

CODES 30 - Lettre d'information

« **GARD'ons LE LIEN ET PARTAGEONS NOS RESSOURCES** »

Vendredi 12 mars 2021

Edito

Cette nouvelle édition est centrée sur la campagne vaccinale.

La pandémie et ses conséquences restent le sujet à partager, plusieurs types de vaccin anti-Covid existent, et le dispositif Tester Alerter Protéger (TAP) s'amplifie.

Dans ce contexte difficile, la préservation des liens sociaux, familiaux et amicaux sont une priorité, et « Prendre soin de soi est essentiel ! »

Bonne lecture ! Poursuivons nos échanges de ressources professionnelles !

SOMMAIRE INTERACTIF (en cliquant sur le titre j'accède directement à la page) :

1. [Accès aux soins et aux droits à la santé](#)

- ▶ La vaccination contre la Covid 19
- ▶ La stratégie de dépistage
- ▶ L'isolement
- ▶ Les masques inclusifs

2. [Résultats d'enquête](#)

3. [Garder le rythme dans la vie quotidienne](#)

- ▶ Préserver sa santé mentale et mieux gérer son stress !
- ▶ Activité physique et alimentation

4. [Les mesures gouvernementales](#) : mise à jour des nouveaux protocoles

5. [Les dernières actualités documentaires](#)

6. [Les ressources](#)

1. ACCES AUX SOINS ET AUX DROITS A LA SANTE

La vaccination contre la COVID 19



Vaccin Covid : un outil numérique pour le suivi de la vaccination

La campagne de vaccination contre la Covid-19 a débuté en France le 27 décembre 2020. Elle va se poursuivre suivant [différentes étapes](#) tout au long de l'année 2021.

La stratégie vaccinale mise en place doit permettre de :

- Faire baisser la mortalité et les formes graves de la maladie
- Protéger les soignants et le système de soins
- Garantir la sécurité des vaccins et de la vaccination.

À l'appui de cette stratégie, un outil numérique a été mis à la disposition des acteurs de la vaccination depuis le 4 janvier : **le téléservice « Vaccin Covid »**. Créé par l'Assurance Maladie, cet outil permet d'assurer la traçabilité des vaccins et des étapes de la vaccination.

Ce téléservice est exclusivement accessible aux professionnels de santé pour les données qui concernent les patients qu'ils prennent en charge.

Plus d'infos sur le site d'Ameli.fr

Trois vaccins sont autorisés en France :

- le Comirnaty® du laboratoire Pfizer/bioNTech depuis le 27 décembre 2020,
- le COVID-19 Vaccine Moderna® du laboratoire Moderna depuis le 6 janvier 2021
- le COVID-19 Vaccine AstraZeneca® du laboratoire AstraZeneca depuis le 29 janvier 2021.

La vaccination pour le grand Public – Qui peut se faire vacciner ? [Voir le PDF](#)

 La vaccination POUR LE GRAND PUBLIC <small>(à partir de 12 ans conformément aux autorisations de mise sur le marché de ces vaccins)</small>		* Liste sur solidarites-sante.gouv.fr/vaccin-covid-19	
Mon âge	Ma situation	AstraZeneca	Pfizer-BioNTech ou Moderna
0 à 17 ans		Je ne suis pas concerné	
18 à 49 ans inclus	Je n'ai pas de problème de santé →	Je ne suis pas encore concerné	
	J'ai une pathologie à très haut risque de forme grave de COVID-19* →	✓ Chez mon médecin traitant ou médecin du travail ou sur mon lieu de soin	✓ En centre de vaccination, avec une prescription médicale de mon médecin traitant
50 à 74 ans inclus	Sans problème de santé →	Je ne suis pas encore concerné	
	J'ai un risque de forme grave de COVID-19* → J'ai une pathologie à très haut risque de forme grave de COVID-19* →	✓ Chez mon médecin traitant ou médecin du travail ou sur mon lieu de soin	✓ En centre de vaccination, avec une prescription médicale de mon médecin traitant
Plus de 75 ans	Je suis en établissement pour personnes âgées →	✓ Chez mon médecin traitant ou sur mon lieu de soin	✓ Au sein de mon établissement
	Je vis à domicile (ou dans une autre structure) →	✓ Chez mon médecin traitant ou sur mon lieu de soin	✓ En centre de vaccination

N.B. : Les personnes majeures en situation de handicap, hébergées en maison d'accueil spécialisée ou foyer d'accueil médicalisé, se font vacciner au sein de leur établissement.

version : jusqu'au 4 mars 2021

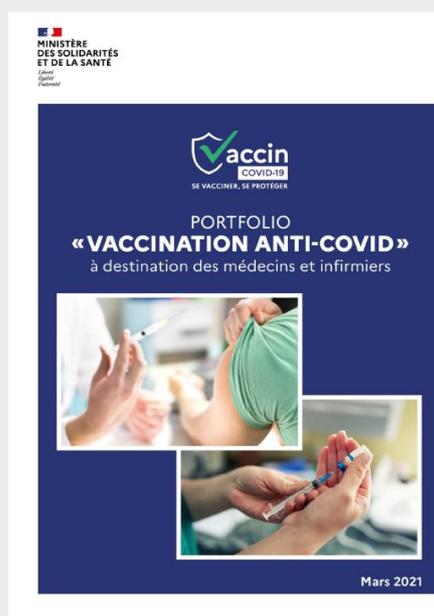
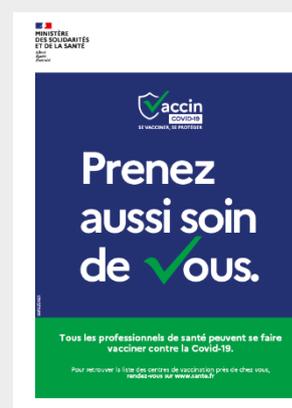
Supports diffusables pour les usagers

- [Affichette A4 - La vaccination contre la Covid-19](#)
- [Affichette A4 - Je me pose des questions sur la vaccination contre la Covid-19](#)
- [Affichette A4 - Je veux me faire vacciner contre la Covid-19 : comment faire ?](#)
- [Affichette A4 - J'ai mon rendez-vous au centre : comment se passe la vaccination ?](#)
- [Flyer imprimable à destination des personnes éligibles à la vaccination contre la Covid-19](#)



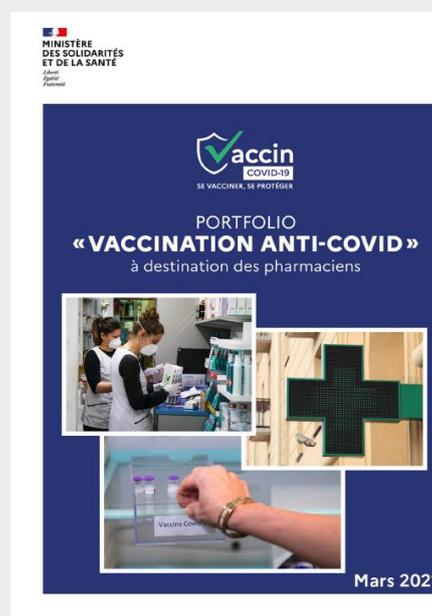
Supports diffusables pour les professionnels

- [Infographie listant les professionnels éligibles à la vaccination](#)
- [Affiche à destination des professionnels de santé éligibles à la vaccination contre la Covid-19](#)
- [Fiche A3 pour affichage Préparation et modalités d'injection du vaccin Comirnaty](#)
- [Fiche A3 pour affichage Préparation et modalités d'injection du vaccin Covid-19 Vaccin Moderna](#)
- [Fiche A3 pour affichage Préparation et modalités d'injection du vaccin Covid-19 Vaccin Astra ZENECA](#)



Fiches techniques

[Portfolio « Vaccination anti-covid » à destination des médecins et infirmiers,](#)
Ministère des Solidarités et de la Santé,
03-2021, 73 p.



Fiches techniques

[Portfolio « Vaccination anti-covid » à destination des pharmaciens,](#)
Ministère des Solidarités et de la Santé,
03-2021, 50 p.

Vous vous posez des questions sur la vaccination contre la Covid-19 ?

Le site vaccination-info-service.fr/ vous répond :

LE VACCIN CONTRE LA COVID-19

	QUI DOIT SE FAIRE VACCINER ET POURQUOI ?	▼
	EFFICACITÉ ET IMPACT	▼
	NOMS COMMERCIAUX, PRIX ET REMBOURSEMENT DES VACCINS	▼
	PRINCIPALES CONTRE-INDICATIONS	▼
	EFFETS INDÉSIRABLES	▼
	PRESCRIPTION - DÉLIVRANCE - DISPONIBILITÉ - ADMINISTRATION	▼
	POUR EN SAVOIR PLUS	▼
	QUESTIONS / RÉPONSES	▼

Une information transparente sur la campagne de vaccination

Chaque jour un bilan de la campagne de vaccination contre la COVID-19, lancée en décembre dernier, est dressé pour en mesurer les avancées et les modalités.

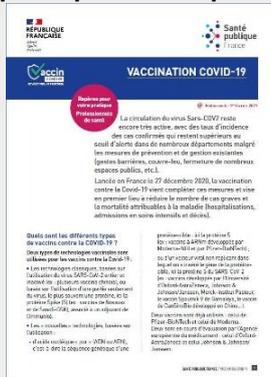
Sont à disposition en open data :

- Des données relatives aux personnes vaccinées, par âge, par sexe, par territoire et par cible : sur la plateforme Géodes et data.gouv.fr
- Des données relatives à la livraison et au stock de doses de vaccin par région, produites par le Ministère de la santé et des solidarités sont disponibles sur data.gouv.fr

Source : Communiqué de presse de Santé Publique France

Publications spéciales « Vaccination Covid-19 » de Santé Publique France

Vaccination Covid-19 : Repères pour votre pratique



Vaccins Covid-19 : Se faire vacciner



[Vaccination Covid-19. Repères pour votre pratique](#), Santé Publique France, 03-2021

Outil d'information destiné aux professionnels de santé sur la vaccination de la Covid-19 à date du mois de mars 2021. Ce dépliant est mis à jour régulièrement dans sa version numérique.

Version française : [Fiche coronavirus - vaccination : se faire vacciner, SPF, 01-2021](#)

Version anglaise : [Fiche coronavirus - vaccination : se faire vacciner](#)

Vaccins Covid-19 : les infos à connaître



Version française : [Fiche coronavirus - vaccination pour comprendre](#), SPF, 01-2021
Version anglaise : [Fiche coronavirus - vaccination pour comprendre](#)

Vaccins Covid : se faire vacciner – en langue Arabe



[Cette fiche en Arabe](#) explique comment se faire vacciner contre la Covid-19.
Elle existe aussi en plusieurs langues sur le site de SPF

Les dernières publications de l'HAS

- [Stratégie de vaccination contre le SARS-CoV-2 – Extension des compétences vaccinales des professionnels de santé.](#) Recommandation vaccinale. Validée par le Collège le 1er mars 2021, HAS, 20 p.
- [Stratégie de vaccination contre le Sars-Cov-2 Actualisation des facteurs de risque de formes graves de la co-vid-19 et des recommandations sur la stratégie de priorisation des populations à vacciner](#)
Validé par le Collège le 1er mars 2021, HAS, 113 p.
- [Avis n°2021.0008 AC SEESP du 1er mars 2021 du collège HAS sur l'efficacité du vaccin AstraZeneca chez les personnes âgées au vu des données préliminaires soumises au BMJ](#)

Sitographie :

- Le site du [ministère des Solidarités et de la Santé](#), pour s'informer sur les politiques vaccinales et le Covid-19.
- Le site de la [Haute autorité de Santé \(HAS\)](#), pour s'informer sur les recommandations vaccinales.
- Le site [vaccination-info-service.fr](#), pour s'informer sur la vaccination.
- Le site de [l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé](#) pour s'informer sur l'autorisation des essais cliniques et la sécurité des vaccins.
- Le site [l'Institut national de la santé et de la recherche médicale \(Inserm\)](#) pour s'informer sur la recherche médicale.
- Le site [Covireivac](#), pour devenir volontaire pour tester les vaccins Covid.

Source : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/vaccins>

Retrouver les lieux où vous faire vacciner sur [Santé.fr](#)

Prenez conseil auprès d'un professionnel de santé le plus proche de chez vous (sage-femme, pharmacien, médecin traitant, etc.)

Pour en savoir plus sur la vaccination :



[Retrouver la conférence du 5 mars 2021 du médecin du centre de vaccination départemental du Gard](#)

Dans le cadre du Collectif d'accompagnement des professionnels intervenant dans le domaine sanitaire et social (CAP'SS), le Conseil départemental du Gard et le Codes 30 ont organisé une visio-conférence sur « connaissance et enjeux de la campagne vaccinale contre la Covid 19.

Le Dr Eric SCHWARTZENTRUBER, médecin, au Centre départemental de Vaccination est l'intervenant principal de cette visio-conférence, et répond aux questions des professionnels.

Visio conférence du 05 mars 2021

codes
30 Comité départemental d'éducation pour la santé

GARD
30
Département

CAP'SS

« CONNAISSANCES ET ENJEUX
DE LA CAMPAGNE VACCINALE CONTRE LA COVID 19 »

Vaccination en période de COVID-19
Tout ce qu'il faut savoir

► La stratégie de dépistage

LES TESTS

La stratégie nationale de lutte contre la COVID-19 vise à tester, alerter et protéger afin de couper au plus vite les chaînes de contamination. La stratégie de test repose prioritairement sur :

- **Les tests virologiques (RT-PCR)**
- **les tests antigéniques (tests rapides).**



Pour en savoir plus : Cf. Edition précédente.

- Dans son [communiqué de presse mise en ligne le 11 février 2021](#), la HAS émet un avis favorable à la prise en charge :

Des tests RT-PCR sur prélèvement salivaire dans deux nouvelles indications :

- en seconde intention chez les personnes contact pour qui un prélèvement nasopharyngé n'est pas envisageable (déviation de la cloison nasale, patients très jeunes, patients présentant des troubles psychiatriques...);
- en première intention dans le cadre de dépistages ciblés à grande échelle, en particulier s'ils sont répétés régulièrement : au sein d'écoles, d'universités, pour le personnel des établissements de santé, des EHPAD...

DISPOSITIF DE « MEDIATEURS TAP » DANS LE GARD

Les instructions interministérielles du 30/12/2020 et du 08/01/2021 relatives aux modalités d'organisation et de déploiement des équipes mobiles dans le cadre du nouveau **dispositif « Tester – Alerter – Protéger » (TAP)** prévoient le renforcement des capacités de dépistage et de contact tracing dans chaque territoire par le développement de nouvelles équipes composées de médiateurs de lutte anti-covid 19.

Les médiateurs TAP, sont formés par des structures agréées. Ils seront opérationnels chaque jour de la semaine (du lundi au vendredi de 9h à 17h), exerceront sous la responsabilité d'un professionnel de santé présent dans l'équipe et auront pour missions de :

- **Réaliser des prélèvements, les analyser et communiquer les résultats ;**
- **Délivrer des messages de prévention et de promotion des gestes barrières ;**
- **Collecter des informations relatives aux contacts des personnes infectées.**

La priorité de cette équipe mobile sera de déployer des opérations de dépistage itinérantes partout dans le département, pour développer l'offre de prélèvements et la sensibilisation des populations, notamment les plus éloignées ; elle vise également à apporter un soutien (aide à la saisie administrative, prélèvements...) aux opérations de dépistage d'envergure (megadrive, opérations communales...).

En parallèle, pour les personnels et les élèves, l'académie de Montpellier recrute **des médiateurs lutte anti-COVID** sur tout son territoire pour les campagnes de tests salivaires **en milieu scolaire**.

Retrouver les lieux où vous faire dépister sur [Santé.fr](https://www.santé.fr)

Penser à tous les autres professionnels de proximité (IDE libéraux, kinés, pharmaciens...).



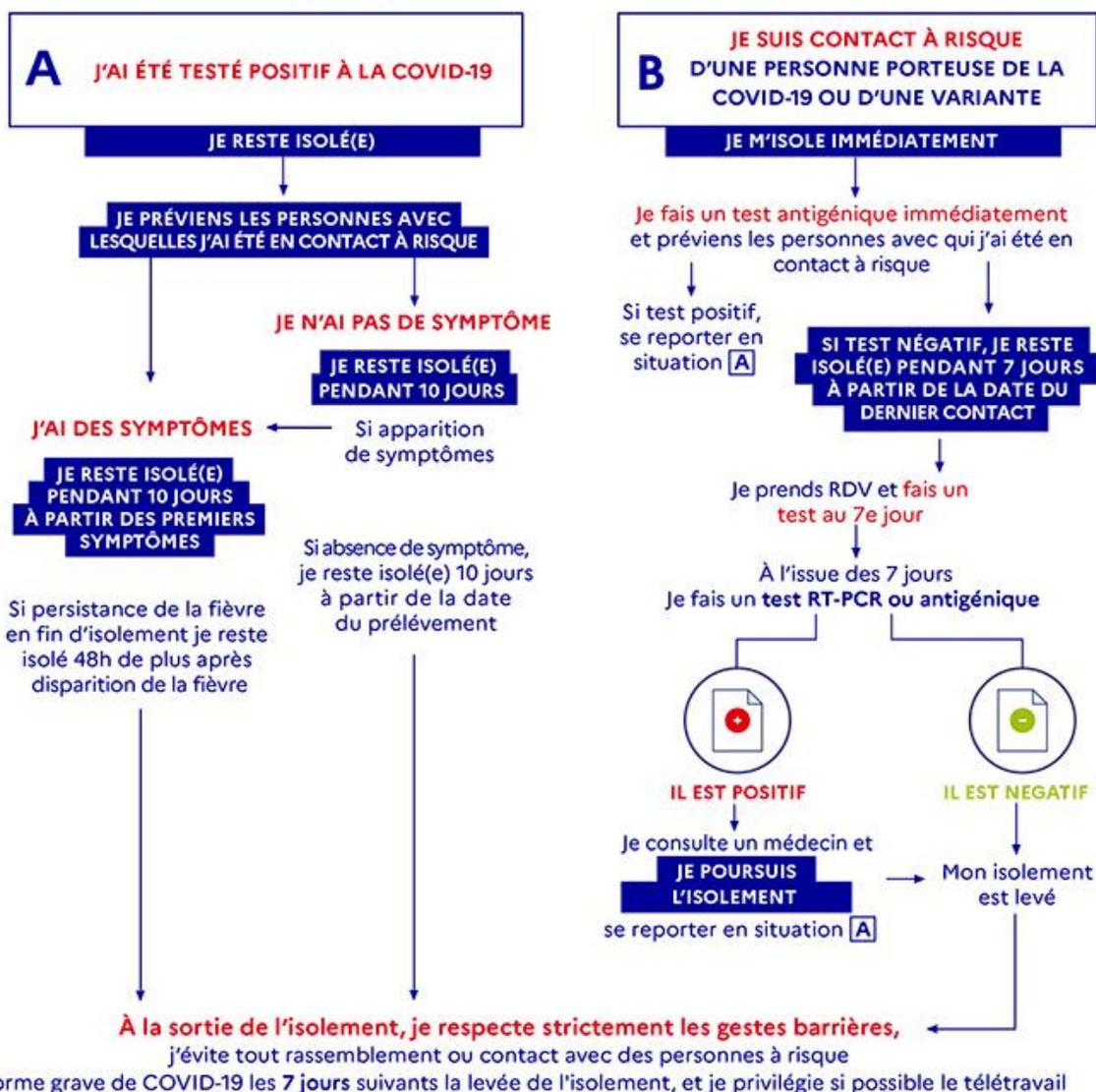
Même si le dépistage est important, il est nécessaire de poursuivre les gestes barrières pour l'ensemble des épidémies (Covid, gastro, grippe...)

L'isolement

L'ISOLEMENT PASSE DE 7 A 10 JOURS

ISOLEMENT : QUE FAIRE ?

Actuellement des variantes du SARS-CoV-2, plus contagieuses, circulent.
Il convient de rester extrêmement vigilant et d'appliquer chaque jour tous les gestes barrières.
Au moindre symptôme, isolez-vous immédiatement et faites-vous tester.



Je suis contact d'une personne malade dans le même foyer familial. Je reste isolé 7 jours de plus après les 10 jours d'isolement du malade et je refais un test à J17.

Les masques inclusifs

Petite enfance : [des masques transparents pour les crèches et les maisons d'assistants maternels](#)

[Publié le 26 novembre 2020 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)]

La Caisse nationale des allocations familiales (Cnaf) va procéder, à titre exceptionnel, à la distribution de 500 000 masques transparents aux personnels des crèches et des maisons d'assistants maternels (Mam). Cette mesure a pour objectif de permettre aux jeunes enfants d'avoir accès aux visages et aux émotions des adultes qui les entourent, facteur clé de leur bon développement.

Pour en savoir plus : cf. Edition lettres précédentes.



2. Résultats d'enquête

[Connaissances, attitudes et pratiques liées à l'épidémie de covid-19 et son impact chez les personnes en situation de précarité vivant en centre d'hébergement en France : premiers résultats de l'étude echo](#), BEH Covid-19 n°1, 12-01-2021, 8 p.



BUFFET Marie-George, [Rapport fait au nom de la commission d'enquête pour mesurer et prévenir les effets de la crise du covid-19 sur les enfants et la jeunesse](#), Assemblée nationale, 2020-12-16, 348 p.



La HAS actualise son 2ème [programme de travail pluriannuel « Psychiatrie et santé mentale » 2018-2023](#).



Ce programme s'articule autour de quatre thèmes :

- Droits des patients et sécurité en psychiatrie
- Troubles mentaux sévères et persistants et handicap psychique
- Pédiopsychiatrie
- Psychiatrie, santé mentale et addictions.

L'étude EPI-PHARE : les résultats d'une des plus grandes études mondiales sur les facteurs de risques médicaux et socio-économiques d'hospitalisation et de décès à l'hôpital pour Covid-19 ; sur cette période 87 800 patients hospitalisés et 15 600 décès porte sur 66 millions de personnes uniquement pendant la 1ère vague de l'épidémie à la recherche des maladies chroniques et des facteurs susceptibles de présenter un sur-risque d'hospitalisation ou de décès pour Covid-19.

Cette étude a fait le lien entre 47 maladies chroniques et le risque de développer 1 forme sévère ; pour la mucoviscidose il y a d'autres résultats contradictoires.

CETTE ETUDE MONTRE que le lien est fort entre indice de défavorisation et risque de formes graves de Covid-19 (donc hospitalisation avec Covid et décès) chez les MOINS de 80 ans avec 1 risque de décès multiplié par 2 chez les plus défavorisés par rapport aux plus favorisés.

Angèle Malâtre-Lansac, [Santé mentale : faire face à la crise. Etude décembre 2020](#), Institut Montaigne, 12-2020, 144 p.

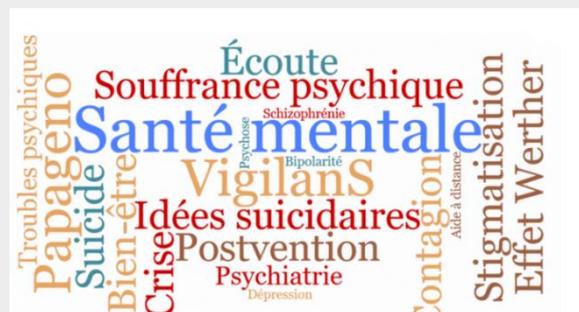


3. GARDER LE RYTHME DANS LA VIE QUOTIDIENNE

L'épidémie de COVID 19 et les mesures sanitaires actuelles ont un impact sur notre vie quotidienne, notamment sur notre santé psychique et physique.

Vous trouverez ci-dessous des pistes pour préserver sa santé mentale et des activités sur comment bouger quand on passe sa journée assis.

► Préserver sa santé mentale et mieux gérer son stress !



- **Techniques pour réduire le stress, avec des exercices pratiques**

[Faire ce qui compte en période de stress](#) : un guide illustré, OMS, 2020, Ce livre est divisé en cinq sections, contenant chacune une nouvelle idée et technique. Ces techniques, faciles à apprendre, peuvent vous aider à réduire votre niveau de stress en quelques minutes par jour.

Lien vers des exercices en audio en plusieurs langues

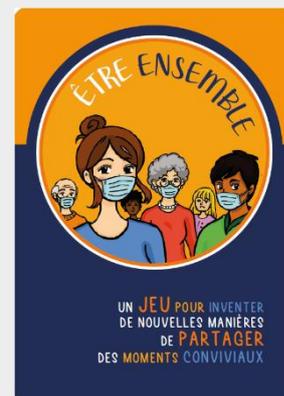
https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/doing-what-matters-audio-audio-links-in-different-languages.pdf?sfvrsn=1f449f8d_6



Être ensemble : un jeu pour réinventer les moments conviviaux,

Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé. Bourgogne-Franche-Comté (Ireps), 12-2020

L'objectif de ce jeu téléchargeable sur le site de l'IREPS BFC est de soutenir l'expression des personnes âgées de plus de 60 ans et d'accompagner leur recherche de solutions pour une meilleure acceptabilité et applicabilité des gestes barrières lorsqu'ils retrouvent leurs amis et parents.



- [Dispositif de soutien des étudiants en détresse psychologique : Une initiative de l'Association SPS](#)

L'association "Soins aux Professionnels de la Santé" met à disposition de tous les étudiants en détresse psychologique son dispositif de soutien et d'accompagnement :



<https://youtu.be/4JIF-LQbE7A>

La plateforme d'appel, anonyme et confidentielle, gratuite et disponible 24h/24 et 7j/7 avec 100% de décrochés.

Deux solutions pour y accéder, facilement, partout et à tout moment :

- un numéro vert **0 805 23 23 36**



- Une appli mobile **Asso SPS** téléchargeable sur smartphone.
Plus de 100 psychologues sont à l'écoute et orientent si besoin vers une prise en charge médicale.

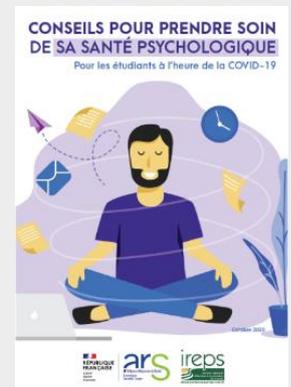
Plus d'infos sur : <https://www.soins-aux-etudiants.com/>

Lien vers les supports à télécharger : <https://www.asso-sps.fr/association-2/supports-a-telecharger>



- [Conseils pour prendre soin de sa santé psychologique. Pour les étudiants à l'heure de la Covid-19](#), IREPS Bourgogne-Franche-Comté, 2020-10, 12 p.

Cette brochure réalisée par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Bourgogne-Franche-Comté propose aux étudiants un ensemble de conseils et de solutions pour les aider à prendre soin de leur santé psychologique en période de Covid-19.



Pour vous aider à « prendre soin de vous », l'équipe infirmière du Centre d'écoute, de consultations et d'activités thérapeutiques (CECAT) du Centre Hospitalier Henri Laborit à Poitiers, vous propose différents supports audios ou vidéos. Retrouvez [plein d'exercices à faire chez vous](#) (exercices de respiration abdominale, relaxation, cohérence cardiaque, auto-massage du visage, etc.)



[Cours de Yoga anti-stress](#) de 15 minutes avec MARYSE LEHOUX



#COVID19

Prévention

chez & avec les jeunes

L'ARS Occitanie a sollicité l'Ireps Occitanie pour mener à bien des actions de prévention en cette période épidémique. « Plusieurs Missions Locales de la région ont travaillé avec nous, ce qui a permis la participation de nombreux jeunes. Ces actions ont mené à la réalisation de dessins, d'affiches ou encore de vidéos, sur des thèmes plus que jamais au cœur des préoccupations. »

Retrouvez ces actions sur le site de [l'ARS Occitanie](#). Vous y trouverez également des liens vers des dispositifs de soutien psychologique pour les jeunes.

En voici quelques exemples :

Tous ensemble contre la Covid : des choses à faire bien au chaud

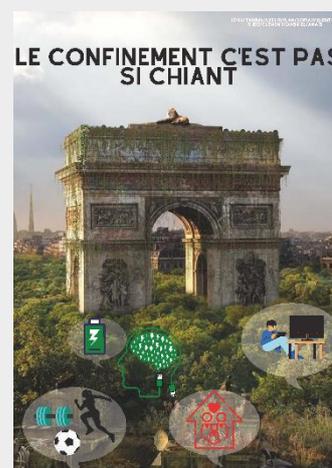
À la **Mission Locale Tarn Sud**, les jeunes ont collecté des activités à faire depuis chez soi (activité physique, culture, alimentation, actualité ou encore humour). Ils ont réalisé cette [affiche interactive](#) qui compile le meilleur des choses à "faire bien au chaud".



Une affiche : le confinement...

À la **Mission Locale Jeunes Cœur d'Hérault**, dix jeunes (Isma, Tahina, Axel, Dylan, Sofia, Valentin, Théo, Clément, Gabriel et Anaïs) ont mis en image leur propre vision des bienfaits du confinement.

 [Pour en savoir plus](#)



▶ Activité physique et alimentation



- [Clip Vidéo : Comment bouger quand on passe sa journée assis ?](#), santé Publique France, 11-2020



Restez actif en télétravail

10 idées d'exercices à combiner dans la journée

En ce moment, vous restez beaucoup à la maison ou vous télétravaillez ? Pensez à ne pas rester assis trop longtemps et à vous lever au moins toutes les 30 minutes. Voici quelques idées pour des pauses actives !

Renforcement musculaire
Ces 2 séries de 10 mouvements

- Pompes contre un mur**
Sur la pointe des pieds, tendez vos bras devant vous, et posez vos coudes contre le mur. Tirez-vous vers le haut et contractez votre ventre. Répétez 10 fois.
- Séquoie**
Jambes écartées de la largeur de bassin, bras tendus devant vous. Baissez-vous en fléchissant les genoux et en tirant vos talons vers le sol. Répétez 10 fois.
- Levée de bouteilles d'eau**
Debout, jambes légèrement écartées, une bouteille d'eau dans chaque main. Soulevez le bras et la bouteille ensemble. Répétez 10 fois.

Mobilité articulaire
Ces 2 séries de 10 mouvements

- Rotations de l'épaule**
En position assise, le dos bien droit, les pieds à plat sur le sol. Faites des rotations de l'épaule, avant et à l'arrière.
- Rotations du bassin**
Debout, jambes écartées de la largeur des hanches, inspirez sur vos deux pieds, expirez sur votre gauche, puis sur votre droite. Répétez 10 fois.
- Mouvements du bassin**
Debout, jambes écartées de la largeur des hanches, inspirez sur vos deux pieds, expirez sur votre gauche, puis sur votre droite. Répétez 10 fois.

Plus d'exercices sur [MANGEBOULGER](#)

Debout, chez vous

10 astuces anti-sédentarité

Quand on télétravaille, on peut oublier de se lever régulièrement, de faire des pauses, des étirements... Et pourtant, c'est essentiel pour rester en forme !

- #1** **Surveillez votre posture**
Prenez des pauses pour étirer votre cou et votre dos.
- #2** **Vous organisez vos tâches en blocs ?**
Prévoyez de commencer par des tâches plus faciles, puis des plus difficiles pour bien finir la journée !
- #3** **Et si vous prenez l'air 5 min en fin de journée ou dans la journée ?**
C'est bien pour le corps et le moral !
- #4** **Étirez-vous plusieurs fois par jour**
Pour améliorer votre posture et éviter les douleurs.
- #5** **Commencez vos journées par une marche de 10 min**
L'activation d'une activité de plein air pour un bon petit déjeuner.
- #6** **En télétravail, laissez votre téléphone à l'écart**
Une bonne occasion de se lever pour le prendre !
- #7** **Faire des pauses actives**
C'est bien pour le moral ! Quelques rotations d'épaules et de cou, ça rafraîchit le cerveau !
- #8** **Pour passer le week-end bien**
Les 30 min d'activité physique par semaine sont une bonne occasion de prendre de beaux moments de marche. Si ça ne vous suffit pas, allez à la gym !
- #9** **Certains outils à vos côtés**
peuvent être utiles pour éviter une bonne occasion de prendre de beaux moments de marche. Si ça ne vous suffit pas, allez à la gym !
- #10** **Pour multiplier les occasions de marche**
prenez les escaliers à l'arrêt, allez les faire à pied, ou à vélo, plutôt qu'en gros panier le week-end !

Plus d'astuces sur [MANGEBOULGER](#)

[Restez actif en télétravail. 10 idées d'exercices à combiner dans la journée](#), République Française, Santé Publique France, 2021

[Debout chez vous. 10 astuces anti-sédentarité](#), République Française, Santé Publique France, 2021

- **Le repas au Crous passe à 1 euro pour tous les étudiants**

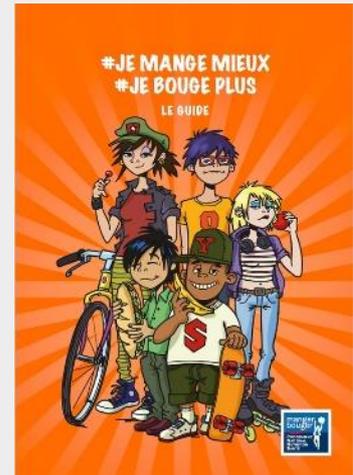
Tous les étudiants, boursiers ou non, peuvent désormais bénéficier de deux repas par jour au tarif de 1 euro, et dans un contexte de réouverture progressive des restaurants universitaires.

Plus d'infos sur : <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/le-repas-au-crous-passe-1-euro-pour-tous-les-etudiants-2314>



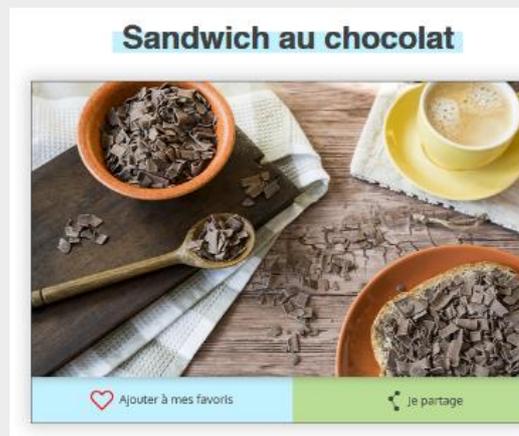
- [#Je mange mieux #je bouge plus. Le guide](#), Santé publique France, 2018,

Cette brochure propose aux adolescents des clés pour bien manger en se faisant plaisir et des conseils pour bouger plus. Différents profils sont illustrés afin de permettre à chacun et à chacune de se reconnaître et de trouver les solutions qui lui correspondent.



[Le coin des bambins](#)

Recettes, exercices et conseils : 25 « Articles » sur le site de Manger-Bouger pour « Eveiller dès aujourd'hui leur goût de manger et de bouger ».



4. Les mesures gouvernementales : mise à jour des nouveaux protocoles

Education nationale

Protocole sanitaire année scolaire 2020-2021. Guide relatif au fonctionnement des écoles et établissements scolaires dans le contexte Covid-19. Février 2021. Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports, 02-2021,



[Suspicion ou confirmation de cas Covid-19 : ce qu'il faut faire](#)

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
Liberté Égalité Fraternité

COVID-19

DIRECTEURS D'ÉCOLE : QUE FAIRE SI UN ÉLÈVE DE MATERNELLE EST SUSCEPTIBLE D'AVOIR LA COVID-19 ?

CAS N°1	CAS N°2	CAS N°3
L'élève est identifié comme un « contact à risque » de Covid-19¹	L'élève est à la maison et présente des symptômes évocateurs²	L'élève est à l'école et présente des symptômes évocateurs²
<ul style="list-style-type: none">• Dès le signalement que doit faire la famille, le directeur d'école rappelle la procédure à suivre :<ul style="list-style-type: none">- rester à domicile ;- éviter les contacts ;- consulter un médecin (ou la plateforme en ligne Covid-19) ;- suivre les recommandations de l'assurance maladie.• L'élève revient à l'école au bout de 7 jours après le dernier contact avec le cas confirmé sans qu'un test ne soit obligatoirement réalisé, à condition qu'il ne présente pas de symptômes. Ces modalités (délais, test) peuvent être différentes s'il vit sous le même toit que le cas confirmé.	<ul style="list-style-type: none">• Dès le signalement par la famille, le directeur d'école rappelle la procédure à suivre :<ul style="list-style-type: none">- rester à domicile ;- éviter les contacts ;- consulter un médecin (ou la plateforme en ligne Covid-19).• Si les symptômes ne sont pas banals ou persistent, le retour à l'école ne se fait que si les parents attestent par écrit avoir consulté un médecin et qu'un test n'a pas été prescrit. À défaut, le retour se fera après 7 jours (si disparition des symptômes).	<ul style="list-style-type: none">• Le directeur d'école fait immédiatement isoler l'élève (avec un masque à partir de 6 ans) en présence d'un adulte masqué.• Le directeur d'école prévient la famille pour qu'elle vienne chercher l'enfant et rappelle la procédure à suivre :<ul style="list-style-type: none">- rester à domicile ;- éviter les contacts ;- consulter un médecin (ou la plateforme en ligne Covid-19).• Si les symptômes ne sont pas banals ou persistent, le retour à l'école ne se fait que si les parents attestent par écrit avoir consulté un médecin et qu'un test n'a pas été prescrit. À défaut, le retour se fera après 7 jours (si disparition des symptômes).

Le directeur d'école, en lien avec l'IEN, propose une solution de continuité pédagogique.

¹ Toute personne ayant eu un contact direct avec un cas confirmé sans mesure de protection efficace.
² La liste des symptômes évocateurs peut être consultée dans la foire aux questions en ligne sur education.gouv.fr. Les rhinites seules ne sont pas considérées comme des symptômes évocateurs de Covid-19.

1^{er} février 2021

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS **0 800 130 000** (appel gratuit)

[Actualisation des recommandations nationales relatives aux modes d'accueil 0-3 ans et aux services de soutien à la parentalité](#)

Afin de freiner la diffusion en France de variants du virus de la Covid19, les règles en matière de contact-tracing sont alignées sur le protocole appliqué en maternelle. Elles prévoient en particulier la suspension de l'accueil de tous les enfants d'un même groupe dès le premier cas confirmé de Covid19 ainsi que la possibilité de fermer l'ensemble d'un établissement si un cas de variant y est confirmé ou suspecté.

Pour remédier à la précarité étudiante en pleine crise sanitaire, le Président de la République a annoncé le jeudi 21 janvier :

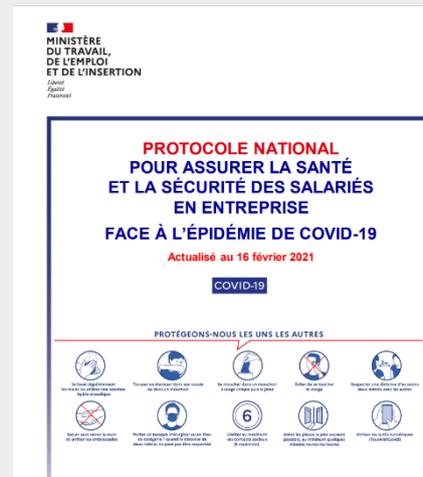
- La possibilité pour les étudiants qui le souhaitent d'accéder à deux repas par jour à un euro.
- La possibilité de revenir à l'université en présentiel un jour par semaine.
- L'ensemble des étudiants boursiers ou non pourront avoir accès à deux repas par jour pour le prix d'un euro le repas dans les restaurants universitaires.
- La création au 1er février d'un « chèque-psy » pour permettre aux étudiants en situation de mal-être à cause de la crise de la Covid-19 de pouvoir consulter un psychologue, un psychothérapeute, ou un psychiatre et suivre des soins.



[Mme Vidal Ministre de l'enseignement supérieur explique le fonctionnement du "chèque psy" pour les étudiants](#)

► [Protocole entreprise](#)

Protocole national pour assurer la santé et la sécurité des salariés en entreprise face à l'épidémie de la Covid 19, **actualisé au 16 février 2021**. Ministère de l'emploi, du travail et de l'insertion.



► [Les guides actualisés :](#)

[Pour le BTP](#)

En raison de la prévalence des variants britannique, brésilien et sud-africain du virus de la Covid 19, le gouvernement a renforcé les mesures de prévention sanitaires, en particulier en augmentant la distance de sécurité sans masque de 1 mètre à 2 mètres. Le protocole sanitaire en entreprise publié par le ministère du Travail a été révisé en conséquence. L'OPPBT met donc à jour [le «Guide de préconisations de sécurité sanitaire pour la continuité des activités de la construction en période d'épidémie de coronavirus SARS-CoV-2»](#), mis à jour le 1^{er} février 2021.



5. Les dernières actualités documentaires

- ▶ Les nouveaux supports de santé publique France, du Ministère des Solidarités et de la Santé et du Ministère de l'Éducation Nationale



[Covid-19 : supports d'information grand public. Catalogue - Janvier 2021](#), SPF, 01-2021, 6 p.



Affiche actualisée
[Information coronavirus : protégeons-nous les uns les autres](#), SPF, 02-2021



Le vaccin contre la Covid-19, Santé BD, 2021, 4 p. [Version homme](#), [version femme](#), [version personnes âgées](#)



[Avec le vaccin, je me protège contre la Covid-19](#), Santé BD, 2020, 1 p.

Coronavirus - Test antigénique Covid

Ce [dépliant](#) 4 pages explique, en communication simplifiée et accessible, comment faire quand son test antigénique est positif ou quand il est négatif, Santé Publique France, février 2021.



Articles et rapports

[Apports de la démarche communautaire en santé en situation de Covid-19](#), Comité de concertation Education Santé, n° 372, 12-2020, 16 p.

Une quinzaine d'institutions membres de la Fédération bruxelloise de promotion de la santé (FBPS) mettant en œuvre des projets de démarche communautaire se sont réunies pour générer une parole concertée sur les spécificités de la/des démarches communautaires dans le champ de la promotion de la santé. La principale ambition de cette note est de clarifier les spécificités et apports des démarches communautaires dans le champ de la promotion de la santé et de diffuser ces approches au sein des autres politiques de santé, plus particulièrement dans le cadre de la crise sanitaire liée à la pandémie de la Covid-19.

[Éviter une génération perdue à cause de la Covid-19. Un plan en 6 points pour riposter, rebondir et réinventer le monde post-pandémie pour chaque enfant](#). Journée mondiale de l'enfance. 20 mars, Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF), 11-2020, 24 p.

[Vaccination anti-Covid. La veille de la fnes n°2](#), La Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (Fnes), n°2, 12-02-2021, 4 p. Cette lettre de veille partagée entre la Fnes, Promotion Santé Normandie, le CoDES de Vaucluse et l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté a pour objet les documents de communication sur la vaccination anti-Covid, avec un prisme "promotion de la santé".



7. LES RESSOURCES

▶ RESSOURCES GARDOISES (nouveau) :



N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez apporter des éléments nouveaux !

contact@codes30.org

• Les transports gratuits dans le Gard

TANGO

Afin d'aider les aînés les plus fragiles et dans le cadre de la campagne gouvernementale de vaccination contre la Covid-19, Nîmes Métropole met en place, avec son opérateur de bus Tango, un service gratuit de navettes vers les centres de vaccination de l'Agglomération.

Depuis le 1er février 2021, Nîmes Métropole offre aux habitants de plus de 75 ans demeurant dans l'agglomération un service de navettes gratuites vers les deux centres de vaccination Covid-19 : le CHU Carêmeau et Costières, à Nîmes.

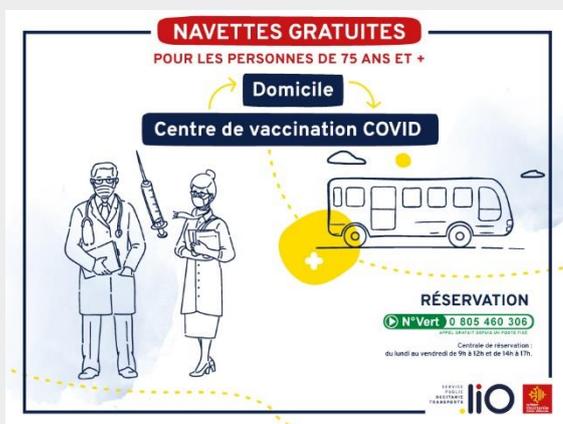


LIO

La Région Occitanie et l'IO vous proposent un service personnalisé et gratuit de transport à la demande. Une navette est mise à votre disposition pour vous rendre au centre de vaccination près de chez vous.

Après avoir pris rendez-vous pour une vaccination COVID selon les horaires suivants : Lundi mardi, jeudi ou vendredi entre 10h et 15h

Mercredi entre 14h et 17h. Plus d'info sur : <https://lio.laregion.fr/tad-vaccin-covid>



- **Les MAIA du Gard expérimentent un appui à la coordination des situations complexes Covid-19**

Public concerné : Personnes âgées de 60 ans et plus atteintes du COVID 19 (ou dans l'attente des résultats d'un test de dépistage), dont le maintien à domicile est validé par le médecin traitant :

- Personnes hospitalisées de 60 ans et plus dont les critères cliniques d'évolution permettent un retour à domicile validé médicalement.
- Personnes à domicile de 60 ans et plus suivies présentant une forme symptomatique sans signe de gravité, dont le maintien à domicile est validé par le médecin traitant.

Professionnel : A destination des professionnels de santé Médecins, MSP, centre de santé, CPTS, HAD, établissements sanitaires, STA.

Modalité d'organisation : Tous les professionnels confrontés à une situation complexe impliquant le public cible peuvent solliciter les MAIA du département. La demande se fait à partir d'un n° unique départemental.

04 66 76 78 00 7 /jrs sur 7 de 8h à 19h

Dans une première phase, cette expérimentation sera effective du 1^{er} janvier au 31 mars.

- **Aide psychologique aux entrepreneurs et commerçants**

Les chambres consulaires (CCI, CMA) et le tribunal de commerce ont alerté sur la situation particulière, extrêmement difficiles et de détresses vécues par des commerçants ou chefs d'entreprise face au contexte imposé par la crise sanitaire débutée en mars dernier.

Un partenariat national a été signé avec l'association APESA chargée de mettre en place un numéro vert à leur disposition. Les situations les plus préoccupantes sont orientées vers le numéro vert de l'Association APESA (Aide Psychologique aux Entrepreneurs en Souffrance Aigue) : 0 805 65 505 0 (accessible 7 jours sur 7 de 8h à 20h).

Une prise en charge est également possible en contactant la cellule APESA30 et l'aide psychologique aux entrepreneurs en souffrances aiguës en partenariat avec le tribunal de commerce. La personne est prise en charge par un médecin psychologue dans les 24 heures, Cinq séances sont prises en charge par l'Association qui est reconnue d'Utilité Publique. Contact : apesa30@greffe-tc-nimes.fr



▶ LES RESSOURCES NATIONALES

[Sites de référence et lignes d'aide à distance](#) par thématique (Santé publique France)

[Lignes d'écoute et de soutien actives pendant l'épidémie de Covid-19](#) (Ars Occitanie)

▶ LES SITES INTERNET DE REFERENCE

	Le site de l' Agence Régionale de Santé Occitanie www.occitanie.ars.sante.fr sur lequel on retrouve aussi des points de situation en Occitanie
 GOUVERNEMENT <i>Liberté Égalité Fraternité</i>	Le site du Gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus
 <i>Liberté • Égalité • Fraternité</i> RÉPUBLIQUE FRANÇAISE	Le site du Ministère des Solidarités et de la Santé : https://solidarites-sante.gouv.fr
 Santé publique France	Le site de Santé publique France : https://www.santepubliquefrance.fr/

Comité de rédaction et contact : contact@codes30.org

Julie Alborghetti, Directrice du Développement, CODES 30

Frédérique Arzoumanian, Documentaliste, CODES 30

Béatrice Coste- Seignovert, Médecin, DGA Des Solidarités, Conseil Départemental du Gard

Patricia Soler, Chargée de Projets, CODES 30

Mise en forme et Diffusion : Muriel Joué, Secrétaire, CODES 30