



### SPECIALE CONFINEMENT



N°3  
Newsletter  
électronique  
06/04/2020

#### EDITO

*Chères adhérentes, chers adhérents, chers lecteurs,*

*Depuis le début de cette crise sanitaire sans précédent, nous vous avons informés que nous souhaitons être présents à vos côtés afin de vous accompagner dans cette période difficile, du mieux que nous le pouvons, au vu des moyens de notre association, avec des modes alternatifs d'échanges et de communication.*

*Nous essayons de vous fournir chaque jour, par le biais de nos pages facebook, de mails etc des informations multiples et variées afin de tenter d'estomper le sentiment de solitude et d'isolement ainsi que le caractère anxigène de la situation actuelle.*

*Nous sélectionnons donc différents types de sujets, qu'ils soient de nature médicale (info covid- 19, liens avec les SED/HSD...), ludique ou thérapeutique.*

*Nous axons en effet une partie de notre communication sur des activités qui peuvent vous occuper, vous changer les idées (cuisine, ateliers créatifs, conseils divers) mais aussi sur des informations de nature plus « thérapeutique » avec des exercices physiques, de la détente ...*

*Nous espérons que ces liens que nous maintenons de manière « virtuelle » , même s'ils ne compensent pas nos rencontres, nos réunions, nos conférences etc, vous permettront de « passer au mieux » cette période et de nous retrouver dans les meilleures conditions lorsque cela sera possible.*

*Nous vous assurons de notre présence et de notre soutien, dans cette période complexe pour les patients.*

*Nous sommes à votre disposition, et à votre écoute.  
N'hésitez pas à nous contacter (mail, facebook).*

*Surtout, prenez bien soin de vous et des autres, **RESTEZ CHEZ VOUS**,  
Chacun pour tous.*

*Le bureau*

SED1+  
Association Loi 1901  
Reconnue d'intérêt général  
Agréée ARS  
Représentant des Usagers  
Patient expert  
Partenaire Filière Oscar





## 1/ Informations variées (légales, médicales, trucs, astuces...)

*Nous reprenons ici les informations publiées en ligne du 3 au 5 avril 2020. Pour les articles pour lesquels cela était possible, nous avons mis les liens sur lesquels il faut cliquer afin d'alléger un peu le document !*

### 1) Petites infos pour gérer les urgences dentaires ou optiques éventuelles :

Communiqué de la sécurité sociale relative aux soins dentaires et optiques.

Chers assurés,

Parce qu'il nous tient à cœur de vous accompagner pendant cette période exceptionnelle, vous trouverez ci-dessous des informations utiles :

- > si vous devez faire face à des urgences dentaires ou optiques,
- > si vous avez besoin de renouveler votre ordonnance de médicaments mais vous ne voulez pas vous rendre chez votre médecin.

#### Une urgence dentaire ?

Les cabinets dentaires de France sont fermés pendant la période de confinement afin d'éviter la contamination des personnels soignants et la vôtre.

Toutefois, vous devez contacter votre praticien habituel qui pourra dans certains cas réaliser une téléconsultation ou déterminera s'il s'agit d'une urgence ou pas et vous redirigera si besoin vers la plateforme téléphonique de régulation mise en place par le Conseil de l'Ordre de votre département.

Si vous ne parvenez pas à le joindre, vous pouvez contacter directement le numéro national des urgences bucco-dentaires au 09 705 00 205\*.

Le chirurgien-dentiste régulateur vous orientera ensuite vers le praticien de garde le plus proche de votre domicile.

#### Une urgence optique ?

Pour éviter la transmission du coronavirus, les centres d'optique limitent l'ouverture de leurs magasins au public.

Un service minimum a été mis en place afin d'assurer la continuité des soins en cette période de confinement, dans le respect strict des mesures de sécurité, tant pour vous que pour les opticiens.

Pour trouver le centre optique ouvert le plus proche, vous pouvez consulter le site internet [urgenceopticien.fr](http://urgenceopticien.fr).



Ce site liste, pour chaque département, les opticiens volontaires prêts à répondre aux demandes urgentes.

Dans ces magasins ouverts quelques heures par semaine, vous pourrez avoir accès sur rendez-vous :

- > Au renouvellement des équipements cassés ou perdus ;
- > Au renouvellement des équipements inadaptés uniquement sur nouvelle ordonnance spécifiant le caractère d'urgence ;
- > A la délivrance d'un équipement optique pour tout personnel soignant dans le cadre du plan Coronavirus.

## Vous devez renouveler une ordonnance expirée ?

Considérant que la forte mobilisation et le risque d'indisponibilité des médecins dans la gestion de la crise pourraient causer des interruptions de traitement chronique préjudiciables à votre santé ; les pharmacies ont été autorisées à délivrer, dans le cadre de la posologie initialement prévue un nombre de boîtes par ligne d'ordonnance garantissant la poursuite du traitement.

Cette délivrance ne peut être assurée pour une période supérieure à un mois. Elle est renouvelable jusqu'au 15 avril 2020.

Le pharmacien en informera votre médecin et apposera sur l'ordonnance le timbre de l'officine et la date de délivrance ainsi que le nombre de boîtes délivrées.

## 2) Informations attendues par les enfants, et les parents, concernant notamment le brevet des collèges et le baccalauréat :

Annnonce du ministère de l'éducation nationale concernant les modifications concernant les examens de cette année 2020, notamment brevet des collèges, baccalauréat et examens des filières professionnelles et techniques.

Principes :

- pas d'examen en fin d'année scolaire en 2020,
- le contrôle continu sera utilisé pour l'évaluation par une commission,
- des épreuves pour ceux qui auraient entre 8 et 10 de moyenne.



<https://la1ere.francetvinfo.fr/coronavirus-le-brevet-et-le-baccalaureat-seront-valides-par-le-contrôle-continu-blanc-819262.html?fbclid=IwAR3WizHD8TMTQbcCH3yWoUf4hpYuk2dXG71CjoD82Ztz1-tIFryRMe8gwoM>



### 3) Javel, gels hydroalcooliques, huiles essentielles, ... alertes contres les risques d'intoxication :

Attention vigilance : il y a de réels risques en cas de mauvaises utilisations !

[https://www.nouvelobs.com/coronavirus-de-wuhan/20200403.OBS27014/javel-gel-hydroalcoolique-huiles-essentielles-les-autorites-sanitaires-alertent-contre-les-risques-d-intoxication.html?utm\\_medium=Social&utm\\_source=Facebook&fbclid=IwAR3oU9CxIcC2NcRDeI-DJ3ASHtvm-CSLSUEbCgU57JSHemdEG5a7Ycxoqlo#Echobox=1585913111](https://www.nouvelobs.com/coronavirus-de-wuhan/20200403.OBS27014/javel-gel-hydroalcoolique-huiles-essentielles-les-autorites-sanitaires-alertent-contre-les-risques-d-intoxication.html?utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR3oU9CxIcC2NcRDeI-DJ3ASHtvm-CSLSUEbCgU57JSHemdEG5a7Ycxoqlo#Echobox=1585913111)

### 4) Handicap psychique, fragilités face au confinement :

Un article intéressant sur les fragilités spécifiques des personnes ayant des problématiques d'ordre psychique face à la situation de confinement.

<https://informations.handicap.fr/a-covid-handicap-psychique-fragilites-face-confinement-12773.php>

### 5) Communiqués de presse du Gouvernement : prestations sociales, personnes en situation de handicap...

Voici ci-dessous le communiqué de presse de Christelle Dubos, relatif au versement des prestations sociales :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiques-de-presse/article/covid19-prestations-sociales>

Et ici en lien, l'ensemble des communiqués de presse du ministère des solidarités et de la santé relatifs au COVID 19, classés par thématique :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiques-de-presse/>

### 6) Tutos de réalisation de masques : tissu, papier, plastique, avec ou sans besoin de coudre ! Et conseils de port !

- Tuto d'un soignant pour une protection plastique :

<https://www.facebook.com/cleopatra.oprea.9/videos/3318934798133776/UzpfSTM3OTk4NTI3ODc5MjI3OToxNjMwOTQ0MDgzNjk2Mzg2/>





- Tuto pour un masque en tissu :

<https://www.youtube.com/watch?v=QkEWqKntdSc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR36vFDGbGK-3K8X618zVGzY9oe2NLaSVw2ZAK44pSdduzwtz0INEiUxfesI>

- et le patron de ce masque :

[https://www.sf2s-sterilisation.fr/wp-content/uploads/2020/03/Masque-de-type-I\\_-CHMS-Chambery-VD.pdf](https://www.sf2s-sterilisation.fr/wp-content/uploads/2020/03/Masque-de-type-I_-CHMS-Chambery-VD.pdf)

- Autre tuto vidéo pour le masque venant du CHU de Grenoble :

<https://www.youtube.com/watch?v=mNbBBckLVFo>

Le Docteur Marie Mungra, membre actif de notre association SED1+ sur Toulouse, que nous remercions énormément, nous donne quelques conseils sur la port du masque.

Comme nous devons porter sans doute des masques pour sortir, pendant un long moment certains d'entre nous ne supporteront pas les masques médicaux ( Allergies) et seront sans doute obligés d'en utiliser en tissus.

Ils ne sont pas aussi efficaces que les masques médicaux, mais pour la vie quotidienne (sortir faire des courses etc..) ils permettent de stopper une partie des gouttelettes, et d'éviter de se toucher le visage.

Nous pouvons aussi remplacer les élastiques ( qui peuvent faire mal aux oreilles ) par des cordons que nous pourrons nouer derrière la tête et derrière la nuque .

Après chaque utilisation, une fois de retour chez soi , il est bien évident d'ôter le masque (attention, le retirer par les cordons et ne pas l'attraper par devant), le mettre à laver et se désinfecter les mains, il est inutile de le garder à la maison.

De ce fait il nous en faudra plusieurs. Alors à nos machines à coudre ou à nos aiguilles pour se mettre à la couture !!!!

- Et un masque sans couture du tout à réaliser !

<https://www.facebook.com/PaindeSucreofficiel/videos/149576629743893/UzpfSTM3OTk4NTI3ODc5MjI3OToxNjI4NDgwNTUwNjA5NDA2/>

## 7) Le port du masque : position de l'académie de médecine : revirement :

[https://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/l-academie-de-medecine-pour-le-port-obligatoire-du-masque-meme-alternatif\\_2122910.html?fbclid=IwAR157xZvesOwh9AvtB1caNIQtEC3u2oAPXwmAz3isN8HczDam7A0Cdvd1I](https://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/l-academie-de-medecine-pour-le-port-obligatoire-du-masque-meme-alternatif_2122910.html?fbclid=IwAR157xZvesOwh9AvtB1caNIQtEC3u2oAPXwmAz3isN8HczDam7A0Cdvd1I)



**PAUSE**  
Détente

## 2 / ... et activités diverses pour s'occuper, se détendre, s'entretenir physiquement ....

### 1) activités créatives/éducatives/culturelles enfants-adultes :

#### ⇒ **Comment s'occuper pendant le confinement :**

Lien de la région Bretagne avec différentes idées d'activités

[https://www.bretagne.com/fr/la-bretagne/sa-culture/ses-jeux/comment-soccuper-pendant-le-confinement?fbclid=IwAR1DukvPfsXzPvqeuasvCs6YqlrJX\\_7ILPEmmIX1Lbs8Wsurw1IMITKRIqs](https://www.bretagne.com/fr/la-bretagne/sa-culture/ses-jeux/comment-soccuper-pendant-le-confinement?fbclid=IwAR1DukvPfsXzPvqeuasvCs6YqlrJX_7ILPEmmIX1Lbs8Wsurw1IMITKRIqs)

#### ⇒ **Une activité par jour avec vos enfants avec Bayard Jeunesse :**

[https://www.bayard-jeunesse.com/infos/actualites/une-activite-par-jour-avec-vos-enfants/?fbclid=IwAR2dQ4qsjSa3ohgKhm27GZBLEWVu0nu0UX37R1pnU\\_GXBezvpl49TKHyTIE](https://www.bayard-jeunesse.com/infos/actualites/une-activite-par-jour-avec-vos-enfants/?fbclid=IwAR2dQ4qsjSa3ohgKhm27GZBLEWVu0nu0UX37R1pnU_GXBezvpl49TKHyTIE)

#### ⇒ **Lecture de contes pour les enfants sur la page Instagram de Josianne Balasko**

#### ⇒ **Tutoriel : fleurs en tissus recyclé :**

<https://www.facebook.com/sophie.sow.35/videos/10219794806954294/UzpfSTM3OTk4NTI3ODc5MjI3OToxNjMzNjk4OTcwMDg3NTY0/>

#### ⇒ **Diffusion des spectacles du Cirque du Soleil gratuitement :**

[https://parissecrret.com/confinement-le-cirque-du-soleil-diffuse-ses-spectacles-en-ligne-gratuitement/?fbclid=IwAR0Cis6G5x178g04HtEQ4Mi\\_oWQmPELd9JxY-fw-dB1XLonqVXVnTg-A40](https://parissecrret.com/confinement-le-cirque-du-soleil-diffuse-ses-spectacles-en-ligne-gratuitement/?fbclid=IwAR0Cis6G5x178g04HtEQ4Mi_oWQmPELd9JxY-fw-dB1XLonqVXVnTg-A40)

#### ⇒ **Petit conseil de sagesse** (issu du [Petit guide de survie des patients face à la blouse blanche](#))

En cette période de tous à la maison, je trouve que nous avons tendance finalement à en faire plus et à oublier une part de notre maladie. Alors parfois c'est le corps qui nous rappelle que nous nous devons du repos. Nous avons le droit de l'écouter peu importe les injonctions extérieures, les articles et émissions sur comment être actifs et confinés.



« Si ton corps dit stop, tu as le droit de faire  
une pause. »

@VieDePatient



## ⇒ Activité carte à gratter :



Merci à la mairie de Neuville en Ferrain pour toutes ces activités mises en ligne !

C'est tellement magique de pouvoir faire des jolis dessins sur des cartes à gratter.

Les jolies couleurs de l'arc-en-ciel vont apparaître lorsque tu gratteras avec une pique en bois.

### Le matériel :

Du produit vaisselle, des craies grasses, des feuilles blanches, de la peinture noir (ou autre couleur), un rouleau ou un pinceau, des piques en bois ou cure-dents.

L'activité amusera les enfants de :

**De 3 ans à 18 ans**

L'activité en quatre étapes



**Pour commencer préparez le matériel :**

Du liquide vaisselle, de la peinture, des craies grasses, un rouleau ou pinceau, des piques en bois ou cure-dents et des feuilles blanches.



Ensuite remplissez la feuille blanche de toutes les couleurs à la craie grasse, il ne doit plus avoir de blanc.

Mélangez de la peinture avec un peu de liquide vaisselle.



Recouvrez entièrement la feuille du mélange peinture-liquide vaisselle et laissez sécher.

Astuce : pour avoir des petites cartes, découper des carrés de 10cmX10cm.



A l'aide d'un cure-dents ou d'une pique en bois vous pouvez laisser libre cours à votre imagination.

Petit bonhomme, paysage, des jolis dessins aux couleurs de l'arc-en-ciel...

## 2) activités culinaires enfants-adultes :

### ⇒ TARTE AUX FRAISES FACILE SANS CUISSON

Une recette simple, facile, à faire avec ou sans les enfants !!!!



<https://www.hervecuisine.com/recette/recette-tarte-aux-fraises-sans-cuisson-facile/?fbclid=IwAR3fSaoosQwAtT5fjmrmLRUTaLBIDDoEIBgvIbru20j0AzDb3u-1kVW5vx4>



## ⇒ BEIGNETS A LA POÊLE

(Les recettes faciles , Astuces et Bons plans de Virginie et Sophia)

Recette de grand mère : ( prise sur 750 g ) .

Ingrédients : 8 c à soupe de farine, 2 c à soupe de sucre,  
1 sachet de sucre vanillé, 1/2 sachet de levure, 2 oeufs, un peu de lait.



- Dans un saladier, versez les 8 c à soupe de farine, les 2 c à soupe de sucre
- Mélangez le tout avec le sachet vanillé. Cassez les 2 oeufs et mélangez le tout sans faire de grumeaux. Versez un peu de lait environ 3 c à soupe de lait.
- Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse et homogène, ni trop ferme ni trop liquide. Versez le 1/2 sachet de levure et mélanger.
- Faire chauffer une poêle à feu doux et versez y un peu d'huile et étaler avec du sopalin.
- Versez une cuillère à soupe de pâte afin de former un beignet.
- Vérifiez la cuisson du dessus lorsque le dessus est légèrement doré retourner le beignet.
- Ajoutez y du sucre glace ou sucre en poudre.
- Bonne dégustation !

## ⇒ PETITS PAINS AU LAIT

# PAIN AU LAIT

Par Myriam Moussier Diététicienne Nutritionniste

250 G 20 G 1 sachet 40 G 1 càc 1/2 càc 150ml

- Tiédir le lait au micro-ondes.
- Verser dans le lait la levure, laisser reposer 10 min.
- Dans un saladier, mettre la farine et le sucre, mélanger.
- Faire un puits dans la farine, y déposer le beurre mou, l'extrait de vanille et le mélange lait/levure, mélanger avec les doigts 10 min environ, la pâte doit se décoller des doigts.
- Laisser reposer la pâte 2h.
- Dégazer la pâte.
- Faire 8 petits patons.
- Les déposer sur une plaque allant au four, les badigeonner légèrement d'eau à l'aide d'un pinceau, les recouvrir d'un torchon, et laisser lever encore 30 min.
- Badigeonner les pains à nouveau, mais avec du lait cette fois et faite 2 entailles sur le dessus.
- Enfourner dans un four à 180° 15 min.

my Diet



## 3/ Informations diverses

⇒ premiers résultats d'une enquête sur le coronavirus et le monde associatif : Réseau National des Maisons d'Association

[http://www.maisonsdesassociations.fr/23/actu/1083-enquete-covid-19-de-premiers-resultats?fbclid=IwAR0tvq5MMD3maQYG4Xdq-nzk-E-\\_jdBzdifroIsJYrGiVhCEX1Ys3IjyJhU](http://www.maisonsdesassociations.fr/23/actu/1083-enquete-covid-19-de-premiers-resultats?fbclid=IwAR0tvq5MMD3maQYG4Xdq-nzk-E-_jdBzdifroIsJYrGiVhCEX1Ys3IjyJhU)

⇒ N'oubliez pas le cahier de mieux être que SED1+ réalise depuis le début du confinement pour vous apporter, sous forme de fiches, des idées pour vous détendre et mieux vivre cette période de confinement. Vous y trouverez également des fiches d'exercices à réaliser chez vous, en l'absence de kiné, pour vous maintenir « au mieux ». Le cahier se trouve sur le site internet de l'association :

<http://www.assosed1plus.com/cahier-de-mieux-etre-pendant-le-confinement/>



Nous espérons que toutes ces informations et astuces vous aideront, prenez soin de vous.

Réalisé et diffusé par voie électronique par SED1+ / ne pas jeter sur la voie publique