

Si nous portons attention aux principes tout simples d'une bonne hygiène de vie, nous serons plus détendus, nous supporterons mieux le confinement et nous doperons aussi nos défenses immunitaires.

- ☞ Veillez à cuisiner une **alimentation diversifiée, équilibrée et colorée**, et prenez le temps d'apprécier vos repas, d'être à l'écoute de vos sensations (avoir faim ou envie de manger) et mangez en pleine conscience



- ☞ Réalisez des **exercices physiques**, même chez vous à l'intérieur, car nous sommes faits pour le mouvement et se dépenser permet d'évacuer stress et tensions,
- ☞ Limitez votre consommation de **stupéfiant** (alcool, tabac, drogues, somnifères), en cette période de vulnérabilité,
- ☞ **Gardez le lien** avec vos proches,



- ☞ Respectez un sommeil régulier

**Le rythme et la cadence des différentes activités permettront d'éviter certains déséquilibres : trop d'écran, de grignotage, l'augmentation de la consommation des stupéfiants, la sédentarité extrême, le décalage du sommeil...**

- ☞ On peut aussi utiliser ce temps de confinement pour faire des choses inhabituelles, pour **dédier plus de temps** à nos proches, pour cuisiner avec plaisir...
- ☞ Tournez-vous vers les activités manuelles et artistiques : la peinture, la couture, la musique ou accordez du temps pour la lecture, l'introspection, la méditation...
- ☞ La plupart d'entre nous ont la télévision, internet, le téléphone, ce qui permet de **communiquer** et de ne pas être isolé. Nous pouvons aider les personnes seules et fragiles. Cela donnera **du sens à cette période**.

Pensez à planifier des **activités physiques régulières**, à faire chez soi, seul, en famille ou via les cours collectifs en ligne (gym, yoga...) sans forcer.



**Limitez vos sorties au strict nécessaire**  
**Appliquez les gestes barrière**  
**#prenezsoindevous**