



Centre Leenaards de la Mémoire

# Confinement: conseils et ressources pour prendre soin de votre santé mentale et physique



---

## **Pourquoi ce guide ?**

Page — 3

---

## **Généralités et mesures**

Page — 4

---

## **Conséquences**

Page — 6

---

## **Comment prendre soin de soi pendant cette période**

Page — 7

---

## **Aides diverses proposées en Suisse Romande en cas de besoin**

Page — 13

---

## **Adapter le quotidien de votre proche malade**

Page — 16

---

## **Remerciements**

Page — 18

---

# Pourquoi ce guide ?

En cette période de crise sanitaire que nous traversons, l'application des mesures de distance sociale, de quarantaine et d'isolement peut engendrer toutes sortes de sentiments et de pensées. Ce guide vise à vous suggérer différents conseils et moyens pour prendre soin de vous, de votre santé physique mais également mentale, tout en restant en sécurité chez vous. Il propose également différentes aides externes à contacter en cas de besoin.

Notez que les listes des liens internet vers les différents services ou activités de loisir ne sont pas exhaustives. Les adresses proposées ci-après sont un bref aperçu des offres existantes, et sont données à titre d'exemples; ainsi, pour les livraisons à domicile, par exemple, il existe beaucoup d'autres solutions locales. Aucune garantie n'est donnée sur la qualité des services ou leur maintien ces prochains mois.

# Généralités et mesures

## Quelques définitions

**La quarantaine** consiste à séparer et restreindre les mouvements des personnes qui ont potentiellement été exposées à une maladie contagieuse, pour voir si elles tombent malades, ceci afin de réduire le risque de contaminer d'autres personnes. La durée de la quarantaine dépend de chaque maladie, pour le COVID-19 la quarantaine dure 10 jours.

**L'isolement** consiste à séparer les personnes qui ont effectivement été diagnostiquées positives à la maladie, des personnes qui ne sont pas malades, pendant une durée de minimum 10 jours depuis le début des symptômes (et au moins 48 heures sans symptômes).

**La distanciation** sociale désigne les mesures prises par les responsables de la santé publique pour arrêter ou ralentir la propagation d'une maladie contagieuse et qui visent à séparer les individus les uns des autres.

## Principaux modes de transmission du Covid-19

- **Lors de contacts étroits et prolongés**: quand on se tient à moins de 2 mètres d'une personne malade.
- **Par gouttelettes**: si une personne malade tousse ou éternue, les virus peuvent atteindre directement les muqueuses du nez, de la bouche ou des yeux d'autres personnes.
- **Via les mains**: les gouttelettes contagieuses expulsées lors de toux ou d'éternuements se retrouvent sur les mains. Les virus peuvent aussi se trouver sur une surface que l'on touche. Ils atteignent la bouche, le nez ou les yeux lorsqu'on se touche le visage.

### **Mesures actuelles en Suisse**

L'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP) a mis en place différentes mesures visant à limiter la propagation du virus. La première mesure vise à **rester chez soi** et à ne sortir que pour une raison impérieuse, c'est-à-dire: faire les courses, aller chez le médecin ou à la pharmacie, aider quelqu'un qui a besoin de soutien, aller au travail si aucune forme de télétravail n'est possible.

Pour les personnes de plus de 65 ans ou les personnes fragiles ayant une maladie chronique, il est instamment recommandé de rester chez soi sans aucune exception, sauf pour aller chez le médecin.

# Conséquences

L'expérience du confinement est souvent peu plaisante pour les personnes qui la traversent. La séparation des personnes que l'on aime, la perte de liberté et l'incertitude qui règne autour de la maladie peuvent avoir des conséquences désagréables.

En effet, le confinement et le contexte actuel peuvent causer, par exemple :

- Anxiété
- Baisse de moral
- Irritabilité
- Insomnie
- Difficultés de concentration
- Indécision
- Résignation

En effet, nous sommes confrontés à de nombreux stressseurs :

- La peur d'être infectés par le virus tant pour nous que pour nos proches
- Le manque d'informations claires et fiables
- La frustration
- L'ennui
- La solitude
- L'incertitude
- ...

Il est donc tout à fait normal de ressentir cet état émotionnel négatif et désagréable mais il est également possible de ressentir de la joie et de la bonne humeur malgré cette période compliquée.

---

# Comment prendre soin de soi pendant cette période

Durant cette période, il est important de valider nos émotions, c'est-à-dire de s'autoriser à ressentir ce que l'on ressent et de le partager avec les autres. C'est l'occasion d'observer nos émotions et d'accepter ce qu'elles provoquent en nous. C'est également l'occasion d'apprendre à les reconnaître et à les contrôler. Plusieurs aspects peuvent contribuer à se sentir mieux et à faire baisser notre niveau d'anxiété, voici quelques recommandations que vous pouvez suivre chez vous.



## **Exercices de méditation**

### **Le contrôle respiratoire: le 3-3-6**

- J'inspire 3 secondes.
- Je bloque ma respiration pendant 3 secondes.
- J'expire pendant 6 secondes.
- Je recommence et je continue l'exercice pendant 3-5 minutes.

### **La respiration en carré: je dessine un carré avec ma respiration**

- J'inspire pendant 3-4 secondes
- Je bloque ma respiration pendant 3-4 secondes
- J'expire pendant 3-4 secondes
- Je bloque pendant 3-4 secondes
- Je recommence et je continue l'exercice pendant 3-5 minutes.

### **Le serré-desserré: contraction/décontraction musculaire:**

- Avec le haut du corps: Je serre mes bras contre mon corps et je contracte mes muscles en comptant jusqu'à 30 dans ma tête, et je relâche
- Avec le bas du corps: Je serre mes genoux et je contracte mes muscles en comptant jusqu'à 30
- Avec les 2 parties du corps en même temps pendant 30 secondes.



## **Sommeil**

Notre horloge biologique peut être perturbée par le confinement. Il est toutefois important de maintenir un sommeil de qualité au vu de son implication dans le bon fonctionnement du système immunitaire qui est un allié pour faire face aux maladies (y compris le COVID-19).

### **Voici donc 10 recommandations de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (France):**

.....  
**Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever.**  
.....

**Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil: sortez du lit si vous ne dormez pas!**  
.....

**Le matin: s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière qui garantit le bon fonctionnement de l'horloge biologique.**  
.....

**L'activité physique à la maison complétera la lumière pour maintenir stable le rythme veille/sommeil (à arrêter 3-4h avant le coucher).**  
.....

**La sieste peut être une alliée si elle n'est pas trop longue, 20 min est le temps idéal pour rester en sommeil léger et en sortir en pleine forme.**  
.....

**Modérer la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et ne plus en absorber après 14h.**  
.....

**Alterner les activités physiques ou manuelles pour résister à la somnolence.**  
.....

**Le soir, ne pas sauter le repas mais éviter les plats trop gras et privilégier les féculents qui évitent les fringales nocturnes.**  
.....

**Se déconnecter des appareils électroniques 1-2h avant de dormir.**  
.....

**S'aménager une chambre propice au sommeil: silence, obscurité et température entre 18-20°.**

## **Activité physique**

**« On se bouge » est une émission d'une demi-heure qui passe sur RTS2 à 8h du matin** et qu'on peut également retrouver en rediffusion ici:

[www.rts.ch](http://www.rts.ch)

Ce rendez-vous quotidien de trente minutes d'exercices puisés dans le yoga, la gym, le pilates et la méditation permet de se mobiliser afin de booster le moral et la santé en général.

**Pro Senectute Arc Jurassien et Canal Alpha ont mis en place des cours de gymnastique diffusés sur la télévision régionale, avec une alternance entre gymnastique douce et dynamique.**

Dans les cantons de Vaud et Fribourg, ils seront également diffusés sur La Télé dès jeudi 9 avril, du lundi au samedi, à 9h et 11h, sauf le samedi de Pâques. Les émissions seront également disponibles sur le site de La Télé.

**Chaque mardi et jeudi à 10h, les spécialistes en activités physiques adaptées (APA) d'Unisanté proposent des exercices d'étirements, de renforcement musculaire, de coordination et de cardio d'intensité légère à modérée.**

Vous pouvez trouver les séances sur la chaine Youtube d'Unisanté

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Ou sur le site [unisante.ch/bouger](http://unisante.ch/bouger),  
[mangerbouger.promotionsantevaud.ch](http://mangerbouger.promotionsantevaud.ch)

**Séance de gym douce pour seniors**

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**Ateliers tango**

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

## **Maintien du contact social**

Maintenez le contact avec vos proches. Utilisez le téléphone, le courrier électronique, les SMS et les médias sociaux pour communiquer avec vos amis, votre famille et d'autres personnes. Parler « face à face » avec des amis et des proches en utilisant Skype, Whatsapp, FaceTime ou l'application zoom.

Sources d'informations fiables:

**Site de rediffusion de la RTS de l'émission 36.9**  
[pages.rts.ch](https://pages.rts.ch)

**Site de rediffusion de la RTS de «Dans la tête de»**  
[www.rts.ch](https://www.rts.ch)

**Site de la Radio CQFD**  
[www.rts.ch](https://www.rts.ch)

**Site de la Radio On en parle qui fait un guichet spécial sur le coronavirus tous les matins à 8h30**  
[pages.rts.ch](https://pages.rts.ch)

**Musique**

Concerts du Montreux Jazz  
Festival  
[www.montreuxjazzfestival.com](http://www.montreuxjazzfestival.com)

**Danse**

Spectacles de la compagnie  
Bejart Ballet diffusés chaque  
semaine, pendant un mois  
[www.bejart.ch](http://www.bejart.ch)

**Films**

Documentaires RTS  
[www.rts.ch](http://www.rts.ch)

600 films suisses  
gratuitement  
[www.artfilm.ch](http://www.artfilm.ch)

**Musées**

Le Louvre à Paris  
[www.louvre.fr](http://www.louvre.fr)

Le Musée d'Orsay  
à Paris  
[artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)

La Galerie des Offices  
à Florence  
[artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)

Rijks Museum  
à Amsterdam  
[artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)

Van Gogh Museum  
à Amsterdam  
[artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)

Alte Nationalgalerie  
à Berlin  
[artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)

Victoria and Albert Museum  
à Londres  
[artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)

National Gallery  
à Londres  
[artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)

Collections en ligne du Musée  
d'Art et d'Histoire de Genève  
[institutions.ville-geneve.ch](http://institutions.ville-geneve.ch)

MoMA, musée d'Art moderne  
de New York  
[www.moma.org](http://www.moma.org)

# Aides diverses proposées en Suisse Romande en cas de besoin

## Informations

### Centre Leenaards de la Mémoire

Contact: 021 314 51 51

### Infos-séniors

Une équipe de professionnels assure une permanence pour informer et orienter, mais également offrir une écoute et un soutien aux seniors qui en ont besoin.

Contact: 021 641 70 70 ou  
[infos-seniors@vd.prosenectute.ch](mailto:infos-seniors@vd.prosenectute.ch)  
lundi à vendredi 9h – 12h et  
13h30 – 16h.

### Hotline et informations sur le coronavirus

Pour des questions  
concernant la santé  
Contact: 0800 316 800  
tous les jours 8h – 12h  
Pour toute autre question  
Contact: 021 338 08 08  
du lundi au vendredi  
8h – 18h

Toutes les informations  
et actualités cantonales  
[www.vd.ch/coronavirus](http://www.vd.ch/coronavirus)

Informations santé  
et Coronacheck  
[www.coronavirus.unisante.ch](http://www.coronavirus.unisante.ch)

## Pour les communes

Hotline Ville de Lausanne  
Contact: 021 315 35 08

Morges  
[morgiens.ch/solidarite-coronavirus](http://morgiens.ch/solidarite-coronavirus)

Nyon  
permanence téléphonique,  
lundi à vendredi 9h – 12h  
Contact: 022 316 40 61

Vevey  
application Vevey solidaire  
[vevey.glideapp.io](http://vevey.glideapp.io)

Yverdon-les-Bains  
du lundi au vendredi 8h – 12h  
Contact: 024 423 68 00

**Pully**

du lundi au vendredi

8h – 12h

Contact: 021 721 30 01

**Saint-Sulpice**

8h – 18h, 7j/7

Contact: 079 872 27 79

**Livraison de courses**

**En collaboration avec Pro Senectute, Migros propose un service de livraison à domicile pour les personnes à risques, y compris dans le canton de Vaud.** Les personnes souhaitant bénéficier de cette prestation gratuite ainsi que les bénévoles qui désirent effectuer des livraisons peuvent s'inscrire via l'application sur smartphone ou le site internet [www.amigos.ch](http://www.amigos.ch). Une hotline est également disponible au 0800 585 887 (gratuit), du lundi au vendredi de 8h – 17h.

**Coop en partenariat avec la Croix-Rouge**  
[www.coop.ch](http://www.coop.ch)

**Marché de fruits et légumes en ligne** (origine: Bremblens, Vaud) [www.culti-shop.ch](http://www.culti-shop.ch)

**Produits frais de la ferme**

(aliments régionaux issus d'une agriculture durable)

[www.farmy.ch](http://www.farmy.ch)**Livraison de courses**

(Coop, Migros et épicerie de quartier), restauration mais aussi tabacs et presse

[www.2yourdoor.ch](http://www.2yourdoor.ch)**Livraison de repas à domicile****CMS**

Contact: 021 623 36 36

[www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)

Attention, ce service est actuellement surchargé!

**Livraison à domicile des meilleurs restaurants de Genève**[www.smood.ch](http://www.smood.ch)**Eat.ch**[www.eat.ch/fr](http://www.eat.ch/fr)**Pomodoro Box**

plats qui se gardent au frais 15 jours, et se réchauffent au micro-ondes

Livraison de Vevey à Genève

Contact: 076 464 67 78

[commande@pomodoro.ch](mailto:commande@pomodoro.ch)

**Ecoute et soutien**

**La Main Tendue**

Contact: 143

**Hotline cantonale pour  
la détresse psychologique**

Contact: 0848 133 133

**Hotline de soutien  
psychologique gratuite  
de la Fondation de Nant  
24h/24 et 7j/7**

Contact: 0800 779 779

**Eglise catholique  
du canton de Vaud**

7j/7, 7h30 – 20h

Contact: 021 612 23 33

**Espace proches**

(pour les proches aidants)

Contact: 0800 660 660

**En cas de problème d'alcool**

Fédération vaudoise contre  
l'alcoolisme

Contact: 021 623 84 84

**Urgences sociales**

via la Centrale téléphonique  
des médecins de garde

Contact: 0848 133 133

**Violences conjugales**

[www.violencequefaire.ch](http://www.violencequefaire.ch)

**Association Alzheimer Vaud**

Soutien aux proches  
par téléphone

Contact: 021 324 50 40

Service de présence  
à domicile Alzami Pro

Contact: 021 324 50 40

(actif actuellement)

---

# Adapter le quotidien de votre proche malade

La mise en place des mesures de confinement est venue bouleverser la routine quotidienne essentielle au patient et à son proche, et peut engendrer une perte des repères du patient. Cette situation peut également être difficile à vivre pour le proche aidant, en effet si les structures de soins sont diminuées voire interrompues, leur temps de répit est également diminué. C'est pourquoi il est important d'introduire de nouvelles routines et suivre certaines recommandations pour traverser cette période le plus sereinement possible.

## Rassurer votre proche

Il est important de rassurer votre proche sur la situation actuelle dans un langage clair. Si votre proche vous pose plusieurs fois la question, n'hésitez pas à répéter votre message clairement et calmement. Comme pour vous-même, évitez d'exposer votre proche à un flux d'informations médiatique trop important ce qui peut créer un environnement anxiogène. Assurez-vous de consulter une source sûre et faites attention aux fausses informations.

## Respect des consignes sanitaires

Aidez votre proche à comprendre les consignes à respecter en utilisant des phrases simples et courtes. Montrez- lui les gestes à adopter pour se laver les mains correctement en montrant avec vos propres mains ou en utilisant un savon parfumé (par exemple lavande ou rose) pour améliorer l'expérience sensorielle.



### Faire face aux troubles comportementaux

Parfois les troubles peuvent impacter le respect des consignes et votre proche pourrait s'opposer à l'interdiction de sortir. Vous pouvez alors essayer de détourner son attention en lui proposant une activité qui lui plaît à faire à domicile ou aller vous promener avec lui en respectant les consignes en vigueur.

### Maintenir une activité cognitive

Vous pouvez motiver votre proche à faire des activités sans le forcer, ni le mettre en échec.

Par exemple :

---

**Engager une discussion** à partir d'objets qui ont une charge émotionnelle positive comme des photos de famille, des objets personnels, des lettres ou des cartes postales qui peuvent réactiver d'anciens souvenirs.

---

**Des activités manuelles** comme du collage, du coloriage ou du bricolage.

---

**Prendre soin des plantes ou de vos animaux de compagnie.** S'il s'agit d'aller promener vos animaux il est important de bien rappeler les consignes et les raisons de ces dernières à votre proche.

---

**Ecouter de la musique, chanter, danser.** La musique peut stimuler les émotions et avoir un impact positif sur l'humeur d'autant plus si les musiques choisies sont des souvenirs personnels et renvoie à des événements positifs.

---

Inviter la personne à participer aux **tâches ménagères** dans la mesure du possible.

---

# Remerciements

Nous remercions Florence Pasquier et son équipe du Centre Mémoire Ressources et Recherche du CHU de Lille, qui nous ont permis de nous inspirer de leur document pour la réalisation de celui-ci.

## Références

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.

Centers for Disease Control and Prevention. Quarantine and isolation. 2017. [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) (accessed Jan 30, 2020).

« Confinement : prendre soin de votre santé comportementale et mentale : conseils et ressources », CHU Lille, 2020.

« Comment gérer le confinement quand on accompagne un proche atteint d'une maladie d'Alzheimer ou d'une pathologie apparentée ? », Assistance publique Hopitaux de Paris, 2020.

Coronavirus : Loisirs : guide contacts et liens utiles, Prosenectute, 2020.

« Petit guide pratique du confiné », Mélanie Lafond, neuropsychologue, l'abri des savoirs, Lyon.

## Sites internet

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

[institut-sommeil-vigilance.org](http://institut-sommeil-vigilance.org)