



fonction publique territoriale

CENTRE DE GESTION DE LA FONCTION
PUBLIQUE TERRITORIALE DU BAS-RHIN
12 AVENUE SCHUMAN
– CS 70071 –
67382 LINGOLSHEIM CEDEX

☎ : 03 88 10 34 81

☎ : 03 88 10 34 89

Service de Médecine Préventive

Chef de service :

Madame P. CORNU, DGS



Médecins de prévention :

Docteur S. MORVILLE

Docteur I. MARIAZZI-CHAPARD

Infirmière : **Madame F. PERRIN**

Assistantes administratives : **Madame A. ENÉE et**

Madame N. OURAGHI

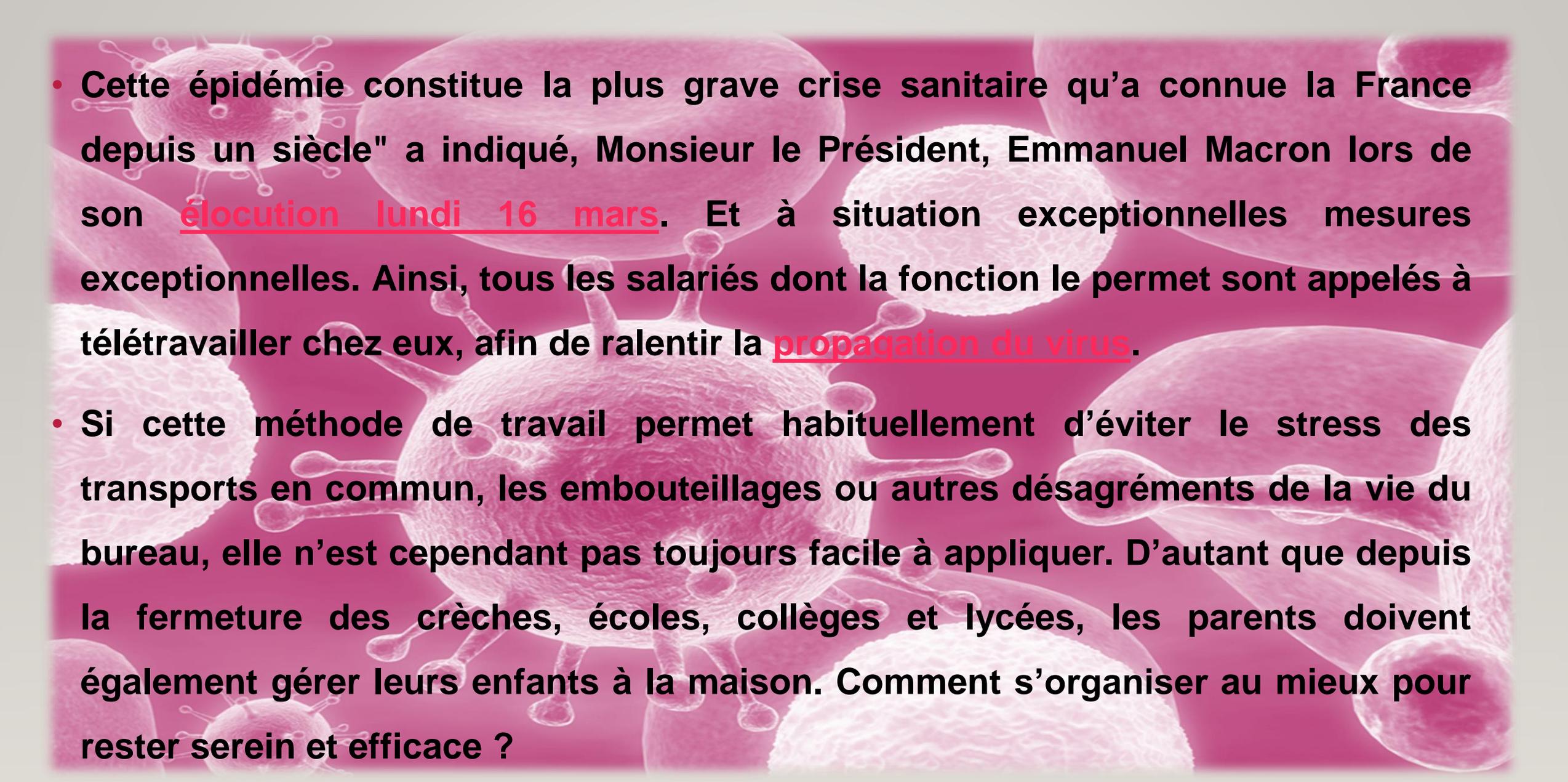
TRAVAILLEZ, LISEZ DES LIVRES, REGARDEZ DES FILMS, JOUEZ À DES JEUX VIDEO, DESSINEZ, REFLECHISSEZ, ECRIVEZ, CUISINEZ, DORMEZ, JOUEZ DE LA MUSIQUE, ECOUTEZ DE LA MUSIQUE, CHANTEZ, DANSEZ DANS LE SALON, OCCUPEZ -VOUS DE VOS PLANTES VERTES, APPELEZ DE VIEUX AMIS, FAITES DE LA GYM, JOUEZ AVEC VOS ENFANTS, OU NE FAITES RIEN DU TOUT MAIS...

RESTEZ À LA MAISON

CA N'A JAMAIS ETE AUSSI FACILE DE SAUVER DES

BIEN VIVRE LE TÉLÉTRAVAIL

1. Aménagez un espace de travail dédié,
2. Les bonnes postures de travail,
3. Conservez vos habitudes,
4. Fixez-vous de objectifs et communiquez,
5. Apprenez à déconnecter,
6. Établissez des règles de vie pour toute la famille,
7. Parents et en couple : répartissez-vous la charge,
8. Comment rester en forme en période de confinement ?
9. Faire de l'exercice,
10. Prendre soin de soi,
11. Remplir intelligemment ses placards,
12. Les aliments indispensables,
13. Des glucides,
14. Des protéines animales ou végétales,
15. Des produits laitiers,
16. Des produits de base,
17. Faire de jolies assiettes,
18. Bannir la fringale.

- 
- Cette épidémie constitue la plus grave crise sanitaire qu'a connue la France depuis un siècle" a indiqué, Monsieur le Président, Emmanuel Macron lors de son éloction lundi 16 mars. Et à situation exceptionnelles mesures exceptionnelles. Ainsi, tous les salariés dont la fonction le permet sont appelés à télétravailler chez eux, afin de ralentir la propagation du virus.
 - Si cette méthode de travail permet habituellement d'éviter le stress des transports en commun, les embouteillages ou autres désagréments de la vie du bureau, elle n'est cependant pas toujours facile à appliquer. D'autant que depuis la fermeture des crèches, écoles, collèges et lycées, les parents doivent également gérer leurs enfants à la maison. Comment s'organiser au mieux pour rester serein et efficace ?



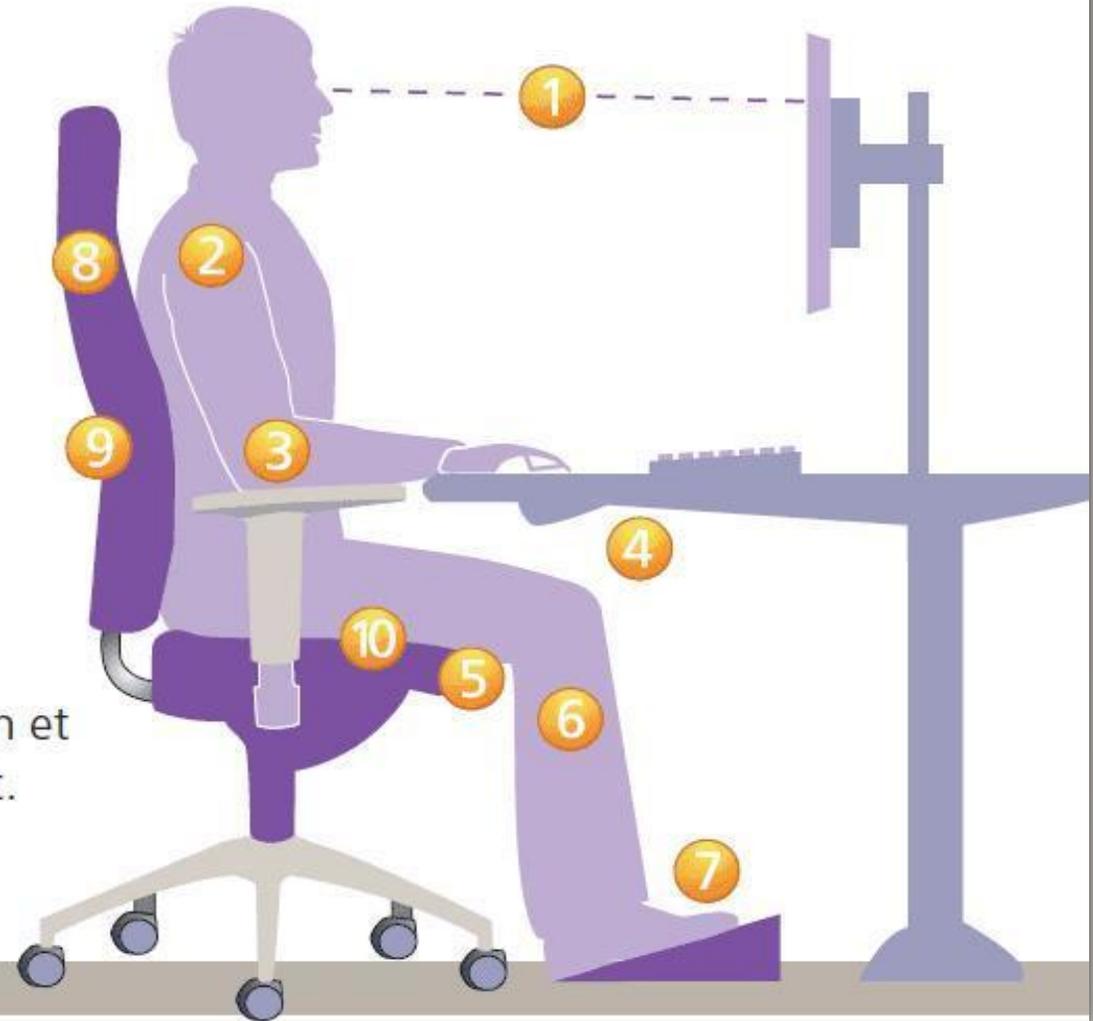
AMÉNAGEZ UN ESPACE DE TRAVAIL DÉDIÉ

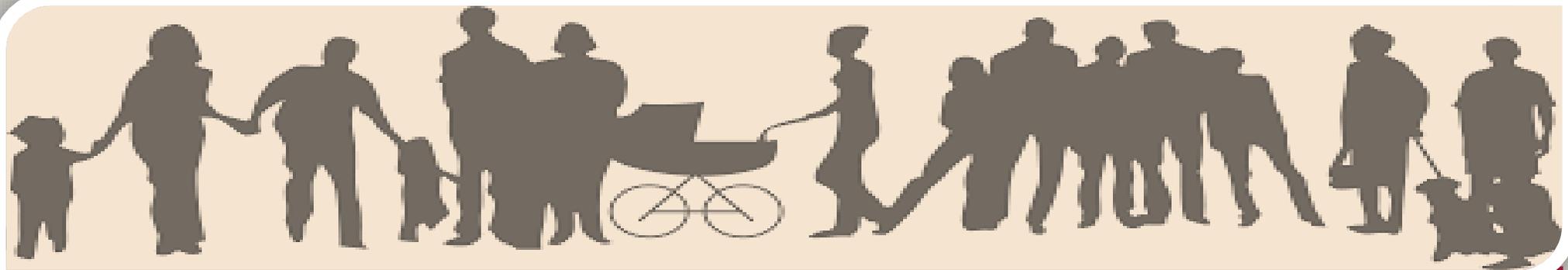


- Naviguer entre votre lit, votre canapé et votre table basse n'est pas l'idéal pour vous concentrer. La priorité, pour travailler à la maison, c'est de se **délimiter une zone de travail précise**. Cela vous permettra non seulement de mieux vous focaliser sur vos missions, mais également de préserver l'équilibre entre votre sphère privée et professionnelle. **Si vous n'avez pas de bureau à la maison**, ou ne disposez pas de suffisamment d'espace, un coin de table à manger fera l'affaire. Dans la mesure du possible, choisissez un espace isolé pour pouvoir échapper aux sollicitations de vos enfants. Vous aurez ainsi l'impression de pouvoir **lâcher prise psychologiquement** en quittant cet espace, et inversement.

Position de travail ergonomique

- 1 Distance œil/écran 50 à 70 cm.
- 2 Epaules relâchées non relevées.
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°.
- 4 Distance genou/table 8 à 10 cm.
- 5 Eviter la pression du creux poplité.
- 6 Jambes à 90°.
- 7 Les pieds reposent sur le sol (utilisation éventuelle d'un repose-pied).
- 8 Caler le dos contre le dossier.
- 9 Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus efficacement.
- 10 Occuper la totalité de la surface assise.

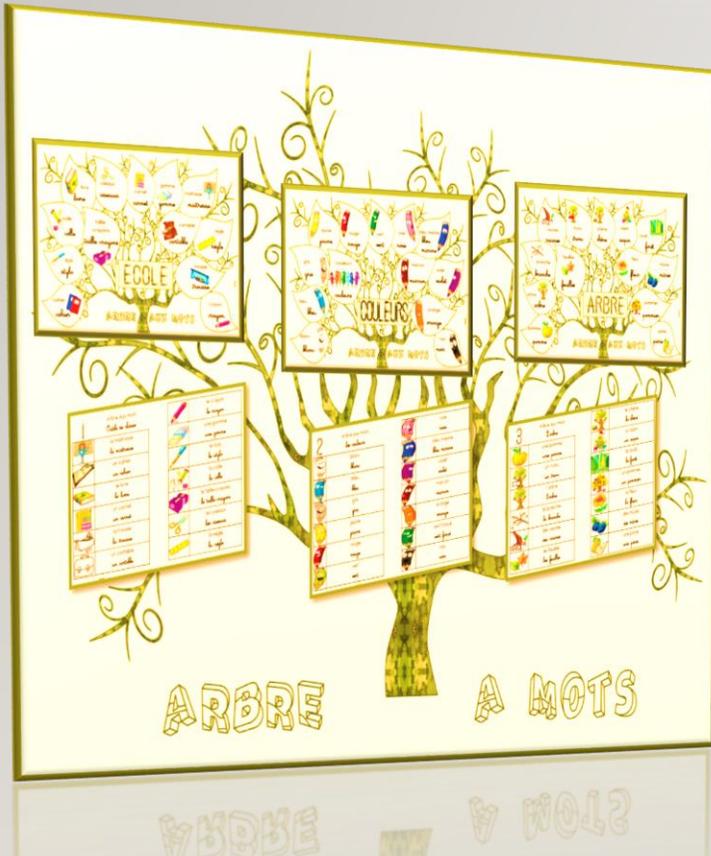




CONSERVEZ VOS HABITUDES

- Pour limiter l'impact du télétravail sur votre équilibre, il est indispensable de préserver certains rituels. Rien ne vous empêche de retarder votre réveil de quelques minutes ou de travailler en musique, mais veillez à maintenir certaines habitudes matinales.
- Parents, enfants... **le confinement ne doit pas vous inciter à rester en pyjama** deux semaines durant. **Mettez-vous en mouvement** : lavez-vous, habillez-vous, maquillez-vous si vous en ressentez le besoin.

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS ET COMMUNIQUEZ



Pour rester motivé, rien de tel que de se fixer des objectifs et des délais réalistes. À la maison, les sources de distractions sont nombreuses. Sans **feuille de route**, vous risquez de vous démotiver et de perdre en efficacité. L'autre travers du travail à domicile est l'**isolement**. Pour y remédier, n'hésitez pas à vous appuyer sur vos collègues : appels, visioconférence, sms, mails...

De nombreux outils techniques permettent aujourd'hui de **travailler en équipe ou de gérer des projets à distance**. De même, si vous rencontrez des difficultés d'emploi du temps, n'hésitez pas à en faire part à vos collègues pour trouver la meilleure organisation.



APPRENEZ À DÉCONNECTER



-
- On ne le répètera jamais assez : en télétravail comme au bureau il faut **se fixer des limites et s'y tenir**. Le télétravail ne doit pas être synonyme de vacances, ni de travail acharné. Des **horaires fixes** vous permettront de bien cloisonner vos activités. Accordez-vous des pauses, déconnectez-vous des réseaux sociaux (utile également pour lutter contre l'anxiété liée à la propagation d'informations autour de la maladie), câlinez votre chat ou votre chien, et surtout résistez à la tentation de vous jeter sur des épisodes de séries à midi... Si besoin, **paramétrez des alertes sur votre smartphone pour respecter vos plages horaires**.

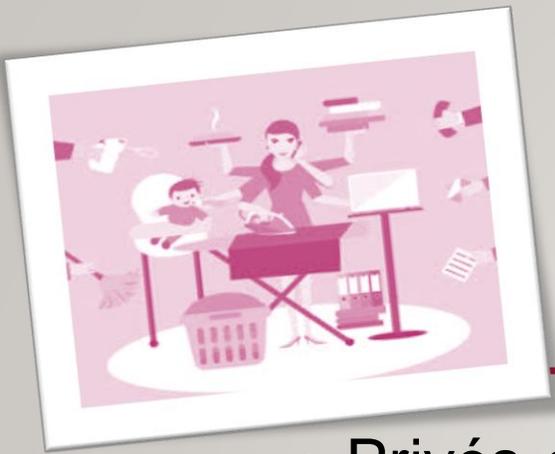
ÉTABLISSEZ DES RÈGLES DE VIE POUR TOUTE LA FAMILLE



- Qui dit confinement dit proximité et cohabitation. Pas toujours évident. D'où l'importance d'établir collectivement des règles de vie pour prévenir bien des situations. Les enfants notamment doivent être sensibilisés à la situation : **établissez des horaires de jeux, de devoirs, de repas pour qu'ils gardent leurs repères.** Expliquez-leur que vous aussi avez besoin de temps pour travailler et qu'il faut respecter certaines consignes, comme celle de ne pas vous déranger dans votre espace de travail.



PARENTS ET EN COUPLE : RÉPARTISSEZ-VOUS LA CHARGE



- Privés d'école, les plus grands peuvent faire preuve d'autonomie à la maison, mais les plus petits demandent souvent plus d'attention. Si vous vivez en couple, n'hésitez pas à répartir les rôles avec votre moitié. L'un peut superviser les enfants tout en travaillant, tandis que l'autre s'isole, puis alternez. Siestes, dessins animés...
Optimisez tous les moments disponibles.



COMMENT RESTER EN FORME EN PÉRIODE DE CONFINEMENT ?

- Rester chez soi ne veut pas dire ne plus prendre soin de sa personne... Bouger carrément, manger sainement, faire ses courses intelligemment, nos petits conseils pour cocooner finement.



FAIRE DE L'EXERCICE

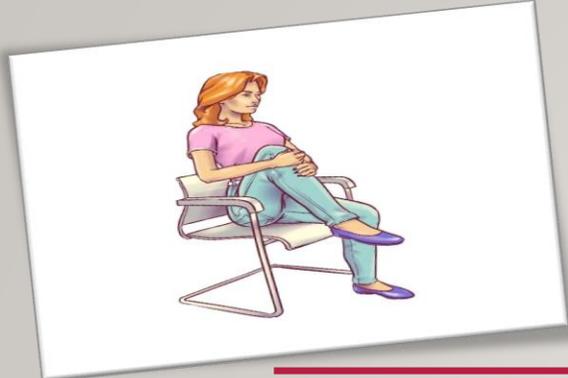


- Étant donné que l'on va nécessairement moins se dépenser en restant chez soi, on va sérieusement songer à se mettre au cardio à la maison.
- Un excellent moyen de se défouler et se déstresser par la même occasion. Le principe ? Effectuer des exercices qui feront monter le rythme cardiaque et ainsi améliorer notre condition physique.
- Parmi les activités les plus cardio, on retient la plus ludique : la danse ! C'est l'occasion de découvrir le hip hop, la zumba ou même le modern jazz.



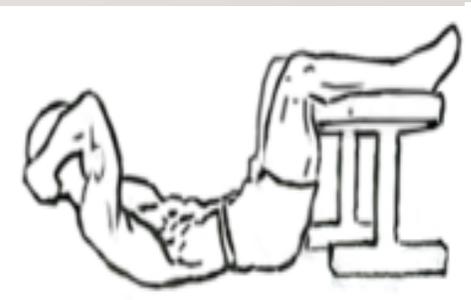
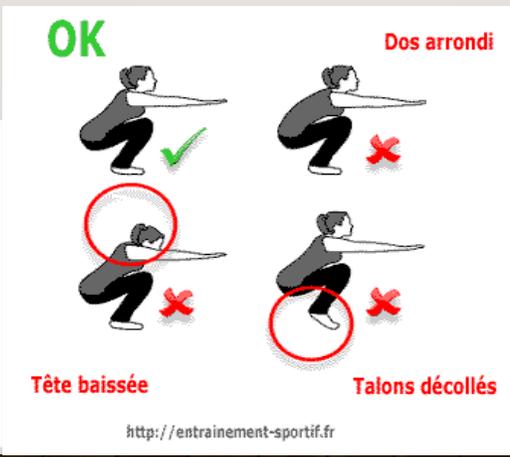
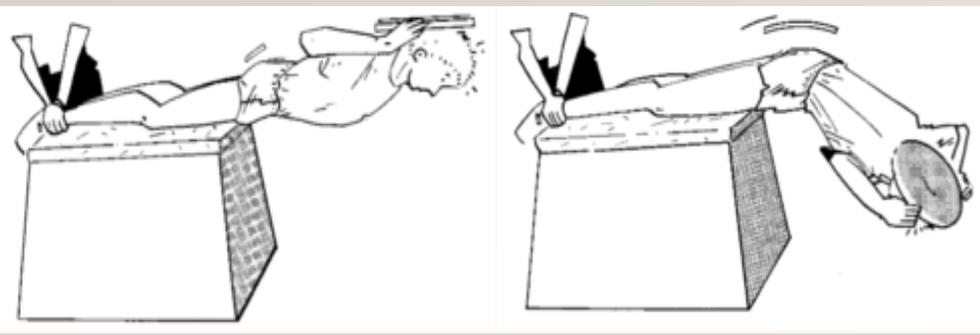


- Un conseil pour les plus motivées et accro à la salle : se lancer dans un des nombreux programmes sportifs de coach en ligne, comme le [Top Body Challenge](#) créé par Sonia Tlev. Mais selon les habitudes de chacun(e), il est possible de se créer son propre programme maison. En pratique, on conseille au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Pour optimiser sa semaine, on peut donc commencer chaque journée par une séance de cardio matinale afin d'éveiller le corps, puis terminer par une séance de yoga ou Pilates afin de bien étirer les muscles et de mieux dormir.



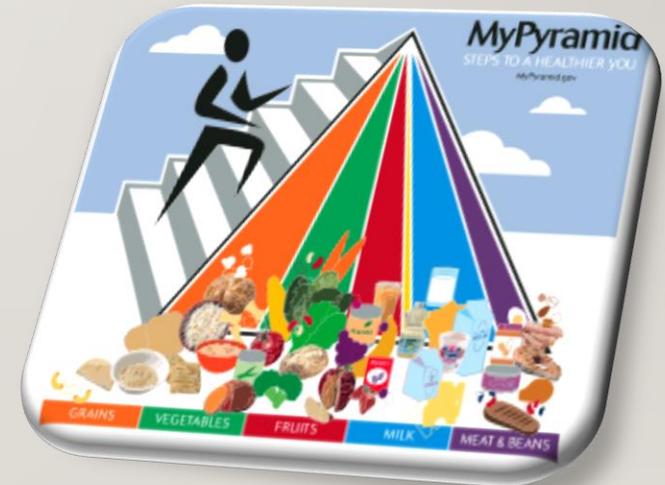
PRENDRE SOIN DE SOI

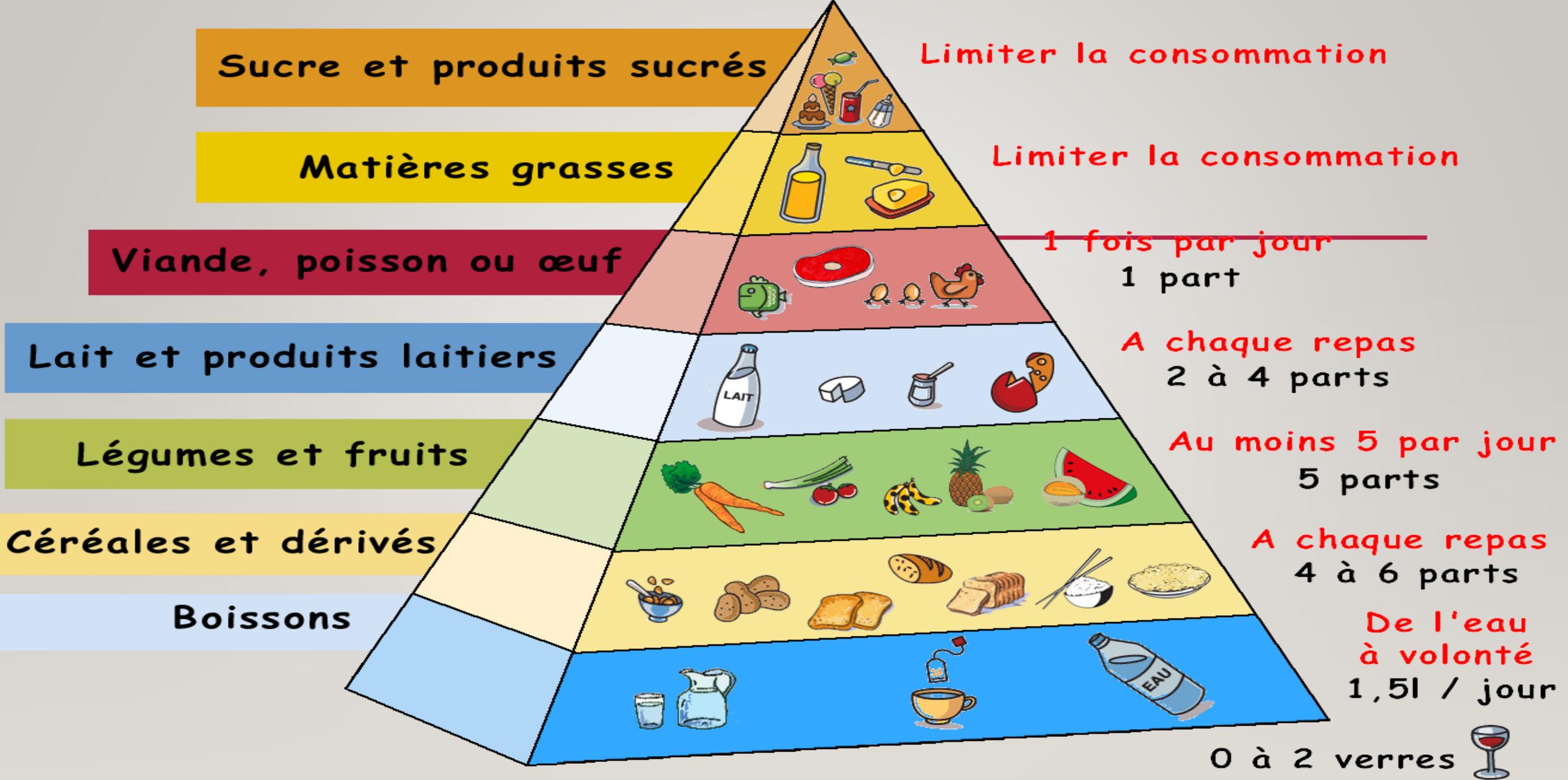
- On peut même profiter de ces journées à la maison pour se lancer dans du renforcement musculaire qui possède plusieurs avantages. En plus de galber la silhouette, il permet d'augmenter son métabolisme et de dépenser, naturellement, plus de calories. Pour cela, on choisit des exercices de gainage (concrètement : rester en position statique, les muscles tendus).



REEMPLIR INTELLIGEMMENT SES PLACARDS

- Pour anticiper au mieux cette période de confinement, voici les aliments vers lesquels se diriger pour respecter au mieux l'équilibre alimentaire et avoir une organisation dans la gestion de ses stocks.





LES ALIMENTS INDISPENSABLES

- Des **produits frais – fruits et légumes** – riches en fibres, vitamines, et antioxydants. On n'oublie pas de les mettre au réfrigérateur pour prolonger leur durée de vie, et on garde en mémoire de consommer prioritairement les aliments qui périment vite, quand d'autres fruits et légumes comme les courges, les agrumes et les légumes racines se conservent beaucoup plus longtemps. Il ne faut pas hésiter à utiliser des produits surgelés bruts (non cuisinés) parce qu'ils ont été cueillis à maturité, et contiennent souvent plus de vitamines que certains produits sur les étals. De plus, cela permet d'avoir du choix.



DES GLUCIDES :



- pâtes, riz, légumineuses, qui sont le carburant de notre organisme. En effet, notre corps a besoin de ce sucre pour fonctionner, c'est notre principale source d'énergie. Si les pâtes ont d'ores et déjà été dévalisées dans le supermarché d'à côté, pas d'inquiétude, de nombreux autres aliments existent, et il serait dommage de s'en priver à l'image des légumineuses, très nombreuses, qui contiennent aussi des glucides, mais aussi des protéines végétales. Lentilles vertes, corail, fèves, haricots blancs, flageolets, pois chiches, pois cassés, sont autant de produits à glisser dans son panier, et qui se conservent très longtemps.



DES PROTÉINES ANIMALES OU VÉGÉTALES :

- viandes, poissons, œufs, tofu, seitan, tempeh, qu'on peut stocker ou congeler (en dehors des œufs, dont on choisit une date de péremption la plus éloignée possible).
- Des **aliments pour le petit-déjeuner** : mueslis non sucrés, flocons de céréales divers. Attention aux produits très sucrés si on a tendance à prendre du poids facilement, ou que la tentation est trop forte !
- Du **pain** : on n'hésite pas à acheter du pain complet, tranché, qu'on va congeler.

DES PRODUITS LAITIERS,

- sources de calcium : fromages frais ou affinés, yaourts et laits végétaux ou à base de lait animal (vache, brebis, chèvre). Mais si on ne peut pas résister à un bout de fromage, il est préférable de ne pas en acheter en trop grande quantité, sinon attention aux excès.



DES PRODUITS DE BASE :

- Farine si possible complète, sucre, miel, beurre, lait, huile, épices, herbes qu'on peut acheter congelées, etc. En somme, tout ce qui peut servir à l'élaboration de pain, de gâteaux, de pancakes, de cakes, de yaourts maison, ou autres.

12 LAITS VÉGÉTAUX ET LES AVANTAGES



AMANDE SOJA RIZ AVOINE COCO NOISETTE

CHANVRE MILLET CHÂTAIGNE QUINOA ÉPEAUTRE N. DE CAJOU

LES DIFFÉRENTS AVANTAGES DU LAIT VÉGÉTAL :

- TRÈS **DIGESTES**
- RICHES EN **VITAMINES ET MINÉRAUX**
- **NE CONTIENNENT PAS DE LACTOSE**
- RICHES EN **BON GRAS**
- **PAS DE RÉSIDUS D'ANTIBIOTIQUES, DE VACCINS, D'HORMONES**

 **HEALTHY**
Student

ET ON N'OUBLIE PAS LES **ALIMENTS PLAISIR** COMME LE CHOCOLAT NOIR, MAIS ON ÉVITE LES ALIMENTS TROP TENTANTS COMME LES BISCUITS INDUSTRIELS SI ON A DU MAL À NE PAS GRIGNOTER.





- **Surtout, surtout, pas d'inquiétude, il n'a pas de pénurie alimentaire. Il est donc inutile d'avoir peur de ce côté-là, ou de dévaliser les rayons, au risque de voir de nombreuses denrées se périmer à la maison. Il est préférable d'acheter un peu de tout pour garder une alimentation équilibrée et d'utiliser tous les moyens mis à notre disposition – placards, réfrigérateur, congélateur – pour gérer ses stocks en bonne intelligence. Aussi, on n'oublie pas que la clé de la conservation se trouve souvent aussi dans un réfrigérateur bien rangé et organisé pour éviter la prolifération des bactéries.**



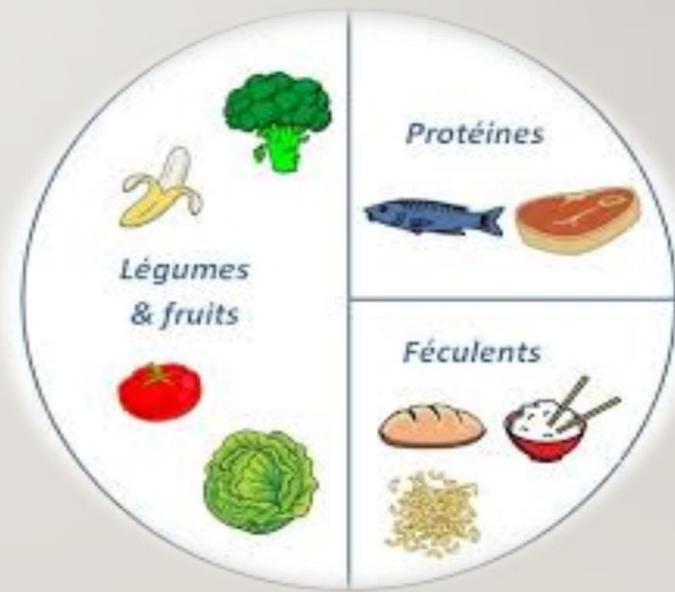
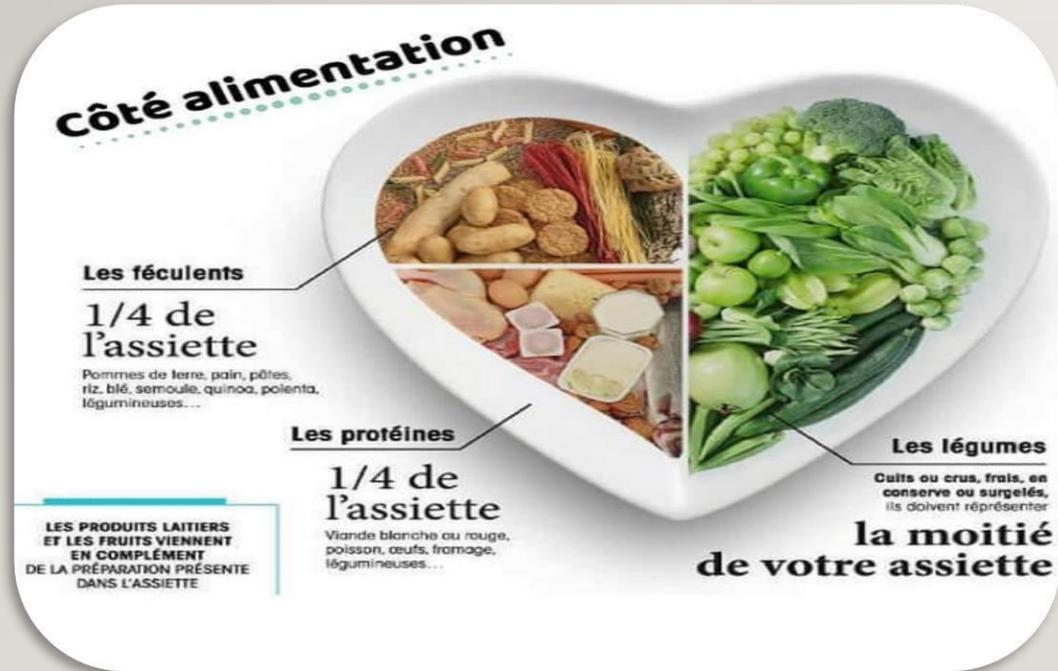
FAIRE DE JOLIES ASSIETTES



- Pas d'inquiétude avec les fruits et les légumes, qui peuvent être consommés à volonté, qu'on accompagne d'une protéine végétale ou animale, et de glucides. Mais attention aux quantités, comme on aura moins d'activité physique, il ne faut pas que les glucides (pâtes et autres) soient la base de notre alimentation. Là où il va falloir faire attention pendant cette période de confinement, ce sont nos apports énergétiques. En effet, on ne va que peu marcher ou se dépenser, il faut donc adapter le contenu de notre assiette, à nos dépenses physiques, qui vont fortement diminuer.



- L'assiette idéale doit donc respecter la règle des tiers : 1/3 de fruits et légumes pour les fibres et les vitamines ; 1/3 de protéines ; et 1/3 de glucides en essayant de varier les sortes au maximum. On n'oublie pas d'agrémenter son plat avec un peu d'huile (indispensable). Enfin, un morceau de fromage, un laitage si on le souhaite, et un fruit compléteront parfaitement le menu. Et comme on va moins se dépenser, le soir on peut se passer de féculents.



Une assiette équilibrée, pour une journée équilibrée !

LIQUIDES

1,5 à 2L dont
1L d'eau / jour



MATIÈRES GRASSES

(végétales, de l'huile si possible)
2 à 3 portions / jour



LAITAGES

(yaourt, fromage blanc,
petits suisses, fromage)
2 à 3 / jour



FRUITS

200 g minimum / jour



LÉGUMES

(cuit ou cru,
de préférence de saison)
Entre 1/2 et 1/3 de l'assiette,
300 g minimum / jour

ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

(viande, poisson, oeuf mais
aussi légumineuses ou dérivé du soja)
1/4 de l'assiette
au moins 1 repas / jour

FÉCULENTS

(céréales, légumineuses,
pommes de terre...)
1/3 à 1/4 de l'assiette, selon le plat
au moins 2 repas / jour, 3 si désiré

Notre conseil

Répartir vos apports journaliers
au moins sur 3 repas
(petit déjeuner, déjeuner, dîner)
+ 1 ou 2 collations si souhaité.

Aliments riche en sel à éviter



Le sel



Pâtes et riz avec ajout de sel



Soupes en boîte et instantanées



Plats préparés



Viandes préparés



Cornichons



Jambon



Saucisses



Lard et Bacon



Apéritifs salés



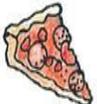
Fromages secs



Hot dog



Chips, popcorn etc



Pizza



Pâtisserie industrielle



Sauce soja



Nouilles et riz préparés



Faux sels



Frites salées



Légumes en conserves



Sauce tomate et tomates en conserve



Pains, croissants, viennoiseries, etc

BANNIR LA FRINGALE

- Si on a tendance à grignoter – et cela va être un vrai problème pour certaines personnes en période de confinement – dans ce cas on privilégie les fruits qu'on peut consommer bruts, en compote, ou encore rôtis. La plus grande difficulté sera de respecter les trois repas quotidiens sans débordement, ni grignotage.

**BON COURAGE À
TOUS !**



- **L'infirmière du Service de Médecine Préventive :**
 - **Madame Frédérique PERRIN**