

Nos conseils pour un confinement Zen



- 1. Essayez au maximum de respecter un rythme**
Maintenez des horaires fixes de lever et de coucher sans décaler les repas. Alternez des temps d'activité, et des temps d'oisiveté.
Faites-vous un programme ou un emploi du temps.
- 2. Prévoyez un temps quotidien d'activité physique**
Chez vous, vous pouvez faire du yoga, de la gymnastique, de la musculation, du jonglage, de la danse.
En extérieur (au max 1h/jour et à moins d'1km), vous pouvez faire du jogging ou jouer avec un ballon.
- 3. Attention aux grignotages !**
Nous bougeons moins donc nous dépensons moins d'énergie. Nous devrions donc avoir moins faim mais l'ennui peut nous donner envie de grignoter...
Pour passer l'envie de grignoter, buvez un verre d'eau !
- 4. Trop d'écrans tue le confinement !**
Entre le téléphone, la tablette, la console, la télé ou l'ordi, la journée devant les écrans peut passer vite mais notre rythme est perturbé et nos yeux fatiguent.
Fixez-vous des limites de temps d'écrans et prévoyez des moments de déconnexion totale.
- 5. Restez en contact avec vos proches**
Prenez régulièrement des nouvelles de vos ami.e.s et de votre famille. Vous pouvez prévoir des temps de discussions à plusieurs en appels ou en vidéo.
- 6. Si ça ne va pas, contactez l'Espace Santé Jeunes**
L'Espace Santé Jeunes reste disponible par téléphone.
En cas de coup de blues ou pour parler, contactez-nous au 06 25 42 83 16 pour le territoire aubagnais ou au 07 78 47 50 03 pour Marseille (9^e-10^e-11^e-12^e).
Laissez vos coordonnées et nous vous rappellerons.

Prenez soin de vous !