

13 Conseils

pour

**Garder  
la Santé  
pendant le  
Confinement**



**LUTTE CONTRE**

**LA DÉNUTRITION**

Le confinement est un dispositif de prévention contre le coronavirus. Il doit éviter la contamination individuelle, mais aussi ralentir la propagation de l'épidémie. Le but du confinement est donc individuel et collectif.

Nous nous protégeons et nous contribuons à ne pas saturer le système hospitalier.

Chaque citoyenne et citoyen contribue à l'effort collectif en adoptant un mode de vie très sédentaire. La principale mesure consiste à s'enfermer chez soi pour limiter les interactions sociales.

Le confinement pourrait se prolonger pendant plusieurs mois, notamment pour les citoyennes et les citoyens les plus fragiles, c'est-à-dire celles et ceux qui risquent de contracter une forme aiguë du covid-19 s'ils sont contaminés.

Cette réclusion volontaire a des effets négatifs sur notre santé. Mais heureusement, vous pouvez éviter ou limiter les désagréments en adoptant des gestes simples et des attitudes saines.

Dans ce dossier spécial confinement et santé, nous vous proposons un tour d'horizon des tracas de santé dus au confinement et nous vous présentons des solutions pour y remédier.

## État des lieux

Essayons de faire un point sur votre situation.

Vous êtes enfermé dans un logement clos d'où vous pouvez ou devez sortir épisodiquement.

Vous devez préparer vos repas ou vous les faire livrer.

Vous devez entretenir votre logement, car vous ne pouvez plus recourir à une aide ménagère.

Vous devez cohabiter en permanence avec vos proches ou, si vous vivez seul, supporter la solitude en permanence.

Vous devez travailler à distance ou bien supporter l'inactivité.

Les situations de confinement sont multiples. Les contraintes qui pèsent sur votre foyer sont très différentes d'une personne à l'autre, mais aucune situation n'est parfaite.

Dans tous les cas de figure, vous avez dû adapter votre organisation à la situation actuelle et vous subissez les conséquences du confinement dans un logement qui n'est pas prévu pour une utilisation si intensive.

Cette situation peut entraîner des dérèglements. Parcourons-en les causes avant de réfléchir aux problèmes et à leurs solutions.

### **Cause 1 : Une actualité anxigène et l'absence de perspectives**

L'absence de certitudes quant à la résolution de la crise, la sortie du confinement et l'éradication du virus ainsi que la litanie du nombre de morts égrenée en permanence dans les médias agit sur notre humeur et notre moral.

Pour **Stéphane Audoin-Rouzeau**, historien spécialiste de la Première Guerre mondiale, ce confinement s'apparente à un « temps de guerre ».

Il explique : « *Le propre du temps de guerre est aussi que ce temps devient infini. On ne sait pas quand cela va se terminer. On espère simplement que ce sera fini “bientôt”. C’est par une addition de courts termes qu’on entre en fait dans le long terme de la guerre. Après la contraction du temps initiale, on est entré dans ce temps indéfini qui nous a fait passer dans une temporalité “autre”, sans savoir quand elle trouvera son terme.* »

Source : [interview de Stéphane Audoin-Rouzeau par Médiapart](#).

**Notre conseil** : coupez-vous des informations anxiogènes, changez-vous les idées avec des lectures de romans, de la musique. Faites de la méditation ou du yoga pour identifier et chasser les émotions négatives.

## Cause 2 : Une horloge biologique dérégulée

Ne plus avoir d’emploi du temps imposé, surtout quand on n’a pas accès au télétravail, expose à une certaine dérive des habitudes de vie. Lever tardif le matin, horaires de repas aléatoires, siestes à répétition, séances de télévision ou de vidéo nocturnes, etc.

Si ces comportements rappellent les écarts que l’on peut s’accorder durant un week-end de récupération ou lors d’une semaine de vacances bien méritée, de telles journées anarchiques peuvent devenir problématiques si elles s’étendent sur une longue période.

**Il existe un lien direct entre les rythmes d’activité quotidienne et la régulation de l’humeur, probablement par l’intermédiaire de certains neurotransmetteurs comme la mélatonine.**

Les horaires de sommeil sont cruciaux sur le long terme [pour éviter une fragilité dépressive](#).

**Notre conseil** : Dans la mesure du possible, essayez de conserver des heures de coucher et de lever assez stables, proches des horaires classiques et garantissant [une durée de sommeil conforme aux besoins](#).

## Cause 3 : La sédentarité forcée

L’obligation de rester enfermé débouche sur plus de sédentarité.

Concrètement, vous restez allongé ou assis pendant une grande partie de votre journée. Cette posture prolongée provoque des douleurs et des maux physiques (douleurs musculaires ou cervicales, problèmes de circulation sanguine).

L’inactivité peut également provoquer une **fonte musculaire**. Elle est particulièrement préjudiciable aux personnes âgées de plus de 75 ans qui ne peuvent pas retrouver les muscles perdus.

Le désœuvrement et l’absence d’activité physique peuvent provoquer des troubles du sommeil, surtout si vous passez beaucoup de temps devant des écrans et notamment avant de dormir.

**Notre conseil** : pratiquez une activité physique chaque jour pendant 30 minutes. Nous revenons sur ce point dans le dossier (ci-dessous) avec des conseils et astuces pour se stimuler.

## Cause 4 : Une alimentation perturbée

La fermeture de tous les restaurants, des cantines scolaires et des cafétérias vous contraint à prendre tous les repas à la maison. Or tout le monde n'est pas un cordon bleu et toutes les cuisines ne sont pas équipées pour faire des merveilles trois fois par jour. En outre, l'isolement ne favorise pas l'envie de bien manger ou même de faire la cuisine.

En confinement, l'alimentation peut se dérégler rapidement, entraînant des troubles digestifs, des variations anormales de votre poids et des risques de fragilités.

**Notre conseil :** surveillez votre poids en vous pesant régulièrement. Alerte votre médecin en cas de variation supérieure à 3 kilogrammes par mois. [Retrouvez des conseils plus précis sur la mesure du poids dans notre article sur la pesée.](#)

## Cause 5 : Le manque de lumière naturelle

Le manque de lumière peut augmenter le risque d'altération de l'humeur, comme c'est le cas dans certaines dépressions dites saisonnières ou hivernales. Les variations de luminosité au cours des 24 h que dure une journée aident l'horloge biologique à se synchroniser. Elles agissent favorablement, par les cellules de la rétine, sur la mélatonine et [la sérotonine](#), deux hormones qui jouent un rôle dans la lutte contre la dépression.

**Notre conseil :** L'idéal est de s'exposer à une intensité lumineuse assez forte pendant au moins une demi-heure voire une heure en début de matinée. Le printemps qui s'installe le permet, à condition de pouvoir sortir de son logement, grâce à un jardin ou une cour, ou éventuellement lors des sorties autorisées pour les courses ou l'activité physique.

À défaut, essayez de vous positionner à proximité d'une fenêtre pendant une durée suffisante le matin, voire d'utiliser les lampes de « luminothérapie » si on en dispose.

## Conséquence 1 : Troubles digestifs et perte d'appétit

La sédentarité et une alimentation perturbée peuvent provoquer des troubles digestifs et intestinaux (constipation, flatulences, diarrhée passagère).

Le professeur Éric Fontaine, président du collectif de lutte contre la dénutrition recommande aux personnes à risque, et notamment les plus âgées, de manger correctement en privilégiant une alimentation riche.

« Ce n'est pas le moment de faire un régime ou de se restreindre !

Faites trois repas par jour, grignotez si l'envie vous prend.

Le confinement nous donne l'occasion de passer plus de temps derrière les fourneaux, saisissons-là !

Profitez du confinement pour cuisiner. Mettez les petits plats dans les grands. Faites-vous plaisir. Redécouvrez les recettes du terroir !

Si vous n'avez pas beaucoup d'appétit. Optez pour des petits volumes, mais riches.

Une petite quantité de purée de pommes de terre détendue au beurre ou à la crème liquide vaut mieux qu'un saladier de chou Kalé avec un filet de citron. »

Source : [Coronavirus et Alimentation, par Eric Fontaine](#)

**Notre conseil :** Pour éviter les troubles digestifs, nous vous recommandons d'adopter une alimentation équilibrée et riche en fibres. Une activité physique quotidienne contribue également à une bonne digestion et limite les troubles.

## Conséquence 2 : Troubles du sommeil

La sédentarité, l'absence d'activité peuvent provoquer des troubles du sommeil. La situation angoissante, la peur de la maladie et le dérèglement de votre horloge biologique accentuent ces troubles.

Si vous passez vos journées dans un logement peu exposé à lumière naturelle, vous risquez de passer une mauvaise nuit. En effet, notre organisme a besoin de se caler sur le cycle jour-nuit pour se préparer au sommeil.

Pour mieux dormir, nous vous recommandons de bien vous alimenter.

Si vous consommez de l'alcool, soyez modéré : l'abus d'alcool dégrade le sommeil.

Veillez à ne pas dépasser les doses recommandées par l'OMS : pas plus de deux verres par jour, et pas tous les jours. Pour évaluer votre consommation, vous pouvez utiliser le chatbot (<https://alcoometre.fr/>) d'Alcool Info Services.

Exposez-vous à lumière naturelle (une fenêtre ensoleillée fait l'affaire, à défaut de pouvoir sortir courir autour du pâté de maisons).

L'activité physique régulière contribue également à un sommeil de qualité.

### Activité physique : conseils de pratique en mode confiné

Le ministère des Sports recommande une activité quotidienne de 1 heure pour les enfants et 30 minutes pour les adultes.

Voici quelques réflexes simples à adopter :

**Faites quelques minutes de marche et d'étirements**, à l'intérieur ou dans votre jardin, **au minimum toutes les 2 heures passées en position assise ou allongée**. L'idéal est de se lever toutes les heures et de se dégourdir les jambes à l'intérieur ou dans votre jardin. Vous pouvez aussi regarder la télévision debout.

- Un challenge intéressant : **remplacer une heure de temps passé assis** (soit en une fois, soit en plusieurs fois, autant de fois que vous voulez) **par une heure d'activité physique** (même à faible intensité).

- À domicile, le **renforcement musculaire ne nécessite presque aucun matériel**. Avec une chaise, des bouteilles d'eau remplies, une marche d'escalier, vous pouvez renforcer toutes les chaînes musculaires de votre corps. Voici quelques exemples : [https://www.limousin-sport-sante.fr/upload/tests\\_documents\\_educateurs/LSS\\_doc\\_renforcement\\_muscu.pdf](https://www.limousin-sport-sante.fr/upload/tests_documents_educateurs/LSS_doc_renforcement_muscu.pdf)
- **utiliser le mobilier à disposition**, par exemple les chaises, pour faire régulièrement des **étirements**.
- Nettoyer, astiquer, balayer... les **tâches ménagères** sont des activités physiques : essayez d'y mettre plus d'énergie que d'habitude, cela renforcera vos muscles et vous fera peut-être transpirer.
- Faire quelques **activités qui favorisent l'équilibre** : par exemple, lorsque vous vous brossez les dents, vous pouvez essayer de le faire sur une seule jambe.
- Si vous disposez d'une cour ou d'un jardin individuel, **rendez-le propice aux activités physiques**, ou faites un potager.
- **Utilisez vos escaliers** lorsque vous en avez à l'intérieur de votre maison ou appartement : montées et descentes, plusieurs fois par jour. Quelques astuces : la vitesse peut varier (lent ou rapide en s'aidant des bras) ou le nombre de marches à chaque pas, arrêt sur un pied puis sur l'autre pied à la marche suivante (travail d'équilibre et de musculation).

Source : [Ministère des Sports](#)

## Conséquence 3 : Douleurs physiques et maux

La sédentarité peut provoquer des troubles musculaires, des douleurs lombaires ou cervicales, mais aussi des problèmes de circulation sanguine. Vous pouvez éviter ces désagréments en bougeant régulièrement et en vous hydratant correctement (buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour).

Essayer de ne pas rester dans la même position plus de 2 heures d'affilée. Levez-vous, étirez-vous, allez chercher un verre d'eau ou faites un peu de ménage !

Pensez à renouveler l'air intérieur en aérant régulièrement votre logement. La circulation de l'air est le meilleur moyen d'assainir votre logement. **En été comme en hiver, vous devez veiller à renouveler l'atmosphère de votre maison en créant un courant d'air purificateur**. L'air de la rue chassera les scories, polluants et poussières plus efficacement que le plus efficace des filtres hors de prix que l'on trouve sur internet quand on recherche des solutions d'assainissement de l'air intérieur !

## Supprimez les sources de pollution de l'air intérieur

### Produits chimiques

N'entreposez pas de produits chimiques dans la maison. Un pot de peinture une fois ouvert n'est jamais totalement étanche. Une bouteille d'alcool à brûler un peu ancienne peut devenir poreuse. Essayez de ranger tous ces produits dans la cave, le garage ou l'appentis de jardin, mais surtout pas dans l'endroit où vous vivez.

### Ordures

Optez pour des poubelles de taille moyenne (10 ou 15 litres) et triez vos déchets. **Plus elle est grande, plus les ordures entreposées restent longtemps dans la maison**. Même la plus étanche laisse filtrer son délicat fumet. Limitez au maximum le séjour des déchets organiques dans votre intérieur. De même, si vous avez un bac à compost, installez-le sur un balcon ou un rebord de fenêtre.

## Combustibles

Toutes les combustions sont polluantes. **La combustion libère dans l'air des particules fines et nocives.** C'est bien sûr le cas de la cigarette, mais aussi du feu de cheminée, des viandes grillées, bougies, encens, huiles, chaudière, bref... tout ce qui s'active à partir d'une flamme doit être évité ou confiné.

Source : 7 réflexes à adopter pour une maison saine (<https://blog.keradom.fr/maison-saine/>)

Les médecins alertent également sur le risque à reporter post-crise les consultations médicales nécessaires à votre bonne santé. La crise du coronavirus ne doit pas vous empêcher de prendre soin de votre santé. Ne reportez pas vos rendez-vous ou examens médicaux à cause du covid-19.

La plupart des cabinets médicaux sont équipés pour la téléconsultation (vous pouvez réaliser ces téléconsultations depuis un téléphone ou un ordinateur).

## Conséquence 4 : Troubles psychologiques

Peur, colère, frustration, ennui, tristesse, culpabilité... Ce flot d'émotions dites négatives, car pénible ou douloureux, est bien naturel en cette période de bouleversement et d'incertitude majeurs. Ces réactions de notre organisme sont faites pour nous alerter et nous apprendre à nous protéger, elles sont donc inévitables et même profondément humaines et utiles.

Des problèmes peuvent apparaître quand on cherche à leur résister ou à les étouffer : on lutte alors contre soi-même, ce qui est délétère et vain. Le maître-mot est donc l'acceptation, aussi bien vis-à-vis de nos propres émotions que de la situation que nous vivons et sur laquelle nous n'avons pas de prise. Laisser venir ces états d'âme, les accueillir même comme une partie de soi permet de les rendre moins douloureux et moins durables.

Veillez cependant à ne pas les prendre « au pied de la lettre » : ils ne disent pas la vérité ! Avoir peur ne signifie pas que vous êtes en danger immédiat, se sentir coupable (du fait de votre impuissance par exemple) ne veut pas dire que vous êtes en faute. L'idée est de recevoir ces messages pour ce qu'ils sont, des alertes. C'est à vous de décider des réponses à donner en prenant un peu de recul. Ceci évite le cercle vicieux de la détresse qui entraîne des ruminations qui elles-mêmes renforcent la détresse.

## Accordez-vous un droit au plaisir et à la futilité

Accepter les émotions pénibles d'un côté, mais aussi s'ouvrir à d'autres sentiments, plus favorables de l'autre.

Même en période de crise, accordez-vous ce droit à l'humour, au divertissement, aux échanges affectifs divers, à la futilité. Vous pouvez à la fois programmer ces plages de détente à heures fixes dans votre emploi du temps. Vous veillerez surtout à vous déconnecter alors des sources de mauvaises nouvelles et des médias.

## Donnez du sens à l'expérience vécue

Le confinement et la pandémie constituent une véritable épreuve, comme les humains en traversent quasiment tous dans leur vie, une fois ou plus souvent.

Toutes catastrophes ou tout stress intenses peuvent fragiliser voire traumatiser psychiquement, d'autant plus fortement qu'ils sont vécus dans l'incompréhension et sans clé d'analyse sociale, philosophique, voire spirituelle. La crise actuelle provient d'une épidémie comme l'espèce humaine en a traversé des milliers dans son histoire. Elle nous rappelle que nous ne sommes pas surpuissants face aux forces de la nature, même les plus microscopiques comme ce coronavirus.

Une fois la vague passée, vous aurez tout le temps de réfléchir aux conséquences de ce rappel au réel. Il est souvent dénié par la société de l'hypersécurité et de l'hyperconfort à laquelle nous avons cru pouvoir nous habituer depuis quelques décennies, au moins dans nos pays occidentaux.

Mais, dans l'immédiat, donner du sens aux efforts longs et douloureux à fournir ne peut apporter que plus de résistance, pour ne pas dire plus de sérénité.

Certes, vous vous protégez vous-même en limitant vos contacts physiques, mais vous le faites aussi pour que d'autres, plus fragiles notamment, ne tombent pas malades ou puissent être soignés dans de bonnes conditions.

Ce rappel doit être constant pour faire face au découragement et au sentiment d'absurdité qui peut nous envahir de temps à autre.

Source : [10 conseils pour éviter la dépression en période de confinement](#) par Antoine Pelissolo, Professeur de psychiatrie, Inserm, Université Paris-Est Créteil Val de Marne (UPEC).

## Conclusion

Le confinement doit nous protéger contre le coronavirus, faisons en sorte qu'il ne provoque pas d'autres troubles de la santé. Avec ce dossier, notre ambition est de vous aider à contourner ces difficultés pendant le confinement, mais aussi après le confinement.

Le plan du dossier et les idées originales sont tirées de la [vidéo « Confinement et santé »](#) réalisée par la chaîne YouTube "Dans Ton Corps".