



CODES 30 - Lettre d'information

« GARD'ons LE LIEN ET PARTAGEONS NOS RESSOURCES »



Mardi 15 décembre 2020

Edito :

Voici le dernier numéro des lettres 2020, qui nous ont permis de partager des informations et de maintenir des liens à distance.

Les fêtes de fin d'années resteront entachées par la crise sanitaire de la covid-19, mais avec une perspective pour 2021 d'une campagne nationale de vaccination qui est en cours de préparation.

La recherche avance, des pistes de traitements sont également à l'étude...

Vous retrouverez les rubriques habituelles, dont le sommaire a été reconfiguré, afin de vous permettre de prendre connaissance des éléments d'actualité et de partager vos ressources dans vos vies professionnelles et personnelles.

Bonne lecture et passez de belles fêtes, tout en restant prudent.

Nous nous retrouverons avec plaisir en 2021.

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

- [1. Garder le rythme dans la vie quotidienne](#)**
 - Des gestes simples pour booster son immunité, son moral, et son tonus
 - Préserver la santé mentale : mieux comprendre pour mieux agir !
 - Activité physique et alimentation
- [2. Accès aux soins et aux droits à la santé](#)**
 - La vaccination contre la Covid 19
 - Les dépistages antigéniques (tests rapides)
 - L'aide sociale
- [3. Les supports en promotion de la santé en temps de crise](#)**
- [4. Résultats d'enquête](#)**
- [5. Les mesures gouvernementales](#)**
 - Les 3 étapes d'un déconfinement progressif
 - Des nouveaux protocoles pour les personnes âgées et leurs aidants
 - Des guides actualisés
- [6. Les dernières actualités documentaires](#)**
- [7. Les ressources](#)**

1. GARDER LE RYTHME DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Le changement de saison impacte notre quotidien, et il est souvent synonyme de changement de rythme. Notre organisme aurait donc besoin de s'adapter. Ainsi, à l'arrivée de l'hiver, la baisse de luminosité et la fatigue affaiblissent nos défenses immunitaires, et les conditions météorologiques influencent notre humeur.

► Des gestes simples pour booster son immunité, son moral, et son tonus

Notre horloge interne est conditionnée en partie par la lumière du jour.

En l'absence de lumière, le cerveau sécrète une hormone du sommeil (la mélatonine), qui peut avoir des effets négatifs en quantité trop importante. Or, durant la période hivernale où il fait nuit tôt, la mélatonine est sécrétée en quantité prolongée, ce qui peut engendrer de l'anxiété et une baisse de moral. Cet épisode ne dure en général que quelques jours, le temps que le corps se réadapte à son nouvel environnement.

Dans le cadre de ces ateliers prévention santé, le Codes 30 a réalisé une carte postale sur novembre et décembre, qui a été envoyée à chaque participant pour garder le lien et le moral durant le deuxième confinement.

Pour continuer à prendre soin de soi, on garde les bons gestes !

Prendre des nouvelles de votre entourage vous apportera du réconfort et vous permettra de parler avec des gens de confiance

Le « lâcher prise » quand vous en ressentez le besoin, étirements/respirations/ pensées positives : une recette détente assurée.

Prendre soin de soi, Ce n'est pas toujours facile, Mais c'est une priorité !

Découvrir de nouvelles activités (méditation, jeux cognitifs, tuto jardinage/bricolage, lectures ...)

Un mode de vie sain à maintenir en organisant ses journées (une alternance d'activités relaxantes/dynamiques à l'extérieur/à l'intérieur)

Limiter les informations sur la journée (surtout si cela vous inquiète et génère de l'anxiété)

GARD 30 Département

codes 30 Comité départemental d'éducation pour la santé



❄️ Renforcer son système de défenses immunitaires :

Faire le plein de **vitamines C** pour donner un coup de fouet à l'organisme et le protéger ; penser aussi aux poissons gras et aux sardines pour leur vitamine D.

Faire une cure de **magnésium** pour son action anti fatigue.

Pratiquer une **activité physique régulière** (30 minutes par jour d'activité modérée sont recommandées).

S'hydrater, boire 1,5L par jour selon ses goûts et sous diverses formes : eau, soupe, tisanes, thé, café...

Dormir suffisamment, si besoin faire une courte sieste.

❄️ Faire des pauses pour se détendre

Peu importe la nature de l'activité ou de la pause « plaisir » Ce qui compte, c'est d'évacuer les tensions, se détendre car l'accumulation de stress, la fatigue et le surmenage nous affaiblissent.

❄️ Changer d'air : respirer l'air extérieur

Je profite d'une balade dans un parc ou un espace naturel, je me couvre bien et je sors prendre l'air, et s'il fait beau je profite aussi du soleil.

J'aère mon logement : 5 à 10 minutes, 2 fois par jour, suffisent pour faire entrer de l'air frais et sain et évacuer l'air chaud et vicié. Sans trop de perte de chaleur.



Pour lutter contre la fatigue physique et mentale en hiver, des gestes simples pour booster son moral, son immunité et son tonus.



► Préserver la santé mentale : mieux comprendre pour mieux agir !

Qu'est-ce que la santé mentale ?



Un [clip PSYCOM pour comprendre la santé mentale et ce qui l'influence](#)

A regarder sans modération !

Après le visionnage du clip, vous êtes invité(es) à noter sur des post-it des exemples de ce que peuvent être pour vous dans le contexte actuel :

- Vos ressources internes
- Vos ressources externes
- Vos obstacles internes
- Vos obstacles externes
- Vos astéroïdes
- Vos comètes « faits »
- Vos étoiles filantes de la vie
- Vos balises



Vidéo : [Coronavirus, Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé ?](#)

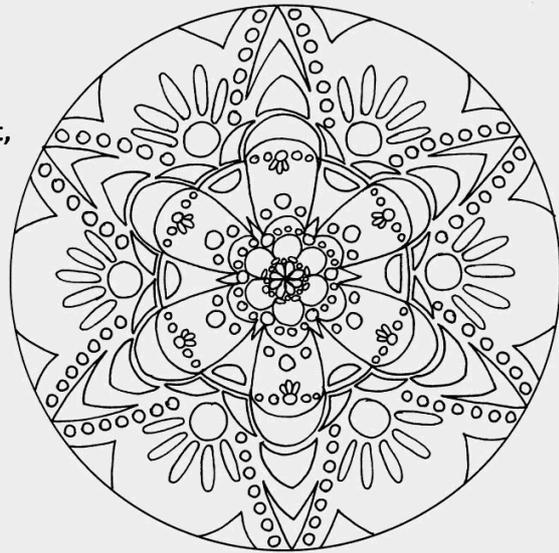
Plus d'informations :

www.santepubliquefrance.fr/coronavirus/sante-mentale



👉 **Un exemple d'activité pour s'occuper l'esprit, lâcher prise, libérer son anxiété :**

Le mandala fleur étoilée à colorier :



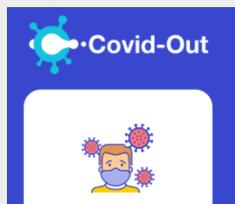
Soutien-étudiant.info <https://www.soutien-etudiant.info/>

Ce site est destiné à soutenir les étudiants pendant ces périodes de confinement, situations de presque-confinement, déconfinement, re-confinement qui s'enchaînent. Ils y trouveront deux parties :

1. Une partie qui recense tous les soutiens psychologiques gratuits disponibles dans les 30 académies de France, ainsi qu'une liste de lignes d'écoute nationales et une liste de soutiens spécifiques aux étudiant·e·s en santé.
2. Une partie qui contient des conseils pour s'occuper de leur bien-être mental : liens informatifs, astuces pour qu'ils se sentent mieux à l'instant.



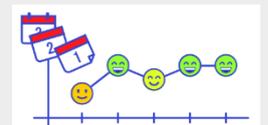
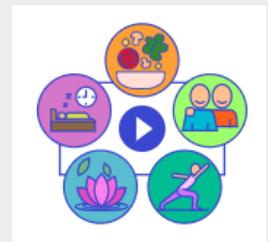
Remarque : la MDA du Gard ne figure pas dans le document ressource, elle est joignable au 04.66.05.23.46.



[Covidout.fr](https://www.covidout.fr)

Une appli pour aider à préserver sa santé mentale et développer son adaptation

Conçu par des soignants et des chercheurs de l'UPEC, du CNRS, de l'Inserm et de l'Université de Genève et lancé en avril 2020, Covidout.fr propose des ressources gratuites pour aider à préserver sa santé mentale et développer ses capacités d'adaptation face à la crise engendrée par le Covid-19.



#COVID19. Bien vivre au quotidien

Cette période peut être difficile à vivre, seul, en couple ou en famille. Anxiété, solitude, tensions... cette situation exceptionnelle peut avoir des impacts négatifs sur notre quotidien. Alors comment s'en sortir sans sortir ?

[Pour en savoir plus](#) : des conseils et guides pratiques pour vous aider à prendre soin de vous et de vos proches.



Des dispositifs de soutien psychologique au service du grand public et des professionnels

[Communiqué de presse](#), ARS Occitanie, 27-11-2020

Affiche à télécharger [ICI](#)



► Activité physique et alimentation



L'activité physique est une composante essentielle du maintien de la santé. Elle participe à notre bien-être au quotidien, nous aide à garder le moral et améliore la qualité de notre sommeil.

5 conseils à suivre pour faire du sport quand il fait froid

Avec la baisse des températures, la motivation pour pratiquer une activité physique en extérieur suit souvent la même courbe. Mais si vous faites partie de ceux qui n'ont pas froid aux yeux, voici 5 conseils pour faire du sport en extérieur en toute sécurité quand il fait froid !

👉 Pour en savoir plus, rendez-vous sur : [Manger bouger](#)

Le temps passé assis : ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h.

Entre le télétravail, les enfants à garder à la maison, ou l'arrêt de nos activités habituelles, nous sommes nombreux en ce moment à passer plus de temps chez nous et à rester plus souvent en position assise ou allongée. Ces « temps sédentaires » ne sont pas favorables à notre santé. En plus d'une activité physique régulière (30 minutes par jour pour les adultes et 1h pour les enfants) il est aussi nécessaire de limiter le plus possible le temps passé assis au cours de la journée.

Mais pas de panique ! Voici des conseils simples pour y arriver.

👉 Des séries d'exercices pratiques à réaliser chez vous pour vous aider à bouger plus. Vous pouvez combiner ces différents exercices au cours d'une même séance. [Faire des exercices](#)



L'Application : [Nutricovid](#)

Nutri-Covid est une application web gratuite, sur inscription, utilisable sur smartphone, tablette, ordinateur.



Nutri-Covid propose un programme d'accompagnement en ligne, pour informer de manière fiable et validée, pour mieux s'alimenter en période d'épidémie au coronavirus et optimiser son immunité face au COVID-19.

Télécharger [le Communiqué de presse](#)

2. ACCES AUX SOINS ET AUX DROITS A LA SANTE

► La vaccination contre la COVID 19



En France, la COVID-19 a provoqué plus de 230 000 hospitalisations et plus de 53 000 décès entre fin janvier et début décembre 2020. Les personnes les plus sévèrement touchées sont les personnes de plus de 65 ans et les personnes obèses ou fragilisées par certaines maladies chroniques.

« Il n’y a pas encore de vaccin disponible en France mais plusieurs vaccins sont en cours de développement contre la COVID-19. Ces vaccins font appel à des techniques différentes dont certaines sont nouvelles.

La fabrication d’un nouveau vaccin est complexe et prend généralement plusieurs années. Dans le cas du vaccin contre la COVID 19 due au coronavirus SARS-CoV-2, le travail des laboratoires de recherche a été facilité car ils avaient déjà travaillé sur la mise au point de vaccins contre d’autres coronavirus, le SRAS-CoV et le MERS-CoV et par l’introduction de nouvelles techniques de fabrication. »

Sources [Vaccination-info-service](#) 08-12-2020.

LE VACCIN CONTRE 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	▼

[La vaccination contre la Covid-19 : 10 recommandations pour une approche confiante et solidaire](#), FNES, Communiqué du 27-11-2020, 6 p.

Afin que la vaccination contre la Covid-19 puisse se déployer dans de bonnes conditions, il faut construire la confiance, à partir du dialogue, de la transparence, et de l'implication des acteurs concernés et de la population au niveau local. Le réseau de la Fnes veut y contribuer, en concertation avec le Ministère de la santé, les Agences régionales de santé (ARS), les collectivités territoriales et les acteurs de proximité. Dans ce but, il formule 10 recommandations pour l'action (développées en annexe de ce communiqué).



Les étapes de fabrication d'un vaccin

Vidéo : [Découvrez la fabrication des vaccins en 3 étapes](#) sur le site du Gouvernement



Trois premiers essais cliniques vaccinaux prévus, à partir du mois de décembre via la plateforme COVIREIVAC de l'Inserm

<https://www.covireivac.fr/actualites/actualites-de-la-plateforme-covireivac/information-presse/?cn-reloaded=1>

Vaccination dans le cadre de la Covid-19

[Stratégie de vaccination contre le Sars-Cov-2 Recommandations préliminaires sur la stratégie de priorisation des populations à vacciner](#), Haute Autorité de Santé (HAS), 30-11-2020, 58 p.

Communiqué de l'Académie nationale de médecine, 3 décembre 2020

[Pour réussir la campagne nationale de vaccination contre la Covid-19, n'oubliez pas le carnet électronique de vaccination](#)

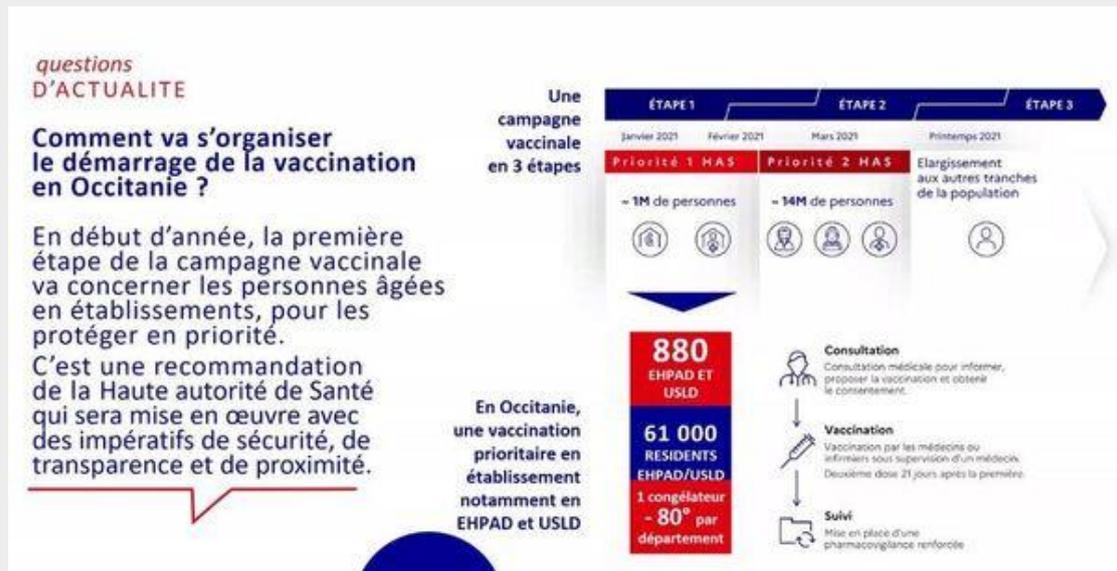


[La stratégie vaccinale, arrêtée par le ministre des Solidarités et de la Santé](#), vise à déterminer les personnes prioritaires à la vaccination, en fonction des enjeux de santé publique et de l'arrivée progressive des doses de vaccins.

La stratégie vaccinale détermine qui sont les personnes prioritaires pour la vaccination, à quel moment et pourquoi.

Elle sera ensuite déclinée en campagne vaccinale qui définit la manière dont va s'organiser la distribution et l'administration des doses de vaccin à travers le territoire.

En Occitanie :



Cf. [Conférence de presse de l'ARS Occitanie](#) du 7 décembre 2020

Les dépistages antigéniques (tests rapides)

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 le test RT-PCR, mais depuis Octobre 2020, les tests antigéniques complètent le dispositif.

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

Remarque : Il est important de vérifier s'il est nécessaire de prendre un rendez-vous en consultant la fiche des lieux. Si cela n'est pas précisé, merci de contacter par téléphone ou internet le laboratoire avant de vous y rendre.



D'autres lieux et professionnels sont indiqués sur l'infographie ci-dessus. Pensez aussi aux Maisons de santé pluri-professionnelles (MSP).

Le Test AntiGénique pour le Grand Public

Mai le 04/12/2020 COVID 19

Qui est prioritaire ?

- Les personnes symptomatiques depuis ≤ 4 jours
- Les cas contacts asymptomatiques détectés isolément ou au sein d'un cluster

Résultat positif ?

- Je m'isole et je consulte mon médecin
- Le professionnel qui m'a fait le test doit me remettre un compte rendu écrit immédiatement
- Je récupère 30 masques chirurgicaux auprès de ma pharmacie

Résultat négatif ?

- Je respecte les gestes barrières
- Le professionnel qui m'a fait le test doit me remettre un compte rendu écrit immédiatement
- Si je suis symptomatique, que j'ai ≥ 65 ans ou à risque de forme grave je dois réaliser un test RT-PCR de confirmation

Où puis-je me faire tester ?

→ Auprès des laboratoires de biologie, médecin, infirmier, pharmacien, masseur-kinésithérapeute, sage-femme ou chirurgien-dentiste réalisant le test

→ Trouver l'information sur : www.sante.fr

Combien ça coûte ?

→ Le test Antigénique est accessible gratuitement et sans ordonnance, il est pris en charge à 100% par l'assurance maladie (34€ lorsque le test est fait par infirmier, pharmacien, masseur-kinésithérapeute, sage-femme ou chirurgien-dentiste, 54€ lorsque le test est réalisé par un médecin au cours d'une consultation médicale)

Comment se déroule le test ?

Réalisé par un médecin, pharmacien ou infirmier, il se déroule en 4 étapes :

- 1/ Entretien : le professionnel recueille mes informations
- 2/ Prélèvement : le professionnel réalise un prélèvement nasopharyngé
- 3/ Réalisation du test antigénique : le professionnel analyse le prélèvement, je patiente pendant 15-30min
- 4/ Résultat: le professionnel me remet immédiatement un compte rendu écrit et enregistre le résultat dans SI-DEP*

Le Test AntiGénique en bref

→ Détection de la présence d'antigène (protéine) COVID 19

→ Les laboratoires de biologie, médecins, infirmiers, pharmaciens, masseurs-kinésithérapeutes, sages-femmes ou chirurgiens-dentistes sont autorisés à réaliser ces tests

→ L'utilisation des tests antigéniques nécessite une formation préalable au prélèvement nasopharyngé

→ La liste des tests autorisés est en ligne : <https://covid-19.sante.gouv.fr/tests>

*SI-DEP est le système d'information national de dépistage de la Covid-19

Tenir ensemble.

► L'aide sociale



Si vous êtes en rupture de droit, ou avez des changements importants dans votre situation sociale et financière, n'hésitez pas à contacter les structures d'aide (CPAM, service social de la MSA, la hotline du Conseil Départemental, les PASS, AGIRC-ARRCO...).

Action spécifique :

COVID 19 : L'ACTION SOCIALE AGIRC-ARRCO MOBILISÉE

L'aide aux courses, mise en place lors du premier confinement pour les retraités de 70 ans ou plus, est réactivée. Pour permettre de minimiser les risques de propagation du virus, les courses sont déposées à l'entrée du domicile.

Par ailleurs, **l'aide à domicile momentanée** reste proposée aux retraités de 75 ans et plus confrontés à une difficulté passagère et ne bénéficiant pas de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie), tout comme **Sortir Plus** qui est repositionné sur les sorties à caractère médical. Pour bénéficier de ces trois aides, contactez le 0971090971 (service gratuit + prix appel)

[Pour en savoir plus](#)



3. Les supports en promotion de la santé en temps de crise

► Des outils à destination des professionnels :

La plateforme matériel www.materiel-interfel.com a été créée pour permettre aux collectivités et aux professionnels de la filière de commander et télécharger des supports sur les fruits et légumes frais (plaquette Des F&L à l'école etc.).



Commandez gratuitement sur le site www.materiel-interfel.com, édité par l'Association Interprofessionnelle des Fruits et Légumes Frais (INTERFEL), affiches, brochures, calendriers, vidéos, kits pédagogiques, livrets recettes...

Plus d'infos en allant sur les sites :

- <https://www.interfel.com/>
- <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/>
- <http://www.frutti-veggi.fr/>



Les différents supports sont disponibles gratuitement au Codes30



[Le Cosmos mental : un kit psychom pour expliquer la santé mentale.](#)

Ce kit pédagogique s'adresse à toutes les personnes qui veulent mieux comprendre le concept de la santé mentale, pour elles-mêmes ou pour l'expliquer à d'autres

Afin d'utiliser le [clip Cosmos mental®](#) dans un contexte d'animation de groupe, Psycom a rédigé des [orientations pédagogiques](#), puis a développé, avec l'ADES du Rhône, des supports visuels d'animation.



[Covid-19. Animer des activités d'éducation en santé avec des personnes en situation de précarité. Boîte à outils](#), Santé Publique France, 10-2020, 55 p.

Cette boîte à outils s'adresse aux intervenants professionnels, aux bénévoles et aux étudiants en santé qui agissent auprès de publics d'adultes en situation de précarité. Elle regroupe une partie théorique sur la conduite d'animations en santé dans le contexte de l'épidémie de COVID-19 et une partie pratique avec des propositions d'activités à mener pour développer les compétences des populations concernées.

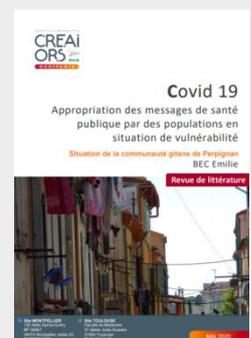


MAIRY Aurore, [Adolescence en temps de Covid-19 entre crise-passions et crispations](#), Yapaka.be, n° 120, 11-2020, 57 p.



Revue de littérature :

BEC Emilie, [COVID 19 - Appropriation des messages de santé publique par des populations en situation de vulnérabilité. Situation de la communauté gitane de Perpignan. Revue de littérature](#), CREA-ORS Occitanie, 2020-05, 49 p.



4. Résultats d'enquête

Les études de FranceAgriMer

[Consommation alimentaire post-COVID en France. Cinq scénarios possibles](#), FranceAgri Mer, 09-2020, 52 p.



[Impact de la Covid 19 sur la santé psychique](#)

Communiqué de l'Académie nationale de médecine

20 novembre 2020

<http://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2020/11/20.11.20-Impact-de-la-Covid-19-sur-la-sante-psychique.pdf>



[Renforcer les capacités d'adaptation des individus et des communautés en contexte de pandémie : le rôle clé du sentiment de cohérence](#), UIPES-RÉFIPS, 12-2020, 25 p.

La pandémie a de profondes répercussions sur la santé mentale et le bien-être de la population et plusieurs facteurs sont en cause dans un contexte aussi singulier. Un important facteur de protection à considérer est le sentiment de cohérence (SoC), qui est une ressource psychologique permettant de comprendre un événement stressant, d'y donner un sens et de le gérer.



Les enquêtes de Santé Publique France :

[Etude Viquop](#) auprès de 60 personnes pour suivre l'évolution des comportements de santé (gestes barrières, confinement, consommation d'alcool et de tabac, alimentation et activité physique) et de la perception de leur état santé (bien-être, troubles) dans le contexte de l'épidémie de COVID-19

[Etude Coviprev](#) pour suivre l'évolution des comportements (gestes barrières, confinement, consommation d'alcool et de tabac, alimentation et activité physique) et de la santé mentale (bien-être, troubles)

[Etude SCoPe](#) auprès d'une population vulnérable de Perpignan pour estimer plus précisément l'impact de la première vague au sein de 3 quartiers défavorisés

5. Les mesures gouvernementales :

► Les 3 étapes d'un déconfinement progressif

Pendant le déconfinement la stratégie du triptyque Tester-Alerter-Protéger (T.A.P) continue de s'appliquer.

Le 10 décembre 2020, le gouvernement a modifié les étapes de déconfinement que voici :



► Des nouveaux protocoles pour les personnes âgées et leurs aidants

Pour les personnes âgées et leurs aidants

[Crise sanitaire Covid-19 : Publication d'un nouveau plan de protection des personnes âgées à domicile.](#) Communiqué de presse du 13-11-2020, Ministère des Solidarités et de la Santé

[Plan de protection des personnes âgées à domicile,](#) Ministère des Solidarités et de la Santé, 13-11-2020, 14 p.

Les mesures visant à protéger les personnes âgées de plus de 65 ans, personnes à risque de forme grave de COVID-19, sont renforcées sur l'ensemble du territoire français, quel que soit leur lieu de vie (domicile classique, résidence autonomie, résidence service, habitat inclusif).

[COVID-19 Comment protéger vos proches lors des visites en EHPAD ?](#), Haute Autorité de Santé (HAS), 11-2020, 4 p.

Un de vos proches réside en EHPAD et vous souhaitez continuer à le voir en toute sécurité.

Ce document vous indique les conditions dans lesquelles les visites sont possibles pour maintenir des liens qui sont essentiels, tout en protégeant au mieux vos proches de la Covid-19. Dans ce but, le dialogue avec les équipes de l'établissement est important.



Des guides actualisés :

- Guide ministériel du 8 décembre : [Consignes nationales pour les modes d'accueil du jeune enfant dans le contexte de lutte contre l'épidémie de la Covid19](#)
- Guide mis en ligne le 8 décembre : [Relais assistants maternels et covid](#)
- Guide mis en ligne le 8 décembre : [Actualisation des consignes nationales pour les services de soutien à la parentalité](#)
- Fiche mise en ligne le 4 décembre : [Recommandations concernant l'activité des permanences d'accès aux soins de santé \(PASS\), des équipes sanitaires mobiles et des équipes mobiles psychiatrie précarité \(EMPP\) durant l'épidémie de Covid-19](#)
- Fiche mise en ligne le 6 décembre : [Conduite à tenir pour les résidences autonomie](#)

6. 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



Affiche

[Protégeons-nous les uns les autres](#),
SPF, 14-10-2020



Logigrammes

[Quels sont les tests que je peux faire pour savoir si j'ai la Covid-19](#),
Ministère des Solidarités et de la santé, 20-11-2020 (Grand public)



Fiches

[J'ai été en contact à risque avec une personne testée positive à la Covid-19](#),
SPF, 19-11-2020, 4 p.



[Mon test est positif, que dois-je faire ?](#),
Ministère des Solidarités et de la Santé, 19-11-2020, 2 p.

Articles et rapports

[Masques chirurgicaux, demi-masques filtrants](#) : effets physiologiques et leurs conséquences

Cet article fait le point sur les mécanismes physiologiques associés au port de masques à usage médical (chirurgicaux) ou de demi-masques filtrants afin de mieux comprendre les conséquences potentielles sur la santé et le confort. Elles peuvent être d'ordre somatique tel que l'augmentation de la fréquence respiratoire et de la fréquence cardiaque, ou une augmentation de la température cutanée sous le masque. Plusieurs études montrent que le port du masque génère de l'inconfort. Le type de masque, la durée du port et l'intensité de la charge physique en fonction des tâches réalisées avec un masque, ainsi que les conditions d'ambiance thermique sont des éléments qui déterminent la nature et l'amplitude de ces manifestations.



[COVID-19 ET VIH/SIDA](#)

[HISTOIRES PARALLÈLES, DYNAMIQUES CROISÉES](#) repères en prévention et promotion pour la santé, CRIPS et IREPS Auvergne Rhône Alpes, juin 2020.

Epidémie : du grec epidêmos, "qui circule dans le peuple".

Ce terme est revenu au cœur de l'actualité en 2020 avec la diffusion mondiale du SARS-CoV-2, virus responsable de la maladie dite "covid-19".

Il rappelle cette vision des maladies fléaux (Thiaudière, 2002), à l'instar du sida il y a quelques décennies. L'occasion de replonger dans cette histoire récente pour mieux comprendre la pandémie actuelle et les réactions qu'elle suscite. Les similitudes, parfois troublantes, mais aussi les différences entre les deux épidémies, amènent à s'interroger sur les leçons à en tirer et les réponses à y apporter.



7. LES RESSOURCES

▶ RESSOURCES GARDOISES :



Nous avons compilé au fur et à mesure des informations sur la façon dont les structures gardoises s'étaient organisées sur le premier confinement et déconfinement.

Un travail de réactualisation est en cours pour ce deuxième confinement, sachant qu'une grande partie des structures restent ouvertes.

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez y apporter des éléments ! contact@codes30.org

Les informations recueillies sont regroupées par thématique ou par public : [ICI](#)

▶ LES RESSOURCES NATIONALES

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

▶ 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
	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