

# Confinement : les 7 règles du bien-être



**Professeur Paul Menu**

**Président de l'Association de  
Cardiologie Poitou-Charentes**

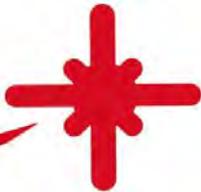
Avril 2020



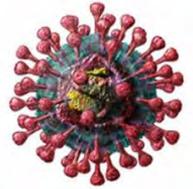
# Introduction



- ✦ Pour lutter contre la pandémie, **les gestes barrières et le strict respect des règles de confinement sont indispensables**, leur efficacité et leurs bénéfices n'étant plus à prouver
- ✦ Comme tout traitement efficace, **les effets secondaires du confinement ne sont pas négligeables** et ne doivent pas être sous-estimés. Prévenir ces effets semble essentiel
- ✦ Comme pour certains médicaments, l'arrêt nécessite certaines précautions



# Les principaux effets secondaires de la stratégie adoptée et du confinement



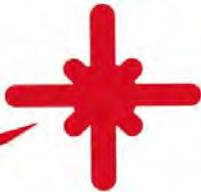
1. Une augmentation majeure de l'angoisse et du stress
2. Une augmentation évidente de la sédentarité
3. Une difficulté à maintenir une alimentation équilibrée en qualité et en quantité
4. Une addiction visuelle et auditive aux écrans (informations, divertissements, jeux)
5. Une élévation de la tension artérielle moyenne de 2 points
6. Une perception négative de notre environnement et de soi-même



# Les 7 règles à appliquer pour éviter les effets délétères du confinement



1. Combattre la peur
2. Ne pas assimiler confinement à sédentarité
3. Maintenir sa consommation de 5 fruits et légumes par jour
4. Gérer les écrans (mobile, tablette, ordinateur, tv)
5. Se regarder dans le miroir et y apprécier son image
6. Exprimer sa gratitude chaque matin
7. Se responsabiliser



# Combattre la peur



- ✦ La crise sanitaire inédite engendrée par le coronavirus a généré une peur à l'échelle planétaire
- ✦ La peur ne diminue jamais le danger :
  - le tabac entrainera cette année 4 à 5 fois plus de décès et 10 fois plus d'AVC que le covid-19
  - 400 personnes meurent chaque jour de maladies cardio-vasculaires

- ✦ Des méthodes simples et efficaces pour gérer son stress :
  1. La cohérence cardiaque (voir diapositive suivante)
  2. La méditation en pleine conscience
    - [Accéder à l'article et à la vidéo](#)
  3. Autres techniques de relaxation
    - Yoga
    - Pilate

**Avec la pratique régulière d'une activité physique,  
l'âge physiologique est de 7 à 8 ans inférieur à l'âge réel**

**Chacun(e) peut améliorer ses capacités physiologiques**

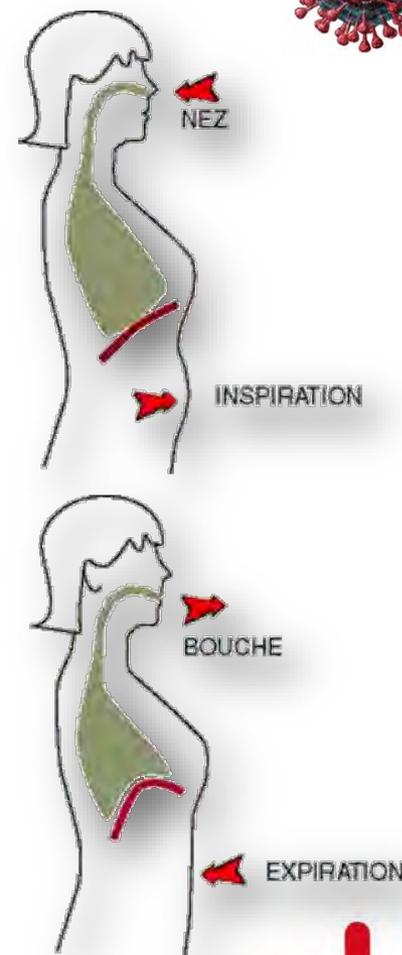


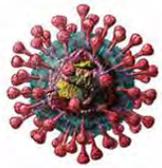
# La cohérence cardiaque

- ✦ La cohérence cardiaque permet de contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété
- ✦ La règle des 3, 6, 5 :
  - 3 fois par jour, respirer au rythme de 6 cycles respiratoires par minute pendant 5 minutes
  - Un cycle respiratoire : une inspiration de 5 secondes suivie d'une expiration de 5 secondes
  - L'effet bénéfique dure de 3 à 6 heures

[Voir la vidéo de cohérence cardiaque](#)

Application mobile gratuite téléchargeable :  
RESPIRELAX





# Ne pas assimiler confinement à sédentarité

- ✦ Respecter les règles du confinement de façon stricte est indispensable
- ✦ Pratiquer une activité physique l'est tout autant !
- ✦ Aérer chaque jour son logement pour bien respirer
- ✦ Sortir tous les jours de 45' à 60'
- ✦ Faire au minimum 3 à 5 kms par jour
- ✦ Pratiquer le vélo d'appartement +++
- ✦ Faire du télé-exercice (excellent après 70 ans) en tenant compte de l'âge, des aptitudes physiques et des pathologies

[Accéder aux vidéos](#)

**La sédentarité a autant d'incidence sur la santé que le tabac**  
**« sitting is the new smoking »**

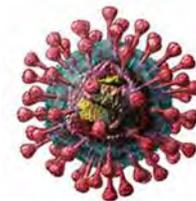
**Sitting is the new smoking**



Marc Thouvenin - Fondateur ActivUP



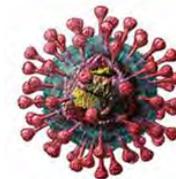
# Consommer 5 fruits et légumes par jour !



- ✦ Avec la fermeture des marchés, c'est encore plus difficile
  - ✦ En période de confinement, notre dépense énergétique avoisine les 1500 calories par jour
  - ✦ Tout en étant moins actifs, nous mangeons davantage, plus souvent et moins bien
  - ✦ Résultat : la balance grimpe lentement...mais sûrement...
- ✦ Varier les aliments, s'astreindre à prendre un fruit le matin et un à 16h00
  - ✦ Intégrer des fruits secs : amandes, noix, figues...
  - ✦ Ne pas trop se forcer pour avoir la 8<sup>ème</sup> pizza gratuite !
  - ✦ Ne pas se persuader que c'est la balance qui dé...bloque !



# Gérer les écrans



- ✦ Ecrans : **point noir** du confinement
- ✦ Au-delà du temps passé devant un écran, ce que l'on y voit influe sur notre bien-être
- ✦ A partir de 3h 30' par jour passées devant un écran (TV, ordinateur, smartphone) le danger est réel
- ✦ Le télétravail est susceptible de générer une activité intense et continue sur les écrans
- ✦ Jouer à des jeux de sociétés
- ✦ Lire des livres
- ✦ Regarder les albums photos
- ✦ Reprendre la pratique d'un instrument de musique
- ✦ Mots croisés, fléchés, sudoku
- ✦ Gym cerveau etc...
- ✦ Organiser le télétravail et planifier des pauses sans écran



Pour bien dormir,  
éteindre les écrans  
au moins une heure  
avant de se coucher

# Se regarder dans le miroir



- + Certes, la coiffeuse et le barbier sont fermés mais le pyjama jusqu'à 11h00, est-ce bien raisonnable ?



Des plaisirs simples, bons pour le moral :

- + Soigner son apparence afin de se regarder dans le miroir avec une image positive
- + Depuis sa fenêtre, ressentir les rayons du soleil sur la peau ou le vent caresser le visage...

Comme le chante F. Leclerc

« Même le plus noir nuage a sa frange d'or »  
savoir s'arrêter et regarder pour l'admirer

« Être bien dans sa peau, c'est s'accepter  
s'aimer, offrir son visage au souffle du vent »

Paule Salomon



# Un grand verre de gratitude chaque matin



Au cours d'une expérience conduite auprès de 221 enfants de 12 à 13 ans, il a été demandé à :

- + un premier groupe de noter chaque jour 5 choses pour lesquelles ils éprouvaient de la gratitude
- + un autre groupe de consigner 5 choses qui les ennuyaient

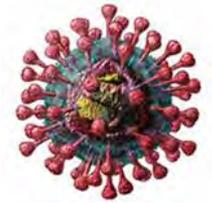
3 semaines après, les enfants du premier groupe avaient une meilleure opinion de leur école et ils se sentaient plus satisfaits de leur vie.

Une autre étude publiée en 2010 a montré que les lycéens qui avaient le plus de gratitude avaient de meilleures notes.

- + Quelle que soit la situation, savoir regarder du bon côté est un puissant antidote contre la morosité
- + Quel que ce soit celui que l'on souhaite remercier (Dieu, le syndicat ou le hasard...) dire merci témoigne de la conscience de la chance qui est la nôtre
- + Applaudir les soignants à 20h00, mais aussi applaudir l'aube qui se lève, les fleurs, les oiseaux qui chantent...



# Observer les bons chiffres



- ✦ Nous sommes inondés de chiffres, tous plus anxiogènes et catastrophiques : nombre de décès, nombre d'entrées en réanimation, milliards de déficit, âge de la fragilité...
- ✦ Ces indicateurs sont délétères et nous avons le sentiment de ne pas pouvoir les influencer personnellement



- ✦ Les 3 chiffres sur lesquels nous pouvons influencer :
  1. Le chiffre sur la balance : chacun connaît son poids de forme qu'il peut maintenir durant le confinement
  2. Notre Fréquence Cardiaque : si elle augmente de plus de 5 battements par minute c'est que nous ne contrôlons pas la situation.
  3. Nos 60 minutes, au calme, pour prendre soin de notre passion :
    - Dessin
    - Musique
    - Écriture
    - Puzzle
    - Jardinage
    - Lecture...

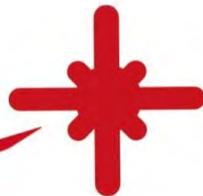


# Ces 7 recommandations nous préparent directement au déconfinement, mais attention



- ✦ Sans entrer dans l'euphorie, relativisons nos angoisses et continuons à pratiquer la cohérence cardiaque
- ✦ Retrouvons avec plaisir l'activité physique en extérieur en respectant les gestes barrière et les distances
- ✦ Profitons de tous les nouveaux circuits de distribution pour équilibrer nos assiettes
- ✦ Passons à la détox des écrans
- ✦ Exprimons notre gratitude tous les matins

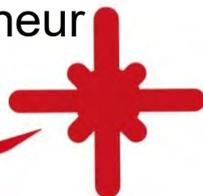
Et ...si



# Et si ...

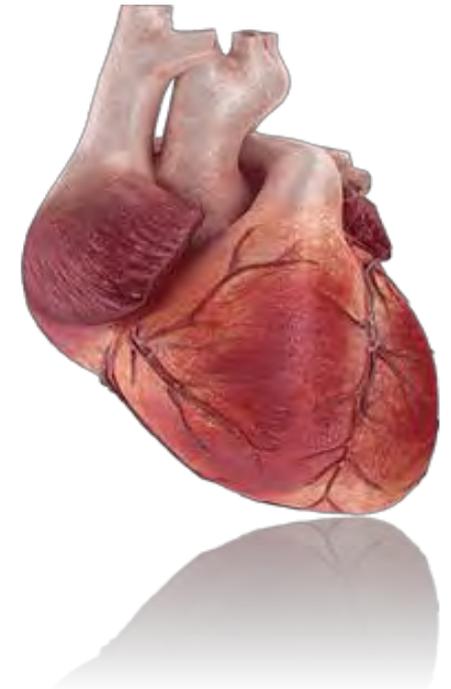


- ✦ Et si ...pour commencer, on ne repartait pas demain, comme hier dans une course effrénée sans pause et dans le bruit mais autour d'un projet.
- ✦ Et si...à l'image de cette épidémie, nous prenions conscience que les autres dépendent de nous et que nous dépendons des autres.
- ✦ Et si...à l'opposé des chiffres sans réalités concrètes, on retrouvait demain la simplicité du geste discret et la joie de donner dans le bénévolat.
- ✦ Et si ...nous mettions autant de force et d'énergie pour la prévention que dans la lutte contre ce virus.
- ✦ Et si...demain le temps n'était pas compté comme de l'argent, mais **comme un don** pour prendre soin de nos aînés et accompagner nos enfants.
- ✦ Et si ...enfin délivrés de ces barreaux, nous découvririons le vrai bonheur *de la liberté*, et la chance que nous avons d'en bénéficier.



# Au final

- ✦ Comme toute thérapeutique agressive, le confinement nécessite une protection si l'on veut éviter que les risques soient supérieurs aux bénéfiques
- ✦ Cette prévention des complications repose sur :
  - ✦ **Une gestion rigoureuse du stress**
  - ✦ **Une lutte tonique contre la sédentarité**
  - ✦ **La nécessité de prendre soin de soi - corps et esprit**
  - ✦ **La solidarité et le maintien du lien avec les autres** s'appuyant sur tous les moyens de communication existants
- ✦ Dès aujourd'hui responsabilisons nous, n'attendons pas passivement une possible seconde vague...et ne comptons que sur nous pour faire battre notre cœur



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

[www.coeur-et-sante-poitiers.fr/](http://www.coeur-et-sante-poitiers.fr/)

