

12 conseils pratiques à propos du confinement

Le mouvement est indispensable au cerveau et au corps : il permet de sécréter l'acétylcholine, le neurotransmetteur de l'attention, de la mémorisation et de l'apprentissage. Rester longtemps enfermé et peu mobile est donc préjudiciable.

C'est pourquoi nous vous proposons quelques idées pour tirer le meilleur parti de la mesure de confinement instaurée contre la propagation du coronavirus Covid-19 et éviter les effets néfastes de la sédentarité. Mettre en pratique ces suggestions vous permettra notamment d'éviter d'avoir les jambes et les pieds enflés, ainsi que de prévenir le risque de phlébite.

En outre, le bénéfice immédiat que procure le fait de suivre ces conseils est d'améliorer l'estime de soi, qui tend à se dégrader proportionnellement au temps passé devant un écran de télévision, d'ordinateur, de tablette ou de *smartphone*.

1. Instaurer une auto-discipline structurante.

Si vous êtes fatigué-e, commencez par vous accordez quelques jours de vrai repos : vous avez le droit de rester assis-e ou allongé-e sans rien faire ! Puis organisez vos journées : lever naturel sans réveil, coucher à heures régulières, repas en commun avec les membres du foyer, tous écrans éteints pour libérer la parole.

2. Bouger autant que possible en restant chez vous.

Matin, midi et soir, pratiquez des exercices physiques : assouplissements, rotation des articulations, étirements, musculation, lever de poids (paquet de farine, livre), abdos, pompes, sauts sur place, marche rapide de long en large dans les pièces, montée et descente des escaliers s'il y en a, saut à la corde...

3. Boire préférentiellement de l'eau.

L'eau est la seule boisson indispensable. Boire au minimum un grand verre d'eau par heure tout au long de la journée. Le chauffage dessèche l'air ambiant et nous déshydrate. Nous éliminons quotidiennement 3 litres d'eau, à remplacer par de l'eau liquide et par l'eau contenue dans les aliments. Si vous êtes fumeur, remplacer par un grand verre d'eau toutes les boissons contenant de la caféine (café, thé, Coca, boissons énergisantes) permet de diminuer ou de supprimer l'envie, sans que "ça tire" et sans grossir. Si vous êtes sujet-te au grignotage (envie de manger entre les repas), commencer par un grand verre d'eau, suivi par une pomme et des noix. Vous serez ainsi rapidement rassasié-e.

4. Aérer votre logement.

Ouvrir grand les fenêtres pendant quelques minutes, trois fois par jour, permet de renouveler l'air tout en conservant la chaleur.

5. Faire le ménage tous les jours.

En écoutant une musique stimulante : laver les vitres et les rideaux pour laisser entrer le maximum de clarté. Nettoyer et désinfecter toutes les surfaces. Enlever la poussière sous les lits. Passer la serpillière sur le sol. Laver les sanitaires. Grand nettoyage de printemps pour enlever tout ce qui est inutile et désencombrer ainsi votre logement. On le sait depuis la fin du 19^{ème} siècle : le manque d'hygiène fait le lit de la maladie. La propreté, c'est la santé.

Le saviez-vous ? Le téléphone portable est un nid à microbes : il y a 500 fois plus de bactéries sur un téléphone portable que sur le siège des toilettes ! À cause de la chaleur qu'il dégage, qui favorise leur développement, c'est le plus contaminé de tous les objets courants... ([Voir l'article du Parisien](#))

6. Écrire à la main.

Pour préserver votre aptitude de motricité fine et garder la tête claire, tenez un journal dans lequel vous couchez vos pensées. Cela vous permettra aussi d'évacuer vos tensions sans heurter qui que ce soit.

7. Alterner écoute de musique et périodes de silence.

Pour la stimulation cérébrale, privilégiez les chansons à texte et la musique classique gaie et brillante, comme les valse de Vienne ou Nabucco de Verdi. Eteindre la radio (bruit incessant) et choisir les morceaux que vous aimez depuis votre jeunesse. Le silence contrecarre les effets du vieillissement. « *Quand le corps et le cerveau sont au repos, des systèmes s'activent pour régénérer et réparer les cellules, et éviter leur mort. Cela permet par exemple d'éliminer les protéines tau ou bêta-amyloïdes dont on sait que l'accumulation est liée à la maladie d'Alzheimer.* » (*Cerveau & Psycho*, mars 2020 : "Silence ! Et votre corps et votre esprit se régénèrent")

8. Débrancher tous les appareils électriques inutilisés.

Les compteurs électriques Linky injectent dans les circuits électriques des radiofréquences qui se superposent au 50 hertz de l'électricité et sont mesurables dans l'air ambiant (mesurées à 1,50 m d'un ordinateur portable en fonctionnement par le Centre scientifique et technique du bâtiment). Parmi les effets constatés : irritabilité, dépression, réveil nocturne, fatigue. Débrancher chaque appareil électrique après utilisation permet, gratuitement, de réduire considérablement cette électropollution (vous trouverez d'autres idées astucieuses dans le livre *La Fée électricité*).

9. Pratiquer des activités de détente avec tous les membres du foyer.

Jeux de société, lecture à voix haute de livres papier, projection d'un film qui fait rire, chanter ou jouer de la musique, danser. Pour le plaisir d'être ensemble, de partager des bons moments.

10. Dormir tôt.

Pour un sommeil vraiment réparateur, il est indispensable de se coucher tôt. Pour comprendre pourquoi et comment, écouter la conférence audio *La mélatonine et le sommeil* (écoute gratuite jusqu'au 10 mai 2020). Supprimer les appareils électriques

des chambres, radioréveil et *smartphone* inclus. Écarter les lits des murs pour réduire l'impact des câbles encastrés.

11. Orienter utilement le temps passé sur écran.

Fixez-vous un objectif, trouvez un objet d'étude précis qui vous intéresse et utilisez votre temps sur écran pour acquérir des connaissances dans ce domaine. Notez-les à la main dans un cahier pour les mémoriser et pouvoir vous y référer (conserver les références, les sources des informations, au cas où vous voudriez par la suite écrire vous-même un livre ou un article de synthèse à publier en ligne pour enrichir la connaissance globale).

12. Prier, méditer.

Les bienfaits de la méditation ont été largement confirmés par les neurosciences. Méditer, ce peut être simplement rester assis les yeux fermés, se concentrer sur sa respiration ou sur le Soi universel. La prière ouvre le cœur, élève l'âme et l'esprit, soulage de nombreux maux parmi lesquels le sentiment de solitude, le désespoir, le désarroi. Prier, c'est déjà espérer. Si vous ne savez pas comment prier, voici une prière simple à dire à la Vierge Marie, à répéter librement quand l'envie ou le besoin se fait sentir, ou au début de chaque heure pour une communion collective avec les autres personnes qui auront été inspirées par les présents conseils :

*“Sous l’abri de ta miséricorde,
nous nous réfugions,
Sainte Marie, Mère de Dieu.
Entends nos prières
quand nous sommes dans l’épreuve,
et de tous les dangers délivre-nous
toujours, Vierge glorieuse et bénie.”*

Bien sincèrement à vous,
Annie Lobé
Journaliste scientifique indépendante
www.santepublique-editions.fr

[Source de la citation sur le silence : Interview de Michel Le Van quyen, chercheur en neurosciences au laboratoire d'imagerie biomédicale (LIB) du campus des Cordeliers à Paris, Cerveau&Psycho, mars 2020, p. 62]

[Pour consulter le rapport sur le Linky du Centre scientifique et technique du bâtiment : <http://www.santepublique-editions.fr/Linky-l-essentiel-de-l-enquete-c.html#cstb>]

[Livre *La Fée électricité, comment supprimer l'électropollution chez soi*, par Annie Lobé, et dossier sur l'alimentation saine *Le Conseil de la Naturo*, par Sabine Campion, SantéPublique éditions. Présentation et commande sur le site <http://www.santepublique-editions.fr>]