

COVID-19: Prendre soin de soi



Conseils pour le bien-être mental
et physique pendant une pandémie

RESPIREZ
l'association pulmonaire



Nos 5 meilleurs conseils pour un esprit sain

Certaines des informations présentées dans cette ressource ont été adaptées en partie de celles offertes par Jana Danielson, de Lead Pilates, et par nos ami-es de Australia Lung Foundation. Merci!

- **1. Gardez de la perspective** – Ce peut être une période difficile et beaucoup d'entre nous peuvent ressentir de l'anxiété. Lorsque vous ressentez de l'anxiété, prenez quelques respirations profondes. Il est bénéfique de prendre un recul et de se rappeler que ça passera. N'oubliez pas : certains des meilleurs cerveaux travaillent chaque jour pour trouver des solutions.
- **2. Limitez votre consommation des médias** – Il faut se tenir au courant des nouvelles et des annonces de développements, mais ne laissez pas le cycle de l'information, qui se poursuit 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, contrôler votre vie. Sachez quand c'est le moment d'arrêter. Une exposition répétée peut accroître le sentiment d'anxiété de la plupart des gens.
- **3. Choisissez des médias dignes de confiance** – Il existe de nombreuses informations, tant à la télévision et à la radio qu'en ligne. Assurez-vous que les informations auxquelles vous accédez proviennent d'une source fiable. Si vous utilisez l'Internet, ne consultez que des sources d'information dignes de confiance et régulièrement mises à jour, comme Santé Canada, l'Agence de la santé publique du Canada, une autorité sanitaire provinciale, l'Organisation mondiale de la Santé ou www.poumon.ca/covid19.
- **4. Suivez les conseils gouvernementaux** – La COVID-19 est une situation qui évolue, et les recommandations sont adaptées au fur et à mesure que nous en apprenons davantage. Le gouvernement canadien met à jour ses lignes directrices à mesure que l'information progresse. Consultez souvent les sources officielles du gouvernement pour vous tenir à jour. Continuez à suivre les directives de distanciation sociale (6 pieds); lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon; et limitez vos sorties à l'essentiel.
- **5. Gardez contact** – Ne laissez pas la distanciation physique se transformer en éloignement émotionnel. Restez régulièrement en contact avec vos amis et votre famille, par téléphone ou en ligne par le biais d'appels vidéo ou de médias sociaux. Vous pouvez essayer des moyens modernes comme Zoom ou Facetime pour voir le visage des autres, ou vous pouvez passer un appel téléphonique. Quelle que soit la manière dont vous le faites, essayez de prendre le temps d'être en contact avec quelqu'un au moins une fois par jour.

Rappelez-vous que cette situation est temporaire. Rester à la maison n'est pas une punition, c'est se protéger et protéger les personnes qui nous entourent en réduisant la propagation du virus.



Nos 10 meilleurs conseils pour un corps sain

Certaines des informations présentées dans cette ressource ont été adaptées en partie de celles offertes par Jana Danielson, de Lead Pilates, et par nos ami-es de Australia Lung Foundation. Merci!

- 1. Respirez** – Comme un bébé. Inspirez, par le nez, en prenant soin que votre ventre se remplisse d'air; puis expirez par la bouche tout en rentrant votre nombril vers votre colonne vertébrale. Faites cela au moins deux fois par jour, 10 cycles de respiration à chaque fois. Cela vous calmera, oxygénera votre corps et vous préparera à une bonne nuit de sommeil.
- 2. Levez-vous!** – Levez-vous et marchez pendant 2 minutes toutes les heures et vous vous sentirez beaucoup mieux.
- 3. Alimentez votre corps et hydratez-vous** – Maintenez une alimentation saine et nourrissante. Des aliments de réconfort malsains peuvent être tentants, mais le confort qu'ils vous procureraient est temporaire. En nourrissant votre corps avec des aliments sains, vous améliorerez votre humeur et resterez en aussi bonne santé que possible. De même, l'hydratation est indispensable au fonctionnement de votre corps, de votre cerveau et de vos organes vitaux. Augmentez graduellement votre consommation d'eau.
- 4. Prenez une bonne posture, en position assise et debout** – Vérifiez votre position, assise et debout, en vous assurant que votre poids est réparti de façon égale et que votre colonne vertébrale est en position neutre.
- 5. Regardez au loin** – Levez les yeux de votre écran d'ordinateur pendant 20 secondes toutes les 20 minutes. Regardez aussi loin que vous pouvez voir – remarquez les détails des murs, du plafond ou de votre fenêtre.
- 6. Faites circuler votre sang!** – En plus de faire régulièrement des étirements, envisagez de faire rouler une balle de tennis sous vos pieds et vos fesses pour faire circuler le sang.
- 7. Dormez bien** – Si vous dormez sur le dos, placez un oreiller sous vos genoux. Si vous dormez sur le côté, placez un oreiller entre vos genoux. Votre bassin sera ainsi mieux positionné et le bas de votre dos sera beaucoup plus heureux. Veillez à avoir un horaire de sommeil régulier. Laissez votre esprit et votre corps se reposer.
- 8. Faites de l'exercice** – Faites bouger votre corps. Chaque personne a une capacité d'exercice différente, mais il est important de trouver un type d'exercice qui vous convient. Cela vous aidera à rester actif et à améliorer votre santé mentale. (Voir nos suggestions d'exercices.
- 9. Restez en bonne santé** – Si vous vivez avec une maladie pulmonaire, il importe que vous continuiez à la traiter. Assurez-vous de continuer à prendre les médicaments qui vous ont été prescrits et de suivre votre plan d'action, si vous en avez un. Il est plus important que jamais de garder votre corps en aussi bonne santé que possible.
- 10. Cessez de fumer** – Nous savons qu'il n'est pas facile d'arrêter de fumer, mais c'est peut-être le bon moment pour essayer d'arrêter. Le tabagisme peut vous exposer à développer une COVID-19 plus sévère, si vous contractez l'infection. Consultez le site www.poumon.ca pour trouver une ressource qui vous aidera à arrêter de fumer.

Prenez soin de vous.



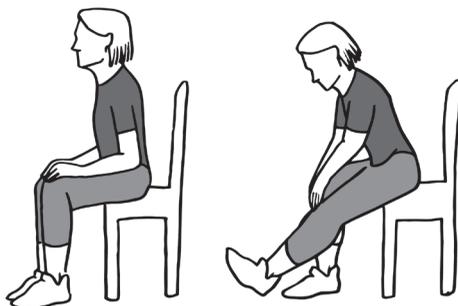
L'exercice pendant une pandémie

L'exercice régulier renforce votre ossature et la capacité de votre corps de combattre les infections. Il peut augmenter votre niveau d'énergie, améliorer votre humeur et vous aider à maintenir votre autonomie ou à la retrouver. L'exercice n'est pas nécessairement intimidant. De fait, la marche est l'un des meilleurs moyens d'améliorer votre condition physique.

Étirement de l'arrière de la cuisse

Assoyez-vous le dos droit, un pied appuyé au sol et l'autre jambe allongée devant vous, le talon au sol et les orteils vers le haut.

- Tendez vos bras vers l'avant pour toucher votre pied, votre mollet ou votre genou (le plus loin possible sans ressentir de douleur). N'oubliez pas de fléchir les hanches et non le dos.
- Vous devriez sentir un étirement à l'arrière de la cuisse.
- Tenez cette position pendant 30 secondes. Prolongez graduellement jusqu'à 60 secondes.
- Étirez l'arrière de l'autre cuisse de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque jambe.



Étirement du fessier

Assoyez-vous le dos droit, une cheville placée sur le genou de la jambe opposée.

- Inclinez-vous vers l'avant à partir de la taille. Vous devriez sentir un étirement dans le fessier.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre côté du fessier de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque jambe.



Étirement de l'avant de la cuisse

Tenez-vous debout en appuyant une main contre un mur ou sur le dossier d'une chaise pour garder l'équilibre.

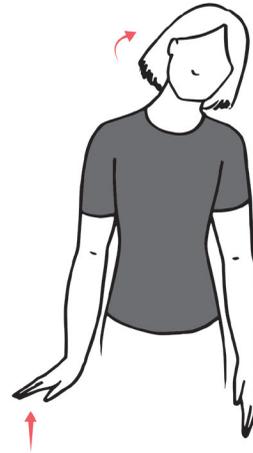
- Agrippez votre cheville ou le bas de votre pantalon avec votre main et tirez doucement vers le haut.
- Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la cuisse.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.



Étirement du cou

Assoyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit et les pieds bien appuyés au sol.

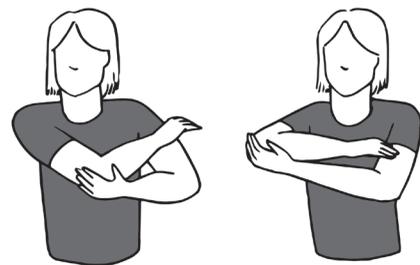
- Penchez votre tête d'un côté.
- Poussez la main opposée vers le bas.
- Vous devriez sentir un étirement dans le cou, du côté opposé à l'inclinaison de votre tête.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre côté du cou de la même façon.



Étirement de l'épaule

Assoyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit, et placez une main sur l'extérieur du coude du bras opposé.

- Tirez doucement votre coude vers l'autre côté de votre poitrine.
- Vous devriez sentir un étirement dans l'épaule du bras sur lequel vous tirez.
- Tenez cet étirement de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre épaule de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque bras.



Prenez du temps pour des activités que vous aimez, comme lire un bon livre, regarder une nouvelle émission de télévision ou vous occuper de votre jardin.



Le soutien:

Alberta, Colombie-Britannique, Nouveau-Brunswick, Terre-Neuve-et-Labrador, Nouvelle-Écosse, Saskatchewan et Yukon: 811

Manitoba: 1-888-315-9257

Territoires du Nord-Ouest: 911

Nunavut: 1-867-975-5772

Ontario: 1-866-797-0000

L'Île-du-Prince-Édouard: Facebook - @GovPe;
Twitter - @InfoPEI

Québec: 1-877-644-4545

Espace mieux-être Canada: Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances

<https://ca.portal.gs/>

L'information:

Pour les dernières mises à jour sur Covid-19 au Canada, visitez www.canada.ca, courriel [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:info.aspc@canada.ca) ou appeler 1-833-784-4397.

www.poumon.ca/covid19

Conseil d'exercice quotidien!

La prochaine fois que vous parlerez à un ami ou à un membre de votre famille au téléphone ou en ligne, présentez un jeu : « Bourgeon, rose et épine ».

De quoi s'agit-il?

Bourgeon: Chaque personne nomme quelque chose qu'elle attend avec impatience, une fois la pandémie terminée. Peut-être qu'il s'agit de retrouver des amis ou de retourner au centre de conditionnement physique. Gardez cela à l'esprit.

Rose: Chaque personne nomme une chose pour laquelle elle est reconnaissante pendant la pandémie. Ce peut être un nouveau passe-temps, un lien renouvelé avec un-e ami-e ou un membre de la famille, ou simplement des jours où il fait beau.

Épine: Chaque personne nomme quelque chose qu'elle trouve difficile. Il est bon d'en parler. Peut-être que la personne avec qui vous parlez pourra vous aider, ou sinon elle sera là pour vous écouter.

Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez contrôler, comme maintenir une bonne hygiène des mains, appliquer la distanciation sociale, limiter la consommation de nouvelles négatives et prendre soin de soi.

RESPIREZ
l'association pulmonaire

www.poumon.ca/covid19