

Synthèse des informations relayées sur la page Facebook du CLS Est-Béarn

Période du 27 mars au 24 avril 2020

Bouger à la maison !

Faire de l'activité physique et rester moins longtemps assis(e) ou allongé(e), c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie, son sommeil et, à plus long terme, réduire le risque de maladies (www.mangerbouger.fr). Pendant cette période de confinement il est important de garder une activité physique, si possible en restant chez soi puisque les exercices en plein air sont actuellement limités. Voici quelques liens pour pratiquer une activité physique à domicile pour les adultes, les ados et les enfants.

<https://www.mangerbouger.fr/.../Comment-b.../Faire-des-exercices>

<https://nouvelle-aquitaine.mutualite.fr/.../bouge-tes-basket.../>

<http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appssportlistefedes.pdf>



PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE À DOMICILE

RAPPEL DES RECOMMANDATIONS

Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

- 1h/jour pour les enfants et adolescents
- 30min/jour pour les adultes
- Réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre

L'exposition aux écrans des enfants et adolescents

- éviter l'exposition aux écrans jusqu'à l'âge de 2 ans
- limiter à 1 heure par jour entre 2 et 6 ans
- réduire à 2 heures par jour au-delà de 6 ans

Réduire son temps passé en position assise ou allongée et rompre ces périodes prolongées par :

DE LA MARCHÉ OU DES ÉTIREMENTS IDÉALEMENT, TOUTES LES HEURES

ET EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machines ou autres équipements sportifs

1. Se lever régulièrement
2. Marcher ou s'étirer toutes les 2 heures
3. Lorsque vous téléphonez, marchez !
4. Utiliser le mobilier pour le renforcement musculaire ou les étirements
5. Les tâches ménagères sont des activités physiques ! (nettoyer, astiquer, balayer...)
6. Faire des activités que vous avez l'habitude de reporter (bricolage, jardinage...)
7. Faire quelques activités qui favorisent l'équilibre
8. Si vous en avez un, profitez de votre jardin en vous activant

Pour remplacer la salle de sport, utilisez le mobilier et le matériel de votre maison ! Chaise, escaliers, bouteilles d'eau, murs, table...

QUELS OUTILS POUR Y PARVENIR PLUS FACILEMENT ?

De nombreuses applications gratuites existent aujourd'hui pour faciliter la pratique d'activités physiques, quelle que soit les conditions de pratiques.

15 applications mobile pour faciliter la pratique d'activités physiques

Santé (Application IOS)	30 days
Podomètre accupedo	Daily Yoga
JEFIT workout	Caymax HIIT
Fitness Buddy	Teemo
7 minutes workout	Virtuagym
5 minutes de yoga	Adidas Training
FizzUp	Google Play
SworKit Lite	App Store
Nike training club	

ONAPS
Ouvrir le monde à la Nouvelle-Aquitaine
Prévention de Santé

Mobilisation des acteurs de la prévention

L'ANPAA (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie) maintient ses consultations en téléconsultation sur l'ensemble de la Nouvelle-Aquitaine. Les professionnels continuent ainsi de réaliser des entretiens d'accompagnement et de soutien psychologique à distance, ouverts et gratuits pour tous.

Centre ANPAA de Pau : 05 59 82 90 73

La MSA Sud-Aquitaine assure la continuité des services à ses assurés Toutes les informations et les mesures d'aides sont disponibles sur leur site internet, facebook et twitter

<https://sudaquitaine.msa.fr/lfy/>

twitter : @msasudaquitaine

facebook : Msa Sud Aquitaine

France Alzheimer Pyrénées-Atlantiques reste à l'écoute de ses adhérents et de toutes les familles concernées par la maladie tous les jours ouvrables de 9h à 12h30 et de 14h à 17h au 05 59 04 41 09. Vous pouvez également envoyer un mail à fapa@fapa64.com

Suivez leur actualité et leurs conseils sur leur page Facebook France Alzheimer 64

Le Planning Familial 64 vous propose une organisation spécifique.

Le Planning Familial 64 Pau n'accueillant plus de public dans ses locaux du fait de la situation sanitaire, a mis en place une permanence téléphonique les lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 17h et le jeudi de 9h à 20h au 05 59 27 88 43

Ainsi, l'équipe continue d'apporter écoute, information et orientation à toutes les personnes sur les questions autour de la sexualité, des IST, de la contraception, la contraception d'urgence, la grossesse, l'IVG, les violences sexuelles et intrafamiliales, etc.

Les IVG médicamenteuses continuent cependant d'être pratiquées uniquement sur rendez-vous et dans le respect des consignes sanitaires.

Après évaluation de la situation, les personnes peuvent également bénéficier d'un entretien téléphonique avec une conseillère conjugale, un professionnel de santé et/ou une psychologue.

En cas d'impossibilité d'appel, il est possible d'envoyer un sms au 06 89 66 77 75 ou un mail à l'adresse suivante : planningfamilial64@gmail.com.

De nombreuses informations sont également relayées sur notre page Facebook : Planningfamilial64

Soutien psychologique

Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19

Aide pour la population française en détresse psychologique pendant l'épidémie et le confinement

0 800 130 000 (7j/7 24h/24)

Alimentation équilibrée

Sophie VIDAL est diététicienne et responsable du réseau des diététiciens Interfel de Nouvelle-Aquitaine. Retrouvez ses chroniques radios dédiées aux fruits et légumes frais de saison et des conseils alimentation.

Facebook : Sophie Vidal Interfel

<https://www.facebook.com/sophie.vidal.522>

Ados et confinement 1

Le Pôle jeunesse de la Communauté de communes des Luys en Béarn et son équipe d'animation proposent directement aux adolescents sur son compte Instagram @animjeunesccclb64 des activités à réaliser durant ces vacances (défis sport, défi création Do It Yourself, Fil rouge photo, etc.).

N'hésitez pas à les rejoindre et à en informer vos adolescents !

Aussi, nous vous partageons des ressources pour occuper les vacances de vos ados :

1 jour, 1 idée pour les collégiens

<https://www.education.gouv.fr/des-activites-pour-les-vacances-en-periode-de-confinement-1-jour-1-idee-pour-les-collegiens-303414>

Escape Game à faire en famille depuis la maison :

<https://escape-kit.com/#jeu>

Un Escape Game spécial Coronavirus

<https://escape-games.net/>

Vous pouvez nous contacter par mail à animationjeunesse@cclb64.fr pour avoir un accès privilégié et gratuit au jeu !

L'équipe d'animation du Centre Social Alexis Peyret est également disponible pour échanger avec les jeunes via les réseaux sociaux

<http://www.csap.fr/lequipe-danimation-disponible-pour-echanger-sur-les-reseaux-sociaux/>

Ados et confinement 2

Voici un jeu 100% made in Pyrénées-Atlantiques, réalisé spécialement pour les collégiens (et leurs parents) par La Fibre64, Mon Assistant Numérique Pays Basque et le [Réseau Cyber-base Lacq Orthez](#). Ce jeu gratuit, appelé "la machine à remonter l'infox" démêle le vrai du faux quant aux #FakeNews qui circulent sur Internet, les réseaux sociaux, médias particulièrement plébiscités par les jeunes en cette période de confinement forcé. A tester sans plus tarder

<https://citoyennete.numerique64.fr/Infox.html>

Activité Physique à la maison : tout pour les séniors !

Dans la Minute DOC, l'IREPS Nouvelle-Aquitaine vous propose un bilan de votre forme, une application en ligne pour une session d'exercices spécifiques, un jeu de l'oie de l'activité avec 2 niveaux de difficultés, une vidéo sur les bienfaits de l'activité physique et des exercices et encore des exercices...

Alors n'attendez plus, on se met en mouvement c'est à vous maintenant :

<https://irepsna.org/la-minute-doc-20-activite-physique/>

Le Studio Métissé de Montardon propose également chaque vendredi à 11h, une heure de gym pour les séniors sur Facebook: connectez-vous à leur profil ! Merci au Centre Social Alexis Peyret (Serres-Castet) pour avoir partagé l'information

<https://www.facebook.com/studiometisse/>

<https://www.facebook.com/groups/3512626298766327/>

Sommeil et COVID-19

Comment limiter les risques d'insomnie en période de confinement ?

Voici des conseils et un quiz pour occuper vos ados !

Les experts sommeil de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) vous donnent 10 recommandations à suivre pour limiter les risques d'insomnie et conserver une bonne hygiène du sommeil en cas de confinement

<https://institut-sommeil-vigilance.org/limiter-les-risques.../>

Retrouvez également sur le site de l'INSV

Des conseils pour améliorer le rythme veille-sommeil des enfants pendant le confinement

<https://institut-sommeil-vigilance.org/parents-comment-lim.../>

Des recommandations pour lutter contre le stress et son impact sur notre sommeil en situation de confinement

<https://institut-sommeil-vigilance.org/lutter-contre-un-st.../>

Quiz ados/adultes :

<https://www.calameo.com/read/006158586c3e31debc2c>

LIMITER LES RISQUES D'INSOMNIE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

- 

1. Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever. Ne pas aller au lit plus tard qu'à son habitude et ne pas traîner le matin si la nuit a été mauvaise.
- 

2. Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil : si je ne dors pas je sors du lit !
- 

3. Le matin : s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière (luminothérapie, écrans) garantit le bon fonctionnement de l'horloge biologique.
- 

4. L'activité physique à la maison complètera la lumière pour maintenir stable son rythme veille/sommeil. À arrêter de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.
- 

5. La sieste peut être une alliée si elle n'est pas trop longue. 20 min c'est l'idéal. Vous restez en sommeil léger et quand vous en sortez, vous êtes en forme.
- 

6. Modérer la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et ne plus en absorber après 14h.
- 

7. Pour résister à la somnolence, alterner les activités physiques ou manuelles... Et ne pas rester scotché à son ordinateur toute la journée.
- 

8. Le soir, ne pas sauter le dîner mais éviter les plats trop gras et privilégier les féculents (qui évitent les fringales nocturnes).
- 

9. Se déconnecter 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laisser les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.
- 

10. S'aménager une chambre propice au sommeil : obscurité, silence et température entre 18°C et 20°C.

COVID-19 : les différents types de masques et leurs usages



MASQUES A USAGE EXCLUSIF DES SOIGNANTS

» Masque FFP



👤 Réservé à la protection des soignants réalisant des gestes médicaux au plus près des patients Covid-19.

🔄 Il protège le porteur du masque.

➡ Norme NF EN 149

» Masque chirurgical



👤 Masque à usage médical. Il évite la projection de gouttelettes émises par le porteur et limite ainsi la contamination des autres personnes et de l'environnement.

🔄 Il est à porter par la personne symptomatique. Mais il peut permettre une protection renforcée s'il est porté par le soignant et le soigné de manière généralisée.

➡ Norme EN 14683

MASQUES ALTERNATIFS

» Masque alternatif dit SMS



👤 Masques pour professionnels des secteurs hors sanitaire : social, grande distribution, industrie, collectivités, forces de l'ordre... Masques à usage unique, fabriqués dans des feuilles de stérilisation utilisées pour les dispositifs médicaux.

🔄 Modalités d'utilisation identiques au masque chirurgical.

➡ Voir avis conjoint SF2H / SF2S Normes des feuilles de stérilisation (matière première) NF EN 868 et NF EN ISO 11607

» Masque barrière Catégories 1/2



👤 Masque en tissu pouvant répondre au besoin de certaines activités professionnelles en dehors du domaine médical.

🔄 Catégorie 1 : >90% des particules 3µm Pour des personnes amenées à rencontrer un grand nombre de personne (hôtes et hôtesse de caisse...)
Catégorie 2 : >70% des particules 3µm Pour des personnes ayant des contacts occasionnels avec d'autres personnes. Masque de protection à visée collective, porté par l'ensemble d'un groupe.

➡ Norme AFNOR SPEC S76-0001

» Masque barrière « fait maison » en tissu



👤 Masque en tissu pouvant répondre au besoin de la population générale non symptomatique

🔄 Un masque dont l'efficacité n'a pas été testée. Limite la diffusion des projections de son porteur et fait rempart aux mains qui peuvent être portées inconsciemment plusieurs fois par jour au visage. Il est conseillé d'y insérer un morceau de matériau résistant à l'eau type toile d'hivernage ou lingette dépolluante (cf. vidéo « VLOG Masque DIY » du CPIAS Nouvelle-Aquitaine).

⚠️ Modalités d'utilisation et d'entretien à respecter.

➡ A fabriquer de préférence selon la norme AFNOR

**Vous souhaitez vous approvisionner en masque ou vous en mettez à disposition ?
utilisez en toute sécurité la plateforme stopcovid19.fr**

**STOP
COVID19.fr**

Violences Conjugales

Une réponse complémentaire pour les femmes victimes de violences conjugales en particulier les plus jeunes. A retrouver sur www.commentonsaime.fr

Un tchat 7/7 mis en place par @enavanttoutes @solidaritefemme

RETROUVEZ DÈS AUJOURD'HUI
LE PREMIER TCHAT DISPONIBLE
7J/7 POUR LES VICTIMES DE
VIOLENCES CONJUGALES



IL EST OUVERT
TOUS LES JOURS
DE 10H À 21H



Gestion du Stress

Le Département des Pyrénées-Atlantiques et le Réseau Sport 64 vous offrent des conseils pour vous relaxer en cette période source de stress et d'angoisse pour certains d'entre vous.

#conseilsdujourRelax
Exercice 1



Enfermer ses soucis dans un « sac à tracas »

Cet exercice de sophrologie dynamique permet de libérer tensions et agressivité, ce qui favorise le retour au calme.

- On imagine** que l'on remplit un grand sac en y mettant ses soucis et ses difficultés.
- En inspirant profondément**, on visualise avec netteté ce sac juste devant soi.
- On lève le bras**, poing fermé à hauteur de l'épaule. Puis, tout en soufflant très fort, on frappe vigoureusement le sac afin de le détruire.
- On relâche le bras** et on répète l'exercice trois fois.
- En gardant toujours bien cette image du « sac à tracas », on effectue de nouveau l'exercice avec **l'autre bras**. À répéter trois fois.
- On recommence** le processus. Mais en frappant des deux poings. Trois fois de suite.
- Pour terminer**, on imagine que le sac cible n'est plus qu'un tas de résidus que l'on piétine allègrement, se débarrassant ainsi de tous ses soucis et de son stress.

#conseilsdujourRelax
Exercice 2



Se concentrer avec regard intérieur

Cet exercice appelé « tratak » est issu de la pratique du Yoga. Il prévient les problèmes oculaires, aide à contrôler le flux des pensées et développe notre concentration.

- Confortablement installé**, on porte son regard le plus loin possible devant soi.
- En inspirant**, on lève son bras tendu vers l'avant, main fermée le pouce dirigé vers le haut, devant les yeux.
- On retient sa respiration** et on fixe la base de son ongle. Lentement, en un mouvement continu, on rapproche le pouce du front en continuant à le fixer attentivement.
- Lorsque la convergence devient difficile** (on voit double) on expire doucement en fermant les yeux.
- On ouvre les yeux**, pour effectuer cet exercice une deuxième, puis une troisième fois.



Cet exercice vise à soulager les tensions musculaires au niveau des trapèzes (régions supérieures du dos), une zone bloquée par le stress.

On inspire profondément par le nez et on retient l'air, le temps du mouvement.

On monte et on descend les épaules rapidement, plusieurs fois de suite, en serrant les poings comme si on effectuait un pompage.

On expire profondément en relâchant et ouvrant les mains.

Seules les épaules sont en mouvement. Les bras et les mains se laissent aller.

En fermant les yeux on ressent une libération musculaire ou articulaire au niveau des épaules et du sommet de la colonne vertébrale. Recommencer trois fois en prenant le temps de récupérer à chaque fois.

www.le64.fr
f t i n



Un exercice utile si on est sujet aux maux de tête. Il stimule aussi la glande thyroïde, à l'avant du cou. Il s'effectue lentement et en conscience.

Dans un premier temps, on inspire, on retient l'air et on tourne la tête lentement trois fois de suite, de droite à gauche et de gauche à droite, comme si on voulait dire non. Et surtout non aux tensions, non au stress.

Dans un second temps, on inspire, on retient l'air, et on incline la tête d'avant en arrière, toujours en douceur, trois fois de suite, comme pour dire oui. C'est à dire oui à la détente, oui au bien-être.

www.le64.fr
f t i n



Consultation Maison médicale Arzacq Arraziguet

Dans le contexte épidémiologique actuel, l'organisation des consultations au cabinet médical d'Arzacq Arraziguet est la suivante :

- Entrée principale :

- réservée aux consultations des malades présentant toux et fièvre,
- sur rendez-vous uniquement,
- consultations par les docteurs AMARO, CAPET, LAYAN ET MINVIELLE,
- seuls les accompagnants des mineurs sont autorisés à entrer dans le cabinet.

- Entrée secondaire (par l'arrière du cabinet à proximité du cabinet de podologie) :

- pour toutes les consultations hors Covid 19 et hors renouvellement d'ordonnance (s'adresser à la pharmacie),
- consultations par le docteur GOESTCHEL,

"Des téléconsultations sont possibles : contacter le cabinet par téléphone pour une prise de rendez-vous."

Cagnotte solidaire pour le personnel soignant du Nord Béarn

Les bénévoles des clubs de **basket de 2MBS** et de **rugby de l'AGT** appellent ceux qui le souhaitent, amis, supporters, partenaires à former une **chaîne solidaire** à la hauteur des besoins de notre territoire. En donnant ce que vous pouvez, vous aiderez à soutenir l'activité à risque des **personnels accompagnants et soignants** travaillant dans ces établissements d'accueil, à protéger nos aînés des risques d'infection du virus.

<https://www.leetchi.com/c/rond-ou-ovale-un-meme-ballon-contre-le-virus>
