

Recommandations pratiques pendant le confinement

➤ Se lever et se coucher aux horaires habituels, respecter son rythme du **sommeil**

➤ Au réveil, faire quelques **exercices physiques** d'étirements et de renforcement musculaire



➤ S'habiller de couleurs gaies, se maquiller, se parfumer ... savoir **se faire plaisir**

➤ Pour télétravailler, installez-vous ergonomiquement, en musique ou non

Fiche conseil du CMB : [Télétravail au Salon CMB](#)

➤ Organiser le travail et les occupations des enfants

➤ **Garder le lien social** : téléphoner à ses proches ou communiquer via une messagerie. Les réseaux sociaux et les visioconférences permettent également de rester en contact



➤ Cuisiner des **repas plaisir et santé** (en limitant un peu les apports) et tenter de continuer après le confinement : une assiette colorée (riche en antioxydants), des menus adaptés aux saisons et un dîner léger. Sachez innover si vous n'avez pas tous les ingrédients sous la main

➤ Prévoir des **activités physiques** régulières,

➤ Si vous buvez de l'alcool, ou si vous fumez, veillez à ne pas augmenter la consommation

➤ Créer des **initiatives solidaires** : rendre service aux personnes fragiles (en respectant les gestes barrière) donnera du sens à cette période

➤ Etre **créatif** : écriture, musique, couture, dessin...



Limitez vos sorties au strict nécessaire
Appliquez les gestes barrières
#prenezsoindevous