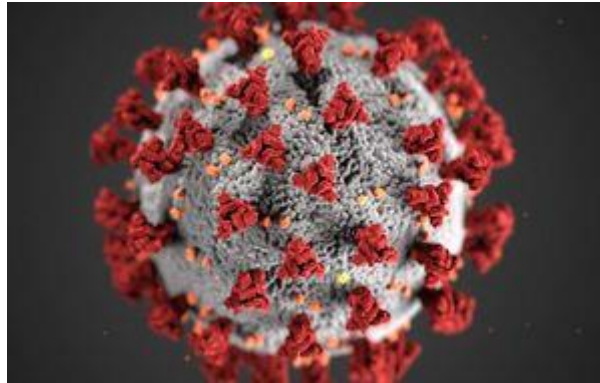


Fiche de conseil du "confiné"



Confiné, je prends de bonnes habitudes pour moi, mes concitoyens et ma planète

ALIMENTATION

Manger de tout en quantité raisonnée en privilégiant les produits de saison et en intégrant 50% de produits labellisés et respectueux de l'environnement. Coût du panier « flexitarien » identique au panier moyen. Surveiller ses apports caloriques compte-tenu de la réduction des activités physiques

1. Je privilégie les fruits et légumes locaux et de saison
2. Je réduis ma consommation de boissons sucrées ou alcoolisées
3. Je favorise les légumineuses (haricots, lentilles, pois chiche, fèves, soja...) et les céréales complètes
4. Je réduis ma consommation de viande et de poissons sauvages
5. Je consomme moins de produits transformés
6. J'évite le grignotage
7. Je choisis des œufs marqués 0 FR ou 1 FR favorisant la qualité et le respect animal plutôt que 2FR ou 3 FR
8. Je réduis le gaspillage alimentaire avec l'ADEME: <https://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/alimentation/eviter-gaspillage-alimentaire>

COURSES

1. Je fais partie d'une AMAP pour favoriser le commerce local <http://www.agrobioperigord.fr/upload/consommerbio/CARTE-AMAP2016.pdf>
2. Je prends toujours mon sac en toile pour faire mes courses ou mon propre caddie et choisis des produits peu emballés. Je nettoie la poignée du caddie ou du panier de supermarché avec une lingette nettoyante.
3. Je ne touche pas les produits que je suis certain de ne pas prendre.
4. Je sépare dans mon caddie l'épicerie des produits frais
5. J'établis une liste de course et suis vigilant sur les offres promotionnelles (quantité, prix, stockage, dates de préemption...). J'évite les achats compulsifs en ne faisant pas les courses si j'ai faim.
6. J'optimise mon temps d'achat de façon à séjourner le moins longtemps possible dans le magasin. Je privilégie les marchés de produits frais de plein air bien organisés.
7. Pour les personnes à risque, je préfère la livraison à domicile ou le Drive.
8. Je ne crée pas la pénurie par des achats excessifs et difficiles à gérer en termes de consommation ultérieure

ECO-GESTES

1. J'éteins mes appareils électroniques en veille (ordinateurs, téléviseurs...)
2. Je préfère la douche au bain et je limite la durée à 5 minutes maxi

3. Je coupe l'eau du robinet en me lavant les dents
4. J'utilise un bac de lavage et un bac de rinçage pour la vaisselle plutôt que de laisser couler l'eau
5. Je remplis suffisamment mon lave-linge ou mon lave-vaisselle avant de les faire tourner
6. J'optimise mes sorties (courses, pharmacie, carburant, boulangerie...)

SANTE

1. J'applique les recommandations de l'ANSES pour les aliments et les emballages <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13966>
2. J'aère mon appartement 20 minutes matin et soir en ouvrant les fenêtres
3. Je respecte l'obligation et les règles de confinement et je reste chez moi
4. Je respecte les gestes barrières et notamment les plus importants le lavage des mains (eau et savon durant 20 à 30 secondes) sinon la désinfection avec du gel hydro alcoolique (20 à 30 secondes ...), j'enlève les bagues et les bracelets. Je tousse dans le pli de mon coude, et surtout je m'oblige à la distanciation entre deux personnes (minimum 1 mètre)
5. Je peux porter dehors un masque « artisanal » ou « alternatif » (pas de preuve scientifique d'efficacité) ou un masque chirurgical si j'en dispose (Rappel des règles : utile et protecteur uniquement si je le pose sur son visage avec les mains propres, s'il couvre mon nez et ma bouche en permanence, si je n'y touche plus ensuite ++, si je ne le remonte pas sur le front ou le descend sur le cou, si je le dépose au bout de 3 à 4 heures, si je me lave les mains après l'avoir enlevé et si je ne le réutilise pas ensuite).
6. Je ne porte pas de gants car c'est inutile et contre-productif (empêche le lavage régulier des mains et génère des contacts septiques multiples avec le visage ou le masque)
7. En cas de problème de santé, je contacte mon médecin traitant en premier avant d'appeler le « 15 » sauf en cas de détresse respiratoire ou d'autres motifs urgents. Je privilégie avec mon médecin, la téléconsultation, très simple à mettre en place y compris par simple appel téléphonique
8. Si je dois me rendre chez mon médecin, j'adopte ses recommandations dans la mesure du possible : éviter d'être accompagné, éviter les nombreux sacs, disposer de mouchoirs en papier pour manipuler poignées, interrupteurs ou boutons d'ascenseurs, avoir ma carte vitale et ma carte bleue sans contact de préférence, respecter les horaires sans arriver trop à l'avance, éviter de s'asseoir dans la salle d'attente.
9. Je nettoie régulièrement mon téléphone portable et autres claviers d'ordinateurs avec des lingettes désinfectantes
10. Pour ma santé psychique, je développe la lecture de manière inconsiderée et m'informe de manière mesurée. Je partage en famille des moments exceptionnels et rares. *Je ne m'inquiète pas si je parle aux plantes vertes, ou aux objets de la maison, mais je consulte un médecin s'ils me répondent !*