

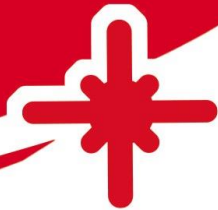
Confinement : les 7 règles du bien-être



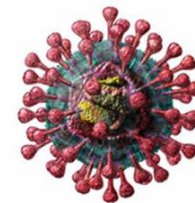
Professeur Paul Menu

**Président de l'Association de
Cardiologie Poitou-Charentes**

Avril 2020



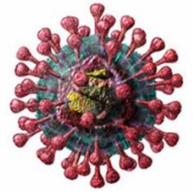
Introduction



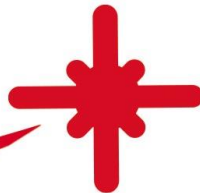
- ✦ Pour lutter contre la pandémie, **les gestes barrières et le strict respect des règles de confinement sont indispensables**, leur efficacité et leurs bénéfices n'étant plus à prouver
- ✦ Comme tout traitement efficace, **les effets secondaires du confinement ne sont pas négligeables** et ne doivent pas être sous-estimés. Prévenir ces effets semble essentiel
- ✦ Comme pour certains médicaments, l'arrêt nécessite certaines précautions



Les principaux effets secondaires de la stratégie adoptée et du confinement



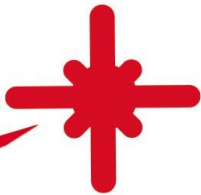
1. Une augmentation majeure de l'angoisse et du stress
2. Une augmentation évidente de la sédentarité
3. Une difficulté à maintenir une alimentation équilibrée en qualité et en quantité
4. Une addiction visuelle et auditive aux écrans (informations, divertissements, jeux)
5. Une élévation de la tension artérielle moyenne de 2 points
6. Une perception négative de notre environnement et de soi-même



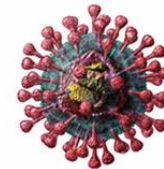
Les 7 règles à appliquer pour éviter les effets délétères du confinement



1. Combattre la peur
2. Ne pas assimiler confinement à sédentarité
3. Maintenir sa consommation de 5 fruits et légumes par jour
4. Gérer les écrans (mobile, tablette, ordinateur, tv)
5. Se regarder dans le miroir et y apprécier son image
6. Exprimer sa gratitude chaque matin
7. Se responsabiliser



Combattre la peur

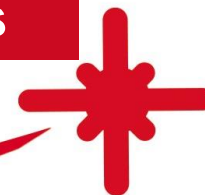


- ✦ La crise sanitaire inédite engendrée par le coronavirus a généré une peur à l'échelle planétaire
- ✦ La peur ne diminue jamais le danger :
 - le tabac entrainera cette année 4 à 5 fois plus de décès et 10 fois plus d'AVC que le covid-19
 - 400 personnes meurent chaque jour de maladies cardio-vasculaires

- ✦ Des méthodes simples et efficaces pour gérer son stress :
 1. La cohérence cardiaque (voir diapositive suivante)
 2. La méditation en pleine conscience
 - [Accéder à l'article et à la vidéo](#)
 3. Autres techniques de relaxation
 - Yoga
 - Pilate

**Avec la pratique régulière d'une activité physique,
l'âge physiologique est de 7 à 8 ans inférieur à l'âge réel**

Chacun(e) peut améliorer ses capacités physiologiques

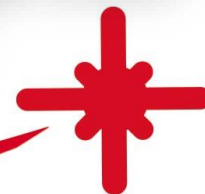
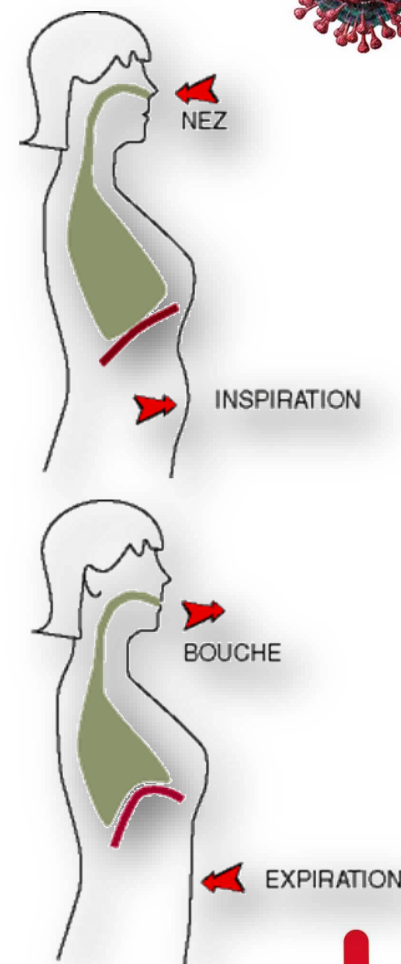
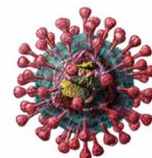


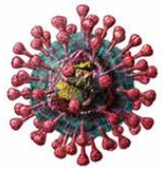
La cohérence cardiaque

- ✦ La cohérence cardiaque permet de contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété
- ✦ La règle des 3, 6, 5 :
 - 3 fois par jour, respirer au rythme de 6 cycles respiratoires par minute pendant 5 minutes
 - Un cycle respiratoire : une inspiration de 5 secondes suivie d'une expiration de 5 secondes
 - L'effet bénéfique dure de 3 à 6 heures

[Voir la vidéo de cohérence cardiaque](#)

Application mobile gratuite téléchargeable :
RESPIRELAX





Ne pas assimiler confinement à sédentarité

- ✦ Respecter les règles du confinement de façon stricte est indispensable
- ✦ Pratiquer une activité physique l'est tout autant !
- ✦ Aérer chaque jour son logement pour bien respirer
- ✦ Sortir tous les jours de 45' à 60'
- ✦ Faire au minimum 3 à 5 kms par jour
- ✦ Pratiquer le vélo d'appartement +++
- ✦ Faire du télé-exercice (excellent après 70 ans) en tenant compte de l'âge, des aptitudes physiques et des pathologies

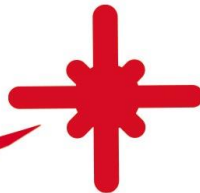
[Accéder aux vidéos](#)

La sédentarité a autant d'incidence sur la santé que le tabac
« sitting is the new smoking »

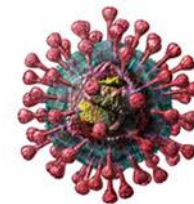
Sitting is the new smoking



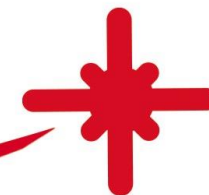
Marc Thouvenin - Fondateur ActivUP

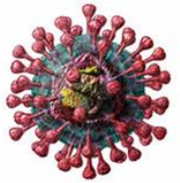


Consommer 5 fruits et légumes par jour !



- ✦ Avec la fermeture des marchés, c'est encore plus difficile
 - ✦ En période de confinement, notre dépense énergétique avoisine les 1500 calories par jour
 - ✦ Tout en étant moins actifs, nous mangeons davantage, plus souvent et moins bien
 - ✦ Résultat : la balance grimpe lentement...mais sûrement...
- ✦ Varier les aliments, s'astreindre à prendre un fruit le matin et un à 16h00
 - ✦ Intégrer des fruits secs : amandes, noix, figues...
 - ✦ Ne pas trop se forcer pour avoir la 8^{ème} pizza gratuite !
 - ✦ Ne pas se persuader que c'est la balance qui dé...bloque !





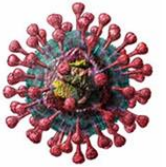
Gérer les écrans

- ✦ Ecrans : **point noir** du confinement
- ✦ Au-delà du temps passé devant un écran, ce que l'on y voit influe sur notre bien-être
- ✦ A partir de 3h 30' par jour passées devant un écran (TV, ordinateur, smartphone) le danger est réel
- ✦ Le télétravail est susceptible de générer une activité intense et continue sur les écrans
- ✦ Jouer à des jeux de sociétés
- ✦ Lire des livres
- ✦ Regarder les albums photos
- ✦ Reprendre la pratique d'un instrument de musique
- ✦ Mots croisés, fléchés, sudoku
- ✦ Gym cerveau etc...
- ✦ Organiser le télétravail et planifier des pauses sans écran



Pour bien dormir,
éteindre les écrans
au moins une heure
avant de se coucher

Se regarder dans le miroir



- + Certes, la coiffeuse et le barbier sont fermés mais le pyjama jusqu'à 11h00, est-ce bien raisonnable ?



Des plaisirs simples, bons pour le moral :

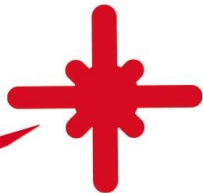
- + Soigner son apparence afin de se regarder dans le miroir avec une image positive
- + Depuis sa fenêtre, ressentir les rayons du soleil sur la peau ou le vent caresser le visage...

Comme le chante F. Leclerc

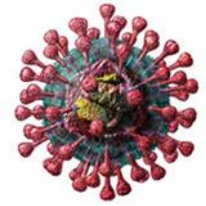
« Même le plus noir nuage a sa frange d'or »
savoir s'arrêter et regarder pour l'admirer

« Être bien dans sa peau, c'est s'accepter
s'aimer, offrir son visage au souffle du vent »

Paule Salomon



Un grand verre de gratitude chaque matin



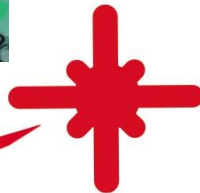
Au cours d'une expérience conduite auprès de 221 enfants de 12 à 13 ans, il a été demandé à :

- + un premier groupe de noter chaque jour 5 choses pour lesquelles ils éprouvaient de la gratitude
- + un autre groupe de consigner 5 choses qui les ennuyaient

3 semaines après, les enfants du premier groupe avaient une meilleure opinion de leur école et ils se sentaient plus satisfaits de leur vie.

Une autre étude publiée en 2010 a montré que les lycéens qui avaient le plus de gratitude avaient de meilleures notes.

- + Quelle que soit la situation, savoir regarder du bon côté est un puissant antidote contre la morosité
- + Quel que ce soit celui que l'on souhaite remercier (Dieu, le syndicat ou le hasard...) dire merci témoigne de la conscience de la chance qui est la nôtre
- + Applaudir les soignants à 20h00, mais aussi applaudir l'aube qui se lève, les fleurs, les oiseaux qui chantent...



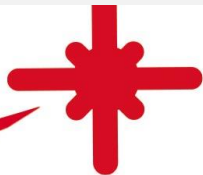
Observer les bons chiffres



- ✦ Nous sommes inondés de chiffres, tous plus anxiogènes et catastrophiques : nombre de décès, nombre d'entrées en réanimation, milliards de déficit, âge de la fragilité...
- ✦ Ces indicateurs sont délétères et nous avons le sentiment de ne pas pouvoir les influencer personnellement



- ✦ Les 3 chiffres sur lesquels nous pouvons influencer :
 1. Le chiffre sur la balance : chacun connaît son poids de forme qu'il peut maintenir durant le confinement
 2. Notre Fréquence Cardiaque : si elle augmente de plus de 5 battements par minute c'est que nous ne contrôlons pas la situation.
 3. Nos 60 minutes, au calme, pour prendre soin de notre passion :
 - Dessin
 - Musique
 - Écriture
 - Puzzle
 - Jardinage
 - Lecture...



Ces 7 recommandations nous préparent directement au déconfinement, mais attention



- ✦ Sans entrer dans l'euphorie, relativisons nos angoisses et continuons à pratiquer la cohérence cardiaque
- ✦ Retrouvons avec plaisir l'activité physique en extérieur en respectant les gestes barrière et les distances
- ✦ Profitons de tous les nouveaux circuits de distribution pour équilibrer nos assiettes
- ✦ Passons à la détox des écrans
- ✦ Exprimons notre gratitude tous les matins

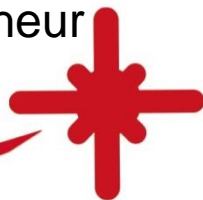
Et ...si



Et si ...

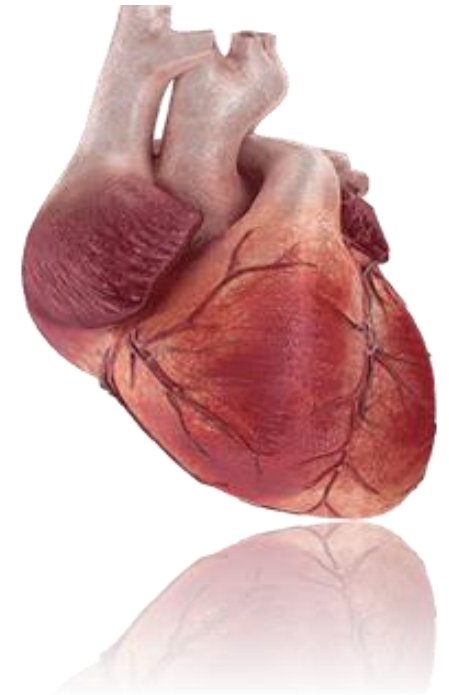
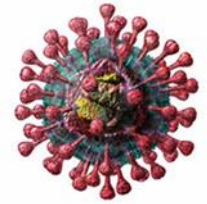


- ✦ Et si ...pour commencer, on ne repartait pas demain, comme hier dans une course effrénée sans pause et dans le bruit mais autour d'un projet.
- ✦ Et si...à l'image de cette épidémie, nous prenions conscience que les autres dépendent de nous et que nous dépendons des autres.
- ✦ Et si...à l'opposé des chiffres sans réalités concrètes, on retrouvait demain la simplicité du geste discret et la joie de donner dans le bénévolat.
- ✦ Et si ...nous mettions autant de force et d'énergie pour la prévention que dans la lutte contre ce virus.
- ✦ Et si...demain le temps n'était pas compté comme de l'argent, mais **comme un don** pour prendre soin de nos aînés et accompagner nos enfants.
- ✦ Et si ...enfin délivrés de ces barreaux, nous découvririons le vrai bonheur *de la liberté*, et la chance que nous avons d'en bénéficier.



Au final

- ✦ Comme toute thérapeutique agressive, le confinement nécessite une protection si l'on veut éviter que les risques soient supérieurs aux bénéfiques
- ✦ Cette prévention des complications repose sur :
 - ✦ **Une gestion rigoureuse du stress**
 - ✦ **Une lutte tonique contre la sédentarité**
 - ✦ **La nécessité de prendre soin de soi - corps et esprit**
 - ✦ **La solidarité et le maintien du lien avec les autres** s'appuyant sur tous les moyens de communication existants
- ✦ Dès aujourd'hui responsabilisons nous, n'attendons pas passivement une possible seconde vague...et ne comptons que sur nous pour faire battre notre cœur



www.fedecardio.org

www.coeur-et-sante-poitiers.fr/

