

CODES 30 - Lettre d'information

« GARD'ons LE LIEN ET PARTAGEONS NOS RESSOURCES »

Lundi 9 novembre 2020

Edito :

Cette nouvelle édition paraît au cœur de la deuxième vague de contamination de la population, de tout âge, par le coronavirus.

Au cours de la première période de confinement, le Gard était moins en tension que d'autres départements ; depuis le mois d'octobre l'ensemble du territoire français est à haut risque de circulation du virus.

Les études, les documents épidémiologiques, les arrêtés réglementaires, les protocoles... sont devenus innombrables, aussi nous essayons de vous communiquer en priorité les éléments nouveaux et d'actualité ; vous pouvez retrouver l'exhaustivité des données transmises depuis 8 mois sur le site www.codes30.org

Restons unis et mobilisés pour avancer positivement pendant et vers la sortie de l'état de crise sanitaire !

Bonne lecture !

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

1. Continuer les gestes d'hygiène et de prévention : Je me protège, je protège les autres !

- Les outils numériques pour lutter contre la COVID-19
- Les masques sanitaires : dernières actualités
- Les nouveaux supports de prévention

2. Les nouvelles mesures gouvernementales : confinement généralisé :

- Les nouveaux protocoles par secteur

3. Actualités accès aux soins et aux droits santé

3.1. Zoom sur les campagnes nationales :

- Vaccination grippe
- Le mois sans tabac

3.2. Les femmes enceintes

3.3. Dépistage

4. Des supports en promotion de la santé en temps de crise

5. Résultats d'enquête

6. Garder le rythme dans la vie quotidienne

7. Les ressources

1. CONTINUER LES GESTES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION : JE ME PROTÈGE, JE PROTÈGE LES AUTRES !

De nouveaux outils et de nouveaux leviers sont activés dans l'objectif de diminuer la circulation du coronavirus dans nos milieux de vie. Chacun de sa place peut contribuer à limiter la propagation du virus afin de protéger les personnes âgées, les plus fragiles d'entre nous et les personnes en situation précaire.

► Les outils numériques pour lutter contre la COVID-19

En complément des mesures barrières permettant de lutter contre l'épidémie de Covid-19, le Gouvernement met à la disposition des Français un **ensemble d'outils numériques complémentaires** qui s'intègrent pleinement dans la stratégie sanitaire « Tester – Alerter – Protéger ».

TESTER : pour casser les chaînes de transmissions



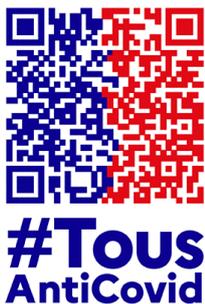
La liste des centres de dépistage effectuant des tests virologiques (RT-PCR) est disponible sur le site Internet Sante.fr ou sur le site Internet de votre Agence régionale de santé.

Santé.fr met en ligne une carte regroupant tous les centres et lieux de prélèvement permettant de faire un dépistage du Covid-19, territoire par territoire.



Cette carte permet une recherche par géolocalisation, et donne des informations détaillées pour chaque point de dépistage : ses coordonnées, les modalités d'accès et de prise de rendez-vous, les horaires d'ouverture au public, et éventuellement des précisions sur des services particuliers.

[Pour trouver un centre de dépistage](#)



ALERTER : L'application « TousAntiCovid »

Elle permet de prévenir toutes les personnes qui ont été à proximité d'une personne testée positive afin qu'elles puissent s'isoler (pour ne pas transmettre le virus à leur tour si elles ont été contaminées) et être prises en charge le plus tôt possible.

⇒ Soyez alertés et alertez les autres en cas d'exposition. Vous aussi, téléchargez l'application : <https://bonjour.tousanticovid.gouv.fr/>



PROTÉGER : Des conseils personnalisés pour agir contre le virus

Obtenez en 3 minutes des recommandations pour votre santé et celle de vos proches.

<https://mesconseilscovid.sante.gouv.fr/#introduction>

Les masques sanitaires : dernières actualités

LE PORT DU MASQUE EST ÉTENDU AUX ÉLÈVES DE PRIMAIRE DES L'ÂGE DE 6 ANS :

Depuis le 2 novembre 2020, toute personne de 6 ans et plus doit porter un masque dans les lieux publics, en complément de l'application des gestes barrières, au risque d'écopier d'une amende de 135 euros.



LES MASQUES À FENÊTRE TRANSPARENTE

Si le masque protège la population de la COVID-19, il complexifie la vie des personnes sourdes et malentendantes qui utilisent la lecture labiale.

En effet, faire ses courses, aller chez le médecin, à la pharmacie,... tout cela devient plus compliqué en période de pandémie en raison des obstacles majeurs à la communication. Face à cette difficulté des modèles de masques, appelés « masques à fenêtre », ont été homologués. Ils disposent d'une partie transparente au centre, qui rend visible la bouche et permet de lire sur les lèvres de celui qui le porte.



👉 Pour connaître [la liste des producteurs de masques à fenêtre](#)

De plus, des mesures exceptionnelles de prise en charge des masques inclusifs pour soutenir le recrutement et le maintien en emploi des personnes en situation de handicap : [communiqué de presse du 11 septembre 2020](#)

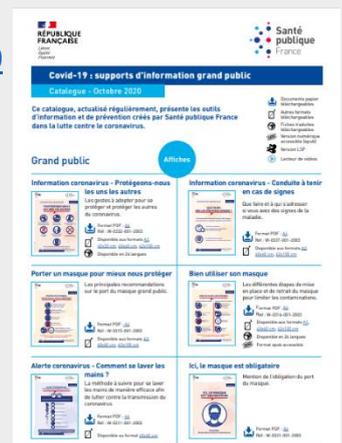
Les nouveaux supports de prévention

1/ 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 - Octobre 2020](#)

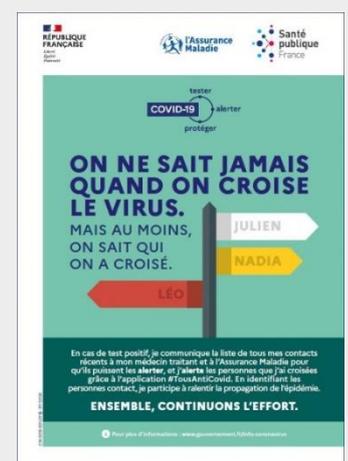
Santé Publique Belgique, 20-10-2020, 5 p.

Ce catalogue, mis à jour régulièrement, présente les outils d'information et de prévention de la Covid-19 : affiches, fiches, vidéos, spots audios... destinés au grand public et aux professionnels de santé édités.



[On ne sait jamais quand on croise le virus](#), SPF, 11-2020

Cette affiche présente le volet Alerter de la stratégie "Tester - Alerter - Protéger" (TAP) et indique la marche à suivre en cas de test positif : communiquer la liste de ses contacts, alerter les personnes croisées en utilisant l'application #TousAntiCovid.

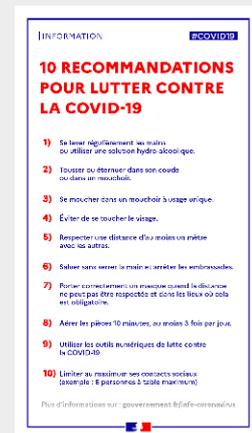




Vidéo : [Covid-19 grippe et virus de l'hiver « ensemble continuons d'appliquer les gestes barrières »](#), Gouvernement, l'Assurance Maladie, 16-10-2020



Les 10 recommandations pour lutter contre la Covid-19
Avec des gestes simples, protégeons-nous les uns les autres.
[Télécharger l'infographie.](#)



2/ Les nouvelles affiches de l'Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS)

En téléchargement ou [à commander auprès de l'INRS](#)

Affiches illustrant les thèmes 'Risques biologiques' et 'Transmission des agents biologiques' et 'Protection individuelle'



[COVID-19. Un risque peut en masquer un autre. Risques professionnels restons vigilants !](#), INRS, 09-2020

[COVID-19. Un risque peut en masquer un autre. Risques professionnels restons vigilants](#), INRS, 09-2020

[Covid-19 – Au travail, conservons nos distances](#), INRS, 07-2020

2. LES NOUVELLES MESURES GOUVERNEMENTALES : CONFINEMENT GÉNÉRALISÉ

Le 28 octobre 2020, le président de la République a décidé de prendre des mesures pour réduire à leur plus strict minimum les contacts et déplacements sur l'ensemble du territoire métropolitain avec des mesures de **confinement du 30 octobre au 1er décembre minimum**.



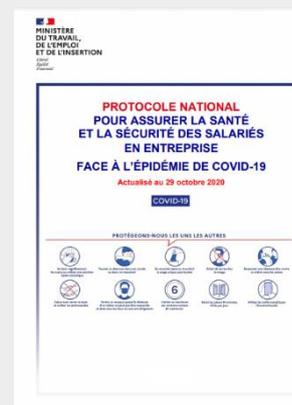
Depuis l'été et à la suite de la rentrée professionnelle, scolaire et universitaire le nombre de cas diagnostiqués n'a pas cessé de croître. A partir du 01 octobre, nous avons observé une remontée extrêmement rapide des nouvelles infections et la courbe des hospitalisations suit avec un décalage à 11 jours la courbe des cas positifs.

👉 **Pour en savoir plus : Note du Conseil scientifique COVID-19 -26 OCTOBRE 2020-UNE DEUXIEME VAGUE ENTRAINANT UNE SITUATION SANITAIRE CRITIQUE** - version actualisée du 28 octobre 2020 : [ICI](#)

Les nouveaux protocoles par secteur :

Pour le milieu PROFESSIONNEL :

Le ministère du Travail a publié le 29 octobre 2020 une version actualisée du : [« Protocole National » pour assurer la santé et la sécurité des salariés face à l'épidémie de Covid-19](#), Ministère des Solidarités et de la santé, 29-10-2020, 20 p.



Protocole sanitaire en entreprise : 2 guides pour aider employeurs et salariés

Pour faire face à la pandémie de la Covid 19 dans le milieu professionnel, le ministère du Travail et l'Assurance Maladie – Risques professionnels proposent deux guides mis à jour le 16 octobre 2020 :

- [« Conseils et bonnes pratiques pour les employeurs »](#), 20-10-2020, 19 p. et
- [« Conseils et bonnes pratiques pour les salariés »](#), 20-10-2020, 15 p.



Plus d'infos sur le site d'Améli.fr : [ICI](#)

7e version du « **Guide de préconisations de sécurité sanitaire pour la continuité des activités de la construction-Covid-19** », OPP BTP, mise à jour 02-11-2020,

A télécharger sur [le site Prévention BTP](#)



Pour le SCOLAIRE



[PROTOCOLE SANITAIRE. ANNÉE SCOLAIRE 2020-2021. Guide relatif au fonctionnement des écoles et établissements, scolaires dans le contexte COVID-19. Novembre 2020.](#) Ministère de l'Éducation Nationale et de la jeunesse, 02-11-2020, 8 p.

Depuis le 2 novembre, un protocole sanitaire renforcé s'applique à toutes les écoles, tous les collèges et lycées. Il consiste en la limitation des règles de brassage des élèves, l'obligation du port du masque, l'aération et la désinfection plus fréquentes des locaux, notamment.

En raison du contexte sanitaire Covid19, pour les lycéens :

- un plan de continuité pédagogique garantissant au moins 50% de cours en présentiel pour chaque élève mis en place chaque fois que nécessaire
- un aménagement des épreuves du baccalauréat décidé pour l'année 2020-2021

<https://www.education.gouv.fr/application-du-protocole-sanitaire-dans-les-lycees-et-adaptations-du-bac-pour-l-annee-2020-2021-307102>



Le protocole renforcé traduit les prescriptions émises par les autorités sanitaires pour qu'elles soient applicables dans le cadre de l'École.

Le dispositif de continuité pédagogique est maintenu pour garder un contact régulier entre l'élève et ses professeurs.

Ce service de continuité pédagogique peut notamment s'appuyer sur le dispositif "Ma classe à la maison" du CNED, les espaces numériques de travail (ENT) et les outils produits en lien avec France Télévision dans le cadre de l'opération nation apprenante ([cours Lumni](#)).

Pour en savoir plus, le [plan de continuité pédagogique](#) peut être consulté.

Le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports met à la disposition des directeurs d'école, des chefs d'établissement, des inspecteurs et des professeurs un ensemble d'outils permettant d'assurer la continuité des enseignements dans les écoles, collèges et lycées.

- [Retrouvez toutes les ressources pour la continuité pédagogique](#)

Pour la PETITE ENFANCE



[Guide ministériel. Covid19 – Modes d'accueil du jeune enfant, 21 octobre 2020](#)
[Actualisation des consignes nationales pour les modes d'accueil du jeune enfant \(0-3 ans\)](#), Ministère des Solidarités et de la Santé, 21-10-2020, 51 p.



Pour les STRUCTURES MEDICO-SOCIALES



[Consignes et recommandations applicables aux structures médico-sociales pour enfants et adultes en situation de handicap et dispositif de soutien sanitaire,](#) Ministère des Solidarités et de la Santé, 21-10-2020, 16 p.



3. ACTUALITÉS ACCÈS AUX SOINS ET AUX DROITS SANTÉ

Les actions individuelles et collectives de prévention en santé et les mesures pour faire barrière à la contamination, cherchent à éviter l'infection des personnes les plus à risque de complications au cours de cette maladie virale et, à maintenir le soin à apporter aux patients porteurs d'une autre maladie non Covid.

ZOOM SUR LES CAMPAGNES NATIONALES

► La campagne Vaccination contre la grippe :

Vaccination contre la grippe 2020-2021 : une priorité pour les personnes à risque et les professionnels de santé.

Le mardi 13 octobre 2020 a marqué le coup d'envoi de la campagne de vaccination contre la grippe qui se déroulera jusqu'au 31 janvier 2021.

Retrouvez :

- [le dossier de presse](#)
- Toutes les informations sur le site de l'Assurance Maladie : [ICI](#)
- **Les modalités pour la vaccination par les pharmaciens** sur le site de l'ARS Occitanie : [ICI](#)



👉 Grippe et Covid-19

[Distinguer la grippe de la COVID-19 : dans quelles situations et avec quels tests ?](#), HAS

Communiqué de presse – Mis en ligne le 21 oct. 2020

Ces dernières semaines, la HAS a établi la stratégie d'utilisation des différents tests de diagnostic de la COVID-19. En période de co-circulation de différents virus (SARS-CoV-2 mais aussi virus de la grippe et autres virus respiratoires), elle s'intéresse aujourd'hui à ce qui va permettre aux professionnels de santé de les distinguer. Elle définit ainsi les indications des tests combinés, utiles lorsque le résultat impacte la prise en charge du patient et son éventuel isolement.



Le « Mois sans Tabac »

#MoisSansTabac : Le défi a commencé, il est toujours temps d'y participer !

En octobre 2020, Santé publique France a lancé la cinquième édition de #MoisSansTabac.

Inspiré de la campagne anglaise « Stoptober » lancée par Public Health England, #MoisSansTabac est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs volontaires dans leur démarche d'arrêter du tabac, via des actions de communication et de prévention de proximité.

Alors à vos clics :

- Lien vers la Plateforme dédiée « **Mois sans Tabac** » : <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>
- Lien vers le site « **Tabac info service** » : <https://www.tabac-info-service.fr/>
- Vous voulez arrêter de fumer ? Vous avez besoin de soutien pour tenir bon ? Téléchargez gratuitement l'**appli Tabac info service**, vous aurez un vrai coach à portée de main ! Lien vers le site de téléchargement de l'Application : [Tabac info Service l'Appli](#)



De nouveaux documents et des documents actualisés sont disponibles dont :

Le Kit d'aide à l'arrêt :

« Pour faciliter l'arrêt, Vous pouvez commander gratuitement le nouveau kit en vous inscrivant sur le site : <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/inscription>

Le kit contient :

- Le Programme 40 jours, il vous propose un défi par jour et des conseils.
- La roue "Je calcule mes économies".
- Une surprise pour vous changer les idées.

Retrouver les différents supports d'information (Brochures, flyers et affiches) sur le site [du Codes 30](#)

A vous de jouer, un exemple du « **Carnet de jeux mois sans tabac** » : « remplacer vos envies de fumer par des envies de jouer »

Quand on arrête de fumer, on n'est jamais à l'abri d'une envie de cigarette. Pour tenir bon, changez-vous les idées ! Gardez-moi à portée de main, et à vous de jouer !

2. Mots croisés - Faites une croix sur vos envies de fumer.

I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

Horizontalement
1. Cause de débordements. 2. Spécialiste du comportement motivationnel. Démonstratif. 3. Mot occasionnel. 4. Fétichiste. 5. Ancienne religion. Bout de pomme. 6. Petite commission. Belles planches. 7. Flûte à bec. 8. Pêche de l'éclair. 9. Rôle en barbaque. 10. Bover de rage. 11. Au large de Marseille. 12. Mit en charge. 13. Toujours la première à table. 14. Spécialiste du marteau et de l'enclume.

Verticalement
1. Avec elle, tous les jours, on tourne la page. 2. Minéral d'aluminium. Préparation. 3. Tête de concert. 4. Je vous jure qu'il est resuscité, messie, messie. 5. Au fond de la gorge. 6. Fierté avec des pinceaux. 7. Lawrence ou labo. 8. Propre de Thorne. 9. Déesse mère. 10. La petite maison sur la banquette. 11. Une fille de marbre. 12. Gâteau. 13. Eclair. 14. Insecte adulte. 15. Mois révolutionnaire. 16. Eau. 17. Vieil homme.

3. Sudoku - Contre les envies de s'en griller une !

Facile

3	6	9		8				2	
	1	8	3					6	9
2				1		3			
					3	5	8	4	
	4	1	7	9					
		4		2					7
	3	5				7	4	2	
9			8				5	1	6

Difficile

	4	1	9					8
	8					3		
6	9		8	2				
	7	1			8			
		8	3					
	6			5	1			
		6	5	4		2		
	5					6		
1			7	9	3			

On ne lâche rien !

4. Mots mêlés - Pour retrouver votre envie d'arrêter.

F	O	N	D	A	M	E	N	T	A	L	A	F	T	C	
B	O	R	D	U	R	E	N	T	I	E	R	A	O	O	
C	O	E	U	R	E	I	L	I	C	N	O	C	L	M	
R	A	E	N	A	G	R	O	A	N	N	H	T	E	I	
A	E	O	P	C	N	I	A	B	U	C	O	N	I	V	Q
A	N	I	O	I	V	E	N	S	B	O	A	U			
R	F	O	T	T	N	E	U	Q	E	R	F	N	J	E	
D	I	R	L	E	A	F	R	T	I	E	T	T	L		
O	G	A	T	C	L	L	O	C	N	P	S	Q	S	O	
I	U	P	T	I	A	E	O	R	A	I	S	N	B	N	
S	R	U	M	R	R	L	T	I	M	I	O	E	E	O	
E	E	I	G	R	E	N	I	E	R	E	I	J	R	P	
L	T	I	E	R	N	B	A	G	A	R	R	E	D	M	
E	L	L	L	I	U	E	F	H	C	T	A	M	A		
E	G	A	N	E	M	E	H	C	O	R	P	O	R	T	

MOTS À TROUVER :

ACTUEL	CONCILIER	MENAGE
ADJOINT	CONFORME	MINERAL
ARDOISE	CUBAIN	OSER
ARGILE	FACTION	ORGANE
BAGARRE	FEUILLE	PAROI
BORDURE	ROULE	PENSÉE
BRICOLER	FONDAMENTAL	PERSONNEL
CABINET	FREQUENT	PROCHE
CAPITAL	GRATIER	RENTIER
CLONE	JAVILOT	RISQUE
COCHON	LIMITE	ROTTLETT
COEUR	LUTTE	TAMPON
COMIQUE	MATCH	TROP

Tout au long du mois de novembre, la LIGUE CONTRE LE CANCER vous accompagne dans le « mois sans tabac » en vous proposant des séances d'aide à l'arrêt du Tabac gratuites sur l'ensemble de la Région Occitanie EST.

Pour plus d'informations contacter leur tabacologue par SMS au 0650254907 ou prenez directement rendez-vous sur : <https://bit.ly/3ecRolz>

REPUBLICQUE FRANÇAISE
Santé publique France

MOIS SANS TABAC
LA LIGUE
CONTRE LE CANCER
GARD

Ici on soutient tous ceux qui ont décidé d'arrêter de fumer

La ligue vous propose des entretiens d'aide à l'arrêt du tabac en visio sur l'ensemble du département.

Réservez votre créneau avec nos tabacologues dès maintenant sur :

www.ligue-cancer.net/cd30
ou en scannant le Qr Code

L'appli, le site, et le 3989
3989

tabac info service
Renseignez-vous sur l'arrêt du tabac

Assurance Maladie

REPUBLICQUE FRANÇAISE
Santé publique France

MOIS SANS TABAC
LA LIGUE
CONTRE LE CANCER
Occitanie EST

Ici on soutient tous ceux qui ont décidé d'arrêter de fumer

La ligue vous propose des entretiens d'aide à l'arrêt du tabac en visio sur toute la région OCCITANIE EST.

Réservez votre créneau avec nos tabacologues dès maintenant sur :

www.ligue-cancer.net/cd30
ou en scannant le Qr Code

L'appli, le site, et le 3989
3989

tabac info service
Renseignez-vous sur l'arrêt du tabac

Assurance Maladie



#SoignezVous ! Continuez de consulter vos professionnels de santé-doctolib-4 novembre 2020
https://www.youtube.com/watch?v=rs_W6mi94tl



► Les femmes enceintes

[AVIS relatif à l'activité professionnelle des femmes enceintes en période de circulation du SARS-CoV-2](#), Haut Conseil de la Santé Publique, 6-10-2020, 23 p. (Mis en ligne le 22-10-2020)

Le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a été saisi par la Direction générale de la santé (DGS) par courriel en date du 8 septembre 2020. La DGS souhaite une expertise relative au niveau de risque pour les femmes enceintes lors de leur activité professionnelle en période de circulation du SARS-CoV-2.

Il s'agit en particulier, dans les suites des avis du HCSP des 19 juin et 23 juillet [1,2] de :

- Définir en fonction notamment de l'avancement de la grossesse les conditions pour exercer une activité professionnelle en présentiel lorsque le télétravail n'est pas possible et que l'organisation du travail ne permet pas à tout moment une distance physique d'au moins un mètre ;
- Définir les mesures de prévention et gestes barrières applicables.

► Dépistage

[« Contact Covid » : le circuit de traçage des « patients 0 » et de leurs cas contact évolue](#), l'Assurance Maladie, 02/11/2020

Face à l'accélération de l'épidémie à Covid-19 et à l'augmentation très importante du nombre de personnes contaminées et de leurs cas contact, le dispositif de « contact tracing » évolue pour remonter toujours plus vite les chaînes de contamination.

De nouvelles modalités de communication avec les personnes cas contact sont déployées :

- depuis la fin octobre, des messages étaient adressés par mail aux personnes contact de 18 ans et plus détentrices d'un compte ameli afin de les inviter à consulter leur messagerie ameli pour y trouver toutes les informations utiles. Les personnes n'ayant pas consulté leur messagerie ameli étaient contactées par téléphone dans les 24 heures par les enquêteurs sanitaires ;
- **depuis le 3 novembre**, afin de toucher **l'ensemble des personnes contact** et pas seulement celles qui détiennent un compte ameli, **les mails sont remplacés par des sms émis par le numéro 38663 renvoyant, via un lien cliquable, vers un site interne.**

Patients positifs	Cas contact
  SMS renvoyant vers un site dédié pour préparer la liste et les coordonnées de leurs cas contact   Appel téléphonique	  SMS provenant du 38663 renvoyant vers un site internet contenant l'ensemble des informations utiles sur les mesures sanitaires à respecter et sur leurs droits (arrêt de travail, délivrance gratuite de masques...).

[30/10/2020 - Dépistage de la Covid-19 : déploiement des tests antigéniques/](#)

Dans le contexte actuel de forte reprise épidémique, **les nouveaux tests antigéniques rapides** constituent un outil supplémentaire pour réduire les chaînes de transmission virale.

Avec un résultat disponible en 15 à 30 minutes, ces tests antigéniques permettent la mise en œuvre sans délai des mesures d'isolement et de contact tracing. Les médecins, infirmiers diplômés d'État et les pharmaciens pourront réaliser les tests antigéniques.

 [Pour en savoir plus sur les modalités d'accès.](#)

4. DES SUPPORTS EN PROMOTION DE LA SANTÉ EN TEMPS DE CRISE

Des outils à destination des professionnels :

[Quelques clés pour évaluer l'information en lien avec ma santé : L'exemple de la Covid-19. Pistes de réflexion et d'animation](#), Cultures & Santé (Bruxelles), 2020, 48 p.



Ce guide constitue la prolongation d'une autre publication « [Comment réagir face à l'info](#) ».

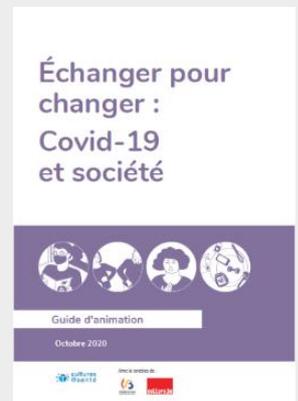


Guide d'animation

[Echanger pour changer : Covid-19 et société. Guide d'animation](#), Cultures & Santé (Bruxelles), 10-2020, 50 p.

Ce guide propose d'échanger sur les vécus et d'interroger les enjeux que la crise révèle. Il permet aux participant-es de :

- S'exprimer sur leur vécu ;
- Prendre conscience de l'étendue des impacts de l'épidémie de coronavirus et de sa gestion dans un ensemble de domaines du quotidien ;
- Réfléchir sur des enjeux dévoilés par la crise et en débattre collectivement ;
- Prendre du recul sur la situation ;
- Politiser les constats.



[11 principes-clés issus des sciences du comportement pour la communication et l'intervention. Transfert de connaissance. Epidémie de Covid-19. Respect des gestes barrières](#), Fédération nationale d'Éducation et de Promotion de la Santé (FNES), 08-07-2020, 5 p.

Un groupe de spécialistes des sciences du comportement et des sciences sociales a publié un article dans la revue *Journal of Epidemiology and Community Health* (numéro d'août 2020), dans lequel ils présentent 11 principes-clés à respecter dans la conception et la mise en œuvre de ces interventions. Ces principes-clés sont présentés ci-dessous dans une traduction française. Ils sont communiqués par la Fnes avec l'aimable autorisation des auteurs – nous les remercions chaleureusement. Voici le [lien vers la publication originale](#), en accès libre sur le site des éditions du British Medical Journal.



Le point Villes-Santé sur... [Les conditions pour agir en prévention et promotion de la santé mentale face à la crise du coronavirus](#)

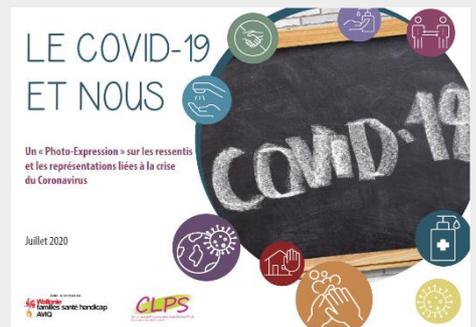


Photo-expression

Le Covid-19 et nous. Un « Photo-Expression » sur les ressentis et les représentations liées à la crise du coronavirus. Juillet 2020, CLPS-CT (Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin) (Belgique), 2020.

Télécharger [le guide pédagogique](#) qui accompagne les photos.

 Le photo-expression « le Covid-19 et nous » est en Prêt gratuit au Centre de Ressources Documentaires du Codes 30



Le guide de bonnes pratiques « Intervention à domicile en période d'épidémie virale »

L'association Handéo propose ce guide afin de vous présenter quelques conseils élémentaires pour intervenir à domicile en période d'épidémie.

[Télécharger le guide](#)

ZOOM sur les publications avec un dossier sur la COVID-19



[Pour APF France Handicap, le combat contre l'isolement](#), c'est toute l'année, Ensemble, n° 146, 11-2020, 4 p.



[Nutri-doc, CERIN, n° 146, 10-2020, 7 p.](#)
[Version numérique](#)



[Confinement des conséquences économiques inégales selon les ménages, Insee Première, n°1822, 10-2020, 4 p.](#)



Magazine d'information du CHU de Nîmes

[Rythmes. Edition spéciale Covid-19. Situation exceptionnelle – Le CHU dans la crise de mars à septembre](#), CHU de Nîmes, n°10, 10-2020, 52 p.



5. RÉSULTATS D'ENQUÊTES



[Les addictions en France au temps du confinement](#), tendances (OFDT), n° 139, 09-2020, 8 p.

Ce numéro de Tendances offre un premier bilan des effets de la crise sanitaire sur l'offre et les usages de produits psychoactifs et des jeux d'argent et de hasard (JAH), complété par les premiers résultats de l'enquête en ligne conduite par l'OFDT auprès des consommateurs de cannabis entre le 10 juillet et le 7 août 2020

Les franciliens et le Covid-19. [Le confinement : qui l'a mal vécu, et pourquoi ?](#), Note rapide Société-Habitat, n° 867 de l'Institut Paris Région, 10-2020, 6 p.



[La vie d'étudiants confinés. Résultat de l'enquête sur les conditions de vie des étudiants pendant la crise sanitaire. Continuité pédagogique](#), Observatoire Nationale de la Vie Etudiante (OVE), 10-2020, 31 p.

En complément :

[La vie étudiante au temps de la pandémie de Covid-19. Incertitudes, transformation et fragilités](#), OVE infos, n° 42, 09-2020, 12 p.

Lien vers le site : [la vie d'étudiant confiné](#), résultat de l'enquête sur les conditions de vie des étudiants pendant la crise sanitaire.



6. GARDER LE RYTHME DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Alimentation

« En 2-2 » la nouvelle campagne de Santé Publique France

Campagne d'information digitale à destination des 18-25 ans, en vue de :

- Leur donner quelques clés pour améliorer leur alimentation, avec un petit budget sans renoncer au plaisir
- encourager les jeunes à mieux manger avec un petit budget sans renoncer au plaisir.



6 recettes gourmandes et saines faciles à réaliser sont diffusées sur le site mangerbouger.fr/recettes-en-2-2 et sur son compte Instagram [@mangerbougerfr](https://www.instagram.com/mangerbougerfr).

Au menu : croque madame, curry aux lentilles corail, potimarron au micro-ondes, shakshuka, samoussas au thon et à la tomate et salade de carottes et pois chiches.

Culture

Découvrez 829 contenus culturels en ligne.

Regardez, visitez, lisez, écoutez, jouez, participez...

Belle exploration !

<https://www.culturecheznous.gouv.fr/>



Prendre soin de soi

BOITE À OUTILS - PRENDRE SOIN DE SOI (COVID 19)

L'Unité Transversale d'Education thérapeutique du Patient (UTEP) du Centre Hospitalier de la Côte Basque, se mobilise pour accompagner au mieux en cette période de confinement, et de manière plus générale, dans la vie quotidienne. Il propose une boîte à outils » avec des idées et conseils simples (vidéos, audios, livrets etc..), voici quelques ingrédients :

- Activité physique adaptée pour mettre son corps en mouvement ;
- Créativité pour se relaxer et se ressourcer ;
- Moyens simples de pleine conscience ou d'autohypnose pour mieux vivre l'instant présent ;
- Relaxation pour se régénérer ;
- Alimentation

A utiliser sans modération et à partager autour de vous !



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.

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 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
	Le site du Gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus
	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