

CORONAVIRUS ET SOLIDARITÉ



Covid-19 : l'entraide s'organise, relayons les initiatives...

Confinement imposé, limitation drastique des interactions sociales... D'autres voies de solidarité et de convivialité émergent au fil des jours et dessinent une nouvelle façon d'être ensemble. **De nombreuses initiatives privées voient le jour, au côté des dispositifs mis en place par les associations et institutions.** Ce lundi, le gouvernement a lancé une "réserve civique" pour aider les associations (plateforme jeuxaider.gouv.fr) tandis que les propositions d'aide se multiplient sur les réseaux sociaux de proximité (MesVoisins, NextDoor...). Tous les jours, sur Internet, comme dans les médias traditionnels, on entend parler de nouvelles initiatives !

Le site promosante-idf.fr est, en partie, un portail vers des ressources utiles aux acteurs franciliens de la promotion de la santé. Dans la continuité de nos missions, nous voulons donc contribuer à collecter et relayer les initiatives solidaires.

Cette sélection est en construction et sera complétée au fil des jours.

Vous pouvez nous aider à l'abonder. Comment ?

Signalez-nous les initiatives qu'il vous semble important de relayer, en nous envoyant un message via le bouton "Nous contacter" (en bas de pages du site Internet) ou directement sur contact@promosante-idf.org.

Merci pour votre contribution et bon courage à tous !

[Voir la sélection](#)

CONFINEMENT ET NUTRITION

Covid-19 Restez en forme à la maison !

<p>LIMITEZ LA SÉDENTARITÉ</p> <p>Léveez-vous régulièrement, profitez-en pour vous dégourdir les jambes et vous étirer.</p>	<p>MAINTENEZ VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE</p> <p>Approvisionnez-vous en produits bruts, planifiez les repas. Suivez les recommandations sur mangerbouger.fr.</p>	<p>ÉVITEZ LE GAINAGE</p> <p>Évitez les produits gras, salés, sucrés. Privilégiez un fruit ou des fruits à croquer non salés.</p>
<p>PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>À votre rythme, sans forcer. Un peu est déjà bien plus, c'est encore mieux !</p>	<p>CUISINEZ</p> <p>Préparez des repas à partir de produits bruts. Faites participer les enfants.</p>	<p>RÉDUISEZ LES QUANTITÉS</p> <p>Réduisez les quantités lors des repas. Utilisez des assiettes plus petites.</p>

présenté par PIKTOCHART

Alimentation, activité physique, les bons réflexes en période de confinement

En cette période de confinement, il peut être important pour la santé d'adapter nos comportements alimentaires et d'activités physiques à un contexte d'activité réduite, à domicile. Des **chercheurs en nutrition (EREN, LEPS, LAMHES)** rappellent les recommandations pour se maintenir en forme dans ces conditions : **un article riche en liens utiles et une infographie, à partager sans modération.**

[Lire l'article](#)

A PROPOS DES MESSAGES DE PRÉVENTION



En plus d'adapter les messages en fonction de l'évolution de l'épidémie, nous travaillons à ce que chacun des publics soit totalement informé.



SYLVIE QUELET - DIRECTRICE DE LA PRÉVENTION ET DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ À SANTÉ PUBLIQUE FRANCE, INTERROGÉE SUR L'ÉLABORATION DE CES MESSAGES

[Lire l'interview](#)

AUTRES SÉLECTIONS THÉMATIQUES



Coronavirus : attention aux idées reçues et fausses rumeurs
Nous vous signalons quelques sites de référence et services media de vérification de faits (ou "fact-checking"), bien utiles pour nous aider à trier le vrai du faux.
[En savoir plus](#)



Epidémie, confinement : les effets psychologiques du coronavirus
Notre sélection de ressources sur les conséquences psychologiques de la pandémie : stress, anxiété, panique... Tout le monde peut être concerné par ces émotions déléterées, et les personnes ayant des problèmes de santé mentale peuvent voir une aggravation de leur état.
[En savoir plus](#)