coronavirus / Covid 19 : s’informer et ameliorer son bien-être en periode de pandemie

# **AiDE A DISTANCE**

**0800 130 000 :** Numéro vert répondant à toutes vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence, 24h/24 et 7j/7

**09 72 39 40 50 :** Service anonyme et gratuit de SOS amitié France à l’écoute des personnes en situation de détresse, 24h/24 et 7j/7

**01 40 44 46 45 :** Service anonyme et gratuit de SOS suicide phénix à l’écoute des personnes en souffrance ou confrontées au suicide, de 13h à 23h et 7j/7

**01 45 39 40 00 :** Service anonyme et gratuit de SOS écoute à l’écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage, 24h/24 et 7j/7

**01 43 46 00 62 :** Service anonyme et gratuit de Phare enfants-parents à l’écoute des parents confrontés au mal être et au suicide des jeunes, du lundi au vendredi de 10h à 17h

* [Aide à distance en santé : L’offre de service.](https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/242820/2561222) SPF (Santé publique France), 04/2020.

# **Informations validees et recommandations officielles**

## **Organisation mondiale de la santé**

* [Nouveau coronavirus (COVID 19) : conseils au grand public](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public?utm_source=phplist918&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=Covid-19+%3A+la+lettre+du+CRES+n%C2%B03+-+19+mars+2020)

## **GoUVERNEMENT**

* [Informations Coronavirus](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

## **Santé Publique France :**

* [Infection à Coronavirus](https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus)
* [Infection au nouveau Coronavirus (SRAS-CoV-2), COVID-19, France et Monde](https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/infection-au-nouveau-coronavirus-sars-cov-2-covid-19-france-et-monde)
* [Coronavirus : Outils de prévention destinés aux professionnels de santé et au grand public](https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/coronavirus-outils-de-prevention-destines-aux-professionnels-de-sante-et-au-grand-public)
* [La santé mentale des Français face au COVID-19 : Prévalences, évoluions et déterminants de l’anxiété.](file:///C%3A%5CUsers%5Cmagdalena.s%5CAppData%5CLocal%5CTemp%5Cbeh.santepubliquefrance.fr%5Cbeh%5C2020%5C13%5Cpdf%5C2020_13.pdf) BEH, n°13, 2020.

## **ARS Bretagne**

* [Coronavirus : Actualité et conduite à tenir](https://www.bretagne.ars.sante.fr/coronavirus-actualite-et-conduite-tenir-8)

## **COVID 19 Presse pro**

* [Plateforme d’informations COVID-19 dédiée aux professionnels de santé](https://covid19-pressepro.fr/)

## **Recommandations d’experts**

* [Covid-19 : point par point, des recommandations d’experts pour réduire les effets négatifs liés au confinement](https://theconversation.com/covid-19-point-par-point-des-recommandations-dexperts-pour-reduire-les-effets-psychologiques-negatifs-lies-au-confinement-133811). Tourette-Turgis Catherine, The Conversation, 16/03/2020.
* [Coronavirus : Regards de l’EHESS](https://www.ehess.fr/fr/%C3%A9chos-recherche/coronavirus-regards-lehess). Revue de presse
* [La contribution du CCNE à la lutte contre COVID-19 : Enjeux éthiques face à une pandémie](https://www.ccne-ethique.fr/fr/actualites/la-contribution-du-ccne-la-lutte-contre-covid-19-enjeux-ethiques-face-une-pandemie). Comité consultatif national d’éthique, 13/03/2020.
* [Maladie Covid-19 (Nouveau Coronavirus).](https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/coronavirus-wuhan) Institut Pasteur. MAJ 21/03/2020.
* [Lancement d’un essai clinique européen contre le Covid-19.](https://presse.inserm.fr/lancement-dun-essai-clinique-europeen-contre-le-covid-19/38737/) Inserm, 22/03/2020.
* [Coronavirus (Covid-19) : mesures de contrôle et de prévention de l’infection.](https://france.cochrane.org/news/coronavirus-covid-19-mesures-de-contr%C3%B4le-et-de-pr%C3%A9vention-de-l%E2%80%99infection) Cochrane, 2020.
* [COVID-19 : Conseil scientifique COVID-19.](https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/dossiers-de-presse/article/covid-19-conseil-scientifique-covid-19) Ministère en charge de la santé, 16/03/2020, maj 04/05/2020.
* [Tempo : Un temps pour comprendre.](http://www.cres-paca.org/r/267/) CRES PACA, 2020.
* [Covid-19 : Synthèse des recommandations de gestion de la ventilation / Air intérieur.](https://www.paca.ars.sante.fr/system/files/2020-05/COVID19_Recommandation%20ventilation%20b%C3%A2timents_ARS%20PACA_Public_Mai2020.pdf) ARS Paca, 2020.

# **Le coronavirus expliqué aux enfants**

* [Comment parler à votre enfant de la maladie à Coronavirus (Covid-19). 8 conseils pour vous aider à protéger et rassurer votre enfant](https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-parler-a-votre-enfant-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19). UNICEF, 03/2020.
* [1 jour 1 actu : L’actualité à hauteur des enfants. Dossier spécial sur le coronavirus Covid-19](https://www.1jour1actu.com/monde/coronavirus-mieux-comprendre-pour-mieux-se-proteger). Milan, 2020.
* [Coronavirus : Expliquer la situation aux jeunes enfants.](https://ireps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php?lvl=cmspage&pageid=4&id_article=245#.XnSWnKhKiyL) Hoptoys, 18/03/2020.
* [Le Coronavirus : Bande dessinée à imprimer](http://elisegravel.com/blog/bande-dessinee-a-imprimer-le-coronavirus/). E. Gravel, 03/2020.
* [Le Coronavirus expliqué aux enfants.](https://fr.scribd.com/document/451675523/Midi-Libre-Le-coronavirus-explique-aux-enfants?secret_password=W3HzCsH3h1WkIkHXPiLZ#download&from_embed) Supplément Petit Quotidien, Midi Libre, 14/03/2020.
* [Le Coronavirus et la transmission des virus](https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-virus%2C101199). Le P’tit Libé, n°140, 02/2020.
* [Que sait-on sur le coronavirus ?](https://ptitlibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/13/que-sait-on-sur-le-coronavirus_1781567?utm_source=phplist240&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+Promouvoir+notre+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement+-+Info+du+20+mars+2020) Le P’tit Libé, 15/03/2020.
* [Coronavirus et gestes barrières expliqués aux enfants.](https://www.bayard-jeunesse.com/infos/actualites/coronavirus-et-gestes-barriere-expliques-aux-enfants/) Bayard Presse, 13/03/2020.
* [Allô ! je suis un virus.](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_7ad9668fc9a24cebaf57e1da4d36dfaa.pdf) Molina Manuella, 2020.
* [Mon héroïne c’est toi : Comment combattre le covid-19 quand on est un enfant.](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28French%29_0.pdf) IASC (Inter-Agency Standing Committee), 2020.
* [Coronavirus Covid-19 : Des ressources pour en parler aux enfants.](https://ireps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php?lvl=cmspage&pageid=4&id_article=245#.XseFNcDgp2F) Ireps Pays de la Loire, 2020.

# **Ameliorer son bien-Être en periode de pandemie**

## **vivre ensemble**

* [15 idées pour occuper les kids pendant le confinement.](https://www.parents.fr/enfant/culture-et-loisirs/les-meilleurs-jeux-pour-enfants/15-idees-pour-occuper-les-kids-pendant-le-confinement-432807?utm_source=phplist239&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+Promouvoir+notre+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement.+n%C2%B0+2+-+Info+du+19+mars+2020) Parents, 03/2020.
* [10 musées en ligne à visiter depuis chez vous gratuitement.](https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/?utm_source=phplist238&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+La+promotion+de+la+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement+-+Info+du+18+mars+2020) quatremille.be
* [Confinés mais cultivés : sélection de contenus gratuits.](https://twitter.com/LaNetscouade/status/1239967763524759554) La Netscouade (Groupe de discussion Twitter).
* [Coronavirus de nombreux liens à faire circuler](http://reseau.alliss.org/article/6334). ALLIS, 19/03/2020.
* [Visite de musée et programme d’E-learning : Que faire à la maison pendant l’épidémie ?](https://www.femininbio.com/voyages-loisirs/conseils-astuces/confinement-activites-culturelles-gratuites-en-ligne-a-faire-chez-soi-98907) Femininbio.com, 18/03/2020.
* [8 actions pour faire diminuer l’opposition](https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-8-actions-pour-faire-diminuer-l-opposition). Midi Trente.
* [Les 7 défis de l’utilisateur cyberfuté.](https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-les-7-defis-de-l-utilisateur-cyberfute) Midi Trente.
* [10 stratégies pour calmer les petits volcans](https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-10-strategies-pour-calmer-les-petits-volcans). Midi Trente.
* [5 astuces de communication pour de bonnes relations avec les autres.](https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-5-astuces-de-communication-pour-de-bonnes-relations-avec-les-autres) Midi Trente.
* [Stratégies créatives pour survivre aux devoirs.](https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-strategies-creatives-pour-survivre-aux-devoirs) Midi Trente.
* [Covid-19 : Ma vie quotidienne pendant le confinement.](https://www.youtube.com/playlist?list=PLl00syIAMv7S4_6sPyQwIcKiCHMZf_pH7) SPF (Santé publique France), 2020.
* [60 activités à faire à l’intérieur avec les enfants.](https://www.bloghoptoys.fr/60-activites-a-faire-avec-les-enfants-en-interieur?utm_source=phplist257&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+Promouvoir+notre+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement.+n%C2%B0+16+-+Info+du+8+avril+2020)Hoptoys, 2020.
* [Guide des parents confinés : 50 conseils de pro.](https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2020/03/Guide-parents-confines-valide.pdf) Ministère en charge de l’égalité, 2020.
* [Et tout le monde s’enferme.](https://www.youtube.com/watch?v=hKRyY40Ym_8&list=PLvbyATDLjJClkkR6BS7m3m583stu9cw3l) Lattuada Axel, De Boni Fabrice, You Tube, 2020.
* [Mon atelier à la maison.](https://www.artkidscompany.com/mon-atelier-a-la-maison/?utm_source=phplist277&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+Promouvoir+notre+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement.+n%C2%B0+30+-+Info+du+29+avril+2020) Art Kids Compagny, 2020.
* [Le petit confiné.](https://www.codeps13.org/agenda/actualites/le-petit-confine-n3-est-la-) Codeps Bouches-du-Rhône, 2020.
* [Offres digitales accessibles et gratuites pour les personnes âgées.](https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/sites/pub/hors-menu/annexe/retraites/offres-digitales-accessibles-et.html) L’Assurance Retraite, 2020.
* [Enfance & Covid.](http://www.enfance-et-covid.org/) Ensemble pour l’éducation de la petite enfance, 2020.
* [XX Conseils pour accompagner aux mieux l’enfant-élève dans l’apprentissage à la maison.](https://www.aftcc.org/sites/default/files/conseils_pour_accompagner_aux_mieux_lenfant-eleve_dans_lapprentissage_-_.1.pdf) AFTCC (Association française de thérapie comportementale et cognitive), 03/2020.
* [Jeux coopératifs 6-12 ans : 10 jeux simples et amusants.](https://www.jeuxetcompagnie.fr/jeux-cooperatifs-6-12-ans/) Jeux et compagnie.
* [C’est qui le bonheur pour vous ?](https://youtu.be/j90RSlGMVrM) Peron Julien, Queralt Laurent, 20/03/2020.
* [La poignée de main : Origine… et alternatives.](https://youtu.be/qrkztgCaAt4) Gourmaud Jamy, 26/04/2020.
* [Parcours « Après le confinement ».](http://cartablecps.org/page-25-0-0.html) In : Le cartable des compétences psychosociales, Ireps Pays de la Loire, 2020.
* [La famille déconfinée en 10 repères.](https://normandie.mutualite.fr/actualites/la-famille-deconfinee-en-10-reperes/) Mutualité Française de Normandie, 2020.

## **gérer son stress, ses emotions**

* [Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19.](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf) Gouvernement du Québec, 2020.
* [Covid-19 : point par point, des recommandations d’experts pour réduire les effets négatifs liés au confinement](https://theconversation.com/covid-19-point-par-point-des-recommandations-dexperts-pour-reduire-les-effets-psychologiques-negatifs-lies-au-confinement-133811). Tourette-Turgis Catherine, The Conversation, 16/03/2020.
* [Coronavirus : Quels sont les risques du confinement pour notre santé mentale ?](https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-quels-sont-les-risques-du-confinement-pour-notre-sante-mentale_3869933.html) Thompson Y., Francetvinfo, 22/03/2020.
* [Fermeture des écoles : Les mots pour rassurer vos enfants et en faire une expérience enrichissante](https://www.milanpresse.com/les-actus/famille/fermeture-des-ecoles-les-mots-pour-rassurer-vos-enfants-et-en-faire-une-experience-enrichissante?utm_source=phplist238&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+La+promotion+de+la+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement+-+Info+du+18+mars+2020). Milan, 2020.
* [Gérer le stress durant COVID-19](https://twitter.com/CroixRouge/status/1238525498684248064?utm_source=phplist239&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La%20Coron'Attitude%20!%20Promouvoir%20notre%20sant%C3%A9%20au%20temps%20du%20confinement.%20n%C2%B0%202%20-%20Info%20du%2019%20mars%202020). Croix Rouge Française.
* [4 techniques de respiration profonde à l’aide des formes.](https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-4-techniques-de-respiration-profonde-a-l-aide-de-formes) Midi Trente.
* [10 stratégies pour aider son tout-petit à mieux gérer son anxiété](https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-10-strategies-pour-aider-son-tout-petit-a-mieux-gerer-son-anxiete). Midi Trente.
* [7 conseils avisés pour aider un enfant à surmonter son anxiété.](https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-7-conseils-avises-pour-aider-un-enfant-a-surmonter-son-anxiete) Midi Trente.
* [Exercice du papillon.](https://www.miditrente.ca/fr/produit/gratuit-exercice-du-papillon) Midi Trente.
* [Epidémie et confinement : Ressources utiles pour notre santé mentale.](http://www.psycom.org/Espace-Presse/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale) Psychom, 04/05/2020.
* [Affiches « Faire face au stress durant la flambée de la maladie à coronavirus Covid-19 » de l’OMS traduites.](http://clsm-ccoms.org/2020/03/30/affiches-faire-face-au-stress-durant-la-flambee-de-maladie-a-coronavirus-covid-19-de-loms-traduites/) OMS (Organisation mondiale de la santé), 2020.
* [Confinement : Prendre soin de votre santé comportementale et mentale, conseils et ressources.](https://www.chu-lille.fr/wp-content/uploads/2020/04/Guide-confinement-ressources.pdf) CHU de Lille, 2020.
* [Rituels, comment le Petit Prince nous aide à bien vivre le confinement.](https://www.abg.asso.fr/fr/article/2159/fr) ABG (Association Bernard Gregory), 2020.
* [Pratiques corporelles de bien-être : Des vidéos.](https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_992726/pratiques-corporelles-de-bien-etre-des-videos-a-regarder?utm_source=phplist281&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+Promouvoir+notre+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement.+n%C2%B0+34+-+Info+du+6+mai+2020) Académie de Paris, 09/2014.
* [La vie intérieure.](https://www.franceculture.fr/emissions/la-vie-interieure) André Christophe, France Culture, 2017.
* [SOS Familles/Professionnels : Ressources et activités spéciales « Confinement ».](https://www.plus-fort.fr/bibliographie.html?utm_source=phplist277&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+Promouvoir+notre+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement.+n%C2%B0+30+-+Info+du+29+avril+2020) Plus Fort, 2020.
* [StopBlues.](https://www.stopblues.fr) Inserm, 2020.
* [Calmer les enfants avant de dormir avec le yoga en famille.](https://www.youtube.com/watch?v=Be7qlUnTT3E) Bilien Lise, Elle Yoga, 2017.
* [Dix conseils pour éviter la dépression en période de confinement.](https://theconversation.com/dix-conseils-pour-eviter-la-depression-en-periode-de-confinement-135375) The conversation, 14/04/2020.
* [Le yoga du rire pour les enfants.](https://www.youtube.com/watch?v=alTNL9TjtCw) Les maternelles, 2016.
* [Psychologie : Comment réapprendre à vivre avec les autres après le confinement ?](https://actu.fr/societe/coronavirus/psychologie-comment-reapprendre-vivre-les-autres-apres-deconfinement_33476495.html) actu.fr, 09/05/2020.
* [Cuisiner peut-être aussi efficace qu’une séance de méditation.](http://www.slate.fr/story/186854/psychologie-cuisiner-aide-gestion-troubles-anxieux-alimentaires-therapie) Telling Marie, Slate.fr, 03/02/2020.
* [Prévenir la violence et le suicide dans un contexte de pandémie de Covid-19 : Quelques pistes.](https://www.inspq.qc.ca/publications/2994-prevenir-violence-suicide-covid19) INSPQ, 2020.
* [Se préparer au déconfinement.](https://centre-ressource-rehabilitation.org/se-preparer-au-deconfinement) Centre ressource réhabilitation psychosociale et remédiation cognitive, 2020.

## **Manger, bouger**

* [La fabrique à menus.](https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus?utm_source=phplist239&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+Promouvoir+notre+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement.+n%C2%B0+2+-+Info+du+19+mars+2020) SPF, Ministère de la santé.
* [Bouger + au travail : 5 exercices pour une pause active au bureau](https://www.youtube.com/watch?v=rwvS9lub5pA&utm_source=phplist238&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+La+promotion+de+la+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement+-+Info+du+18+mars+2020). Azur Sport Santé, 07/2018.
* [Coronavirus : Manger plus de légumes que de féculents pendant le confinement conseille une diététicienne.](https://www.francebleu.fr/vie-quotidienne/bien-etre-sante/coronavirus-manger-plus-de-legumes-que-de-feculents-pendant-le-confinement-conseille-une-1584689407) Mutricy M., France bleu Maine, 20/03/2020.
* [Délice de fruits et de légumes : Livre de recette.](https://irepsna.org/formations/delice-de-fruits-et-legumes-un-livret-de-recettes-pour-vos-actions/) IREPS Nouvelle Aquitaine, 2012.
* [Cuisiner malin : le livre de recettes faciles et pas chères pour toutes et tous.](http://labs.paris.fr/commun/pdf/Livret_Cuisiner_Malin.pdf) Trognon S., Bourdouleix N., Chouffier M.-F. Mairie de Paris, 2012.
* [Alimentation, courses, nettoyage : Les recommandations de l’Anses.](https://www.anses.fr/fr/content/coronavirus-alimentation-courses-nettoyage-les-recommandations-de-l%E2%80%99anses?fbclid=IwAR05PXIQ8gbdp3mRy4e8--Pa0hYVjjAycMK44AeBBnvKNpxOiOrQ17dGIz0&utm_source=phplist257&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+Promouvoir+notre+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement.+n%C2%B0+16+-+Info+du+8+avril+2020) Anses, 27/03/2020
* [Répertoire des activités en cuisine pour enfants.](https://cel-a-table.com/pourquoi-cuisiner-avec-enfants/) Cel, à table !, 2020.
* [Voici comment conserver vos fruits et légumes frais plus longtemps.](https://www.lastucerie.fr/conserver-fruits-legumes) L’astucerie.
* [Recommandations alimentaires.](https://www.youtube.com/playlist?list=PLl00syIAMv7Sd0Juu-UmpUv23ZrQoblwc) SPF (Santé publique France), 2020.
* [Faire participer les enfants dans la cuisine.](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/alimentation/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-cuisine-participer-enfant) Naître et grandir.
* [L’Anses met en garde contre la consommation de compléments alimentaires pouvant perturber la réponse immunitaire](https://www.anses.fr/fr/content/l%E2%80%99anses-met-en-garde-contre-la-consommation-de-compl%C3%A9ments-alimentaires-pouvant-perturber-la). Anses, 17/04/2020.
* [Confinement : Assurer un apport suffisant en vitamine D grâce à l’alimentation.](https://www.anses.fr/fr/content/confinement-assurer-un-apport-suffisant-en-vitamine-d-gr%C3%A2ce-%C3%A0-l%E2%80%99alimentation) Anses, 17/04/2020.
* [Eviter les toxi-infections alimentaires en confinement : Les bonnes pratiques.](https://www.anses.fr/fr/content/eviter-les-toxi-infections-alimentaires-en-confinement-les-bonnes-pratiques) Anses, 08/04/2020.
* [Je préfère manger à la cantine avec mes copains et mes copines.](file:///C%3A%5CUsers%5Cmagdalena.s%5CAppData%5CLocal%5CTemp%5Cafdn.org%5Cfileadmin%5Cpdf%5C200406-cantine-a-la-maison.pdf) AFDN, 04/2020.
* [Feel good.](https://www.marmiton.org/cuisine-eco-et-maline/confinement-feel-good-tp124450.html) Marmiton, 2020.
* [Pratiquer une activité physique à domicile](http://www.onaps.fr/data/documents/infographie_a4.pdf?utm_source=phplist240&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La+Coron%27Attitude+%21+Promouvoir+notre+sant%C3%A9+au+temps+du+confinement+-+Info+du+20+mars+2020). ONAPS, 2020.
* [Coronavirus : Comment faire du sport chez soi en période de confinement ?](https://www.rtl.fr/actu/bien-etre/coronavirus-comment-faire-du-sport-chez-soi-en-periode-de-confinement-7800273961) Ugoloni S., RTL, 18/03/2020.
* [Applis, chaînes YouTube, Podcast… : notre sélection pour faire du sport à la maison en période de confinement](https://www.lci.fr/high-tech/applis-chaines-youtube-podcast-notre-selection-pour-faire-du-sport-a-la-maison-en-periode-de-confinement-ring-fit-adventure-2148290.html). Davan-Soulas M., LCI, 17/03/2020.
* [6 postures de yoga detox à faire chez soi.](https://www.lequipe.fr/Coaching/Bien-etre/Actualites/6-postures-de-yoga-detox-a-faire-chez-soi/911246?utm_source=phplist279&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=La%20Coron%27Attitude%20%21%20Promouvoir%20notre%20sant%C3%A9%20au%20temps%20du%20confinement.%20n%C2%B0%2032%20-%20Info%20du%204%20mai%202020) L’Equipe, 29/04/2020.
* [BougezChezVous.](https://bougezchezvous.fr/) Ministère en charge des sports, 2020.
* [Séances pour sénior](https://www.goove.app/free-access/themes/160). Ministère en charge des sports, 2020.
* [La gym suédoise en ligne.](https://www.swedishfit.fr/) Swedish fit, 2020.
* [Sport et Covid-19 : Comment reprendre sans risque ?](https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-maladies/2634451-covid-19-reprise-sport-sans-risque-activites-plein-air-autorises-interdits-salle-collectif-conseils/) Thiébaux Anaïs, Le journal des femmes, 05/05/2020.

## **rester en contact**

* [Les outils Tice](https://outilstice.com/2020/03/10-services-gratuits-et-sans-inscription-pour-organiser-des-cours-ou-des-reunions-en-ligne-en-video-pendant-la-fermeture-des-ecoles/). Liste d’outils en ligne gratuits qui permettent de mettre en place simplement des vidéos conférences ou des réunions.
* [House Party, Netflix Party, WhatsAPP… 6 applis pour garder le lien pendant le confinement.](https://www.msn.com/fr-fr/finance/other/house-party-netflix-party-whatsapp-6-applis-pour-garder-le-lien-pendant-le-confinement/ar-BB11jN2q) L’express, Descours M., 18/03/2020.
* [Confinement : Zoom, WhatsApp… 5 outils pour rester en contact avec ses proches.](https://www.rtl.fr/actu/futur/confinement-5-outils-pour-rester-en-contact-avec-ses-proches-7800274702) RTL, Hauguel B., 19/03/2020.
* [Coronavirus : Avec le confinement, quel outil vidéo utiliser pour discuter à plusieurs ?](https://www.ouest-france.fr/sante/virus/coronavirus/coronavirus-avec-le-confinement-quel-outil-video-utiliser-pour-discuter-plusieurs-6786607) Ouest-France, 20/03/2020.

# **Initiatives au service des plus fragiles**

* [COVID-19 : Recensement des initiatives d’accompagnement et de soutien des groupes de population fragiles](https://www.sfsp.fr/coronavirus/synthese-des-initiatives). SFSP (Société française de santé publique), 2020.
* [Covid 19 & handicap](https://unisetsolidaires.unapei.org/). Unapei, 2020.
* [Coronavirus](https://santebd.org/coronavirus). Santé BD, 2020.
* [Récits du confinement : Plateforme de participation du Réseau CNPA-CRPA.](https://participons.cnpa-crpa.org/) Ministère en charge de la santé, 2020.
* [S’informer, s’exprimer sur le Coronavirus – Covid 19.](https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/545-covid19.html) Cultures & Santé, 2020.
* [Les précautions à prendre face au Coronavirus : Fiches explicatives en « facile à lire et à comprendre » pour se protéger après la fin du confinement.](file:///C%3A%5CUsers%5Cmagdalena.s%5CAppData%5CLocal%5CTemp%5Ccms2.psymas.fr%5Csites%5Call%5Cmodules%5Cfichiers%5Carticles%5Clivret-falc.pdf) Collectif de recherche Psymas, mai 2020, 20 p.
* [Coronavirus (Covid-19) : Des ressources pour les personnes en situation de handicap et leur entourage.](https://ireps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php?lvl=cmspage&pageid=4&id_article=257#.XseG1sDgp2E) Ireps Pays de la Loire, 2020.
* [Coronavirus (Covid-19) : Des ressources pour les publics vulnérables et leurs accompagnants.](https://ireps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php?lvl=cmspage&pageid=4&id_article=266#.XseIlMDgp2E) Ireps Pays de la Loire, 2020.
* [Inégalités sociales de santé au temps du coronavirus : Constats et pistes d’actions en promotion de la santé.](http://ireps-ara.org/portail/portail.asp?idz=1339) Ireps ARA, 2020.
* [COVID-19 : Comment réagir face à l’info ?](https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/546-covid-19-comment-reagir-face-a-l-info.html) Cultures & Santé, 2020.

# **suivre l’actualité**

* [La Coron’Attitude ! Promouvoir notre santé au temps du confinement.](http://www.codes84.fr/r/7/actualites/) CODES 84.
* [Covid 19 : La veille du CRES.](http://www.cres-paca.org/a/866/covid-19-la-veille-du-cres/) CRES Paca.
* [Lettre COVID-19.](https://oxi90.com/VWSNNHS50/C5333F976FC640A6B87D50E25455D418.php) IREPS ARA
* [#COVID 19 : Les professionnel.le.s de l’information-documentation contribuent à la lutte.](https://www.adbs.fr/groupes/adbs-info/covid19-professionnels-de-287213) ADBS, 2020.
* [Coronavirus Covid-19 : Une newsletter hebdomadaire dédiée.](https://www.irepspdl.org/page-1-562-0.html#menu) IREPS – ORS Pays de la Loire.

# **pour aller plus loin…**

* [Coronavirus (COVID-19) : Comprendre et agir en période de pandémie.](https://www.infodoc-promotionsantebretagne.fr/dyn/portal/index.seam?aloId=17067&page=alo) Portail Infodoc en promotion de la santé, dossier thématique, 27/05/2020.