

# LA SANTÉ DES MASQUÉS



Bonjour à toutes et à tous,

Ces quelques lignes pour vous dire que l'équipe de l'IREPS Occitanie est heureuse de vous envoyer ces ressources qui vous seront, nous l'espérons, utiles en cette période si particulière.

Nous sommes privés de vous depuis déjà 8 semaines, mais nous n'avons pas cessé de penser à vous ! C'est pourquoi nous avons beaucoup réfléchi et travaillé pour collecter ces quelques pépites qui vous sont destinées.

Cette première gazette – oui, on ne compte pas s'arrêter là ! – vous propose des informations et conseils pour prendre soin de vous : hygiène de vie, alimentation, activité physique, sommeil, il y en aura pour tout le monde.

Nous espérons également vous retrouver très bientôt en atelier Modules Santé. Pour cela, nous nous efforçons de mettre en place des ateliers en visioconférence, en attendant de vous retrouver dans vos locaux en chair et en os.

## ALIMENTATION – ACTIVITE PHYSIQUE – SOMMEIL

### ALIMENTATION

Parce qu'on est bien d'accord avec toi : manger, c'est la vie ! On a pris le temps de sélectionner quelques pépites pour prendre soin de ton alimentation, et dont tu nous diras des nouvelles !

A TAAAAAAAABLE !

INFO DÉCALÉE

#### Des recettes pas bêtes



Quand un grand chef propose des recettes simples et efficaces à base d'aliments accessibles, ça donne ça ! Spoiler alert, il s'agit d'une mine de secrets et de bonnes astuces. Bon appétit !

#croquemonsieur #cookiesauxdeuxchocolats

[Pour les croque-monsieur façon Cyril Lignac](#)

[Et pour un petit dessert léger](#)

INFO PRATIQUE

#### Pour faire ses courses safe

Déjà en temps normal faire les courses n'est pas toujours une partie de plaisir. Mais alors en ce moment c'est le pompon ! Quelques conseils pour faire tes courses en toute sérénité (et sécurité)

[Ta shopping list t'attend ici](#)



INFO PRATIQUE

#### Des applis pour mieux consommer



Si comme nous tu aimerais « mieux consommer » mais que tu as besoin d'un petit coup de pouce ou d'une bonne idée pour commencer, tu devrais trouver ton bonheur juste là.

[Par ici les applis](#)

### ACTIVITE PHYSIQUE

La vérité, c'est que ce n'est pas facile au début. Mais que l'on vienne de faire un marathon ou quelques pseudo-abdos dans son salon, on peut se sentir fier de soi ! Et lorsqu'il est répété, ce sentiment conduit rapidement à la conduite vertueuse du bien-être.

Voici donc une petite sélection d'astuces qui peuvent t'aider à brûler quelques calories.

#### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PRÉSENTE DE NOMBREUX BIENFAITS POUR TA SANTÉ !

INFO PRATIQUE

#### Le site Manger Bouger

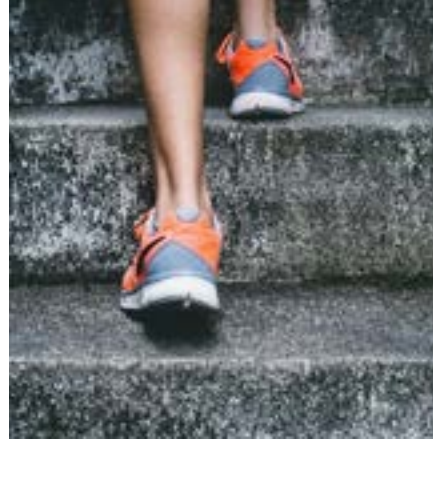
Le Plan National Nutrition Santé (PNNS) ça te dit quelque chose ?

Il propose des conseils et des idées pour se motiver et pratiquer une activité physique. Ça s'appelle « Bouger plus », pas bête n'est-ce pas ? Il y a de grandes chances pour que tu y trouves quelque chose qui pique ta curiosité !

Des quiz pour mesurer ton activité, des exercices de renforcement musculaire, la pratique de la slackline et on en passe, voilà un site intéressant qui propose un large choix et c'est tant mieux.

Ça va te filer une patate de tous les diables !!

[Attache tes chaussures !](#)



INFO OFFICIELLE

#### Des applis pour bouger



Tu veux faire du sport mais tu ne sais pas comment t'y prendre ? Tu voudrais bien télécharger une application, mais laquelle ?

Il est vrai que les choix ne manquent pas ! « 7minutes Abdos en béton », « Yoga fitness 30 jours » ou encore « Tabata premium Cardio » ?

Pas de panique ! Voici un comparatif d'applications gratuites et adaptées à tous les niveaux.

L'idéal pour commencer !

Ce comparatif émane du Ministère des Sports donc c'est du costaud (comme toi après ces entraînements).

[Libère du stockage dans ton téléphone !](#)

INFO DÉCALÉE

#### Regarder des films d'Horreur

Incroyable, et pourtant véridique : regarder des films peut augmenter la dépense calorique !

Des scientifiques qui se sont penchés sur la question se sont rendus compte que regarder un film qui fait peur, peut faire brûler autant de calories que jusqu'à 30 minutes de marche.

Cependant, il faut aimer les films de peur (perso je préfère les Disney).

En voilà une idée pour compléter ta séance d'activité physique !

[Les 10 films qui font le plus peur \(j'en ai vu zéro\)](#)



### SOMMEIL

Est-ce que tu sais que ton sommeil joue un rôle sur ta santé et que la qualité de ton sommeil peut être liée à ce que tu manges et à ton activité physique ? Tu as déjà eu des insomnies parce-que ton cerveau pense à mille choses à la fois ?

Alors cet article est fait pour toi !

#### L'AVENIR APPARTIENT À CEUX... QUI DORMENT BIEN !

INFO PRATIQUE

#### L'appli « Coach mon Sommeil »

C'est pratique et c'est gratuit ! Cette application va te permettre de savoir où tu en es avec ton sommeil.

Le + ? En fonction de tes réponses tu as accès à des conseils simples et personnalisés pour améliorer la qualité de ton sommeil.

Elle est disponible sur l'App Store et sur Google Play.

[A ton téléphone...](#)



INFO OFFICIELLE

#### Le site de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)



L'INSV quésaco ? C'est une association composée de médecins spécialistes du sommeil.

Pour t'aider à mieux dormir, ils ont publié quelques conseils faciles à suivre. Sympa de leur part !

Partant pour un petit challenge ? Regarde cette liste chaque matin et essaie de suivre au moins 1 conseil par jour.

[Clique pour voir la liste !](#)

INFO DÉCALÉE

#### L'info du jour

« Il faut compter les moutons pour s'endormir »

Qui n'a jamais entendu cette phrase ? Et qui n'a jamais essayé ?

Alors, d'après toi, info ou intox ?

[Compter les jolis moutons](#)

[Pour en savoir plus ... c'est par ici !](#)



### BONUS

A l'IREPS, on est super sympa et on a pensé qu'en plus de toutes ces ressources utiles, un bonus te ferait plaisir ! On espère que cela te rend heureux-se.

#### QUE LA FÊTE COMMENCE !

#### Où trouver des masques ?



Le port du masque est conseillé (quand tu vas faire tes courses, dans les lieux publics ...) et parfois obligatoire (dans les transports en commun, ...).

Si tu veux te procurer un masque en tissu réutilisable et aux normes, tu peux te rendre sur le lien ci-dessous et prendre contact avec les créateurs de ton département.

[Je veux un masque](#)

#### DIY masque en tissu

Si tu es équipé(e) d'une machine à coudre et que tu es motivé(e) tu peux fabriquer ton propre masque.

Pour cela tu auras besoin :

[Du patron AFNOR](#)



Et de regarder un des tutos que l'on a sélectionnés pour toi :

[Atelier de la création](#)

[Atelier des gourdes](#)

[Bibicraft](#)

[Viny DIY](#)

#### Le bonus de la semaine



Le coronavirus a-t-il été prédit par les Simpson ?

Justin Fox, un youtubeur s'ennage sur un épisode des Simpson, y a-t-il pensé pendant que l'épidémie du coronavirus il y 30 ans ... il a mené l'enquête.

Selon toi cette information est-elle vraie ?

[Réponse !](#)

#### Contact

Pour tout renseignement, tu peux demander à ton conseiller ou ta conseillère les coordonnées de ton ou ta référent IREPS :

- Aude : Mathilde Savoldelli, Pauline L'Horset

- Ariège : Arielle Piccinini

- Aveyron : Pauline Fabre

- Gers : Gaëlle Poudes

- Haute-Garonne : Pauline Baritaud, Guillaume Bremond, Marion Vargas

- Hautes-Pyrénées : Sarah Causero-Karaouni, Marion Vargas

- Lot : Maya Paltineau

- Lozère : Pauline Fabre

- Pyrénées-Orientales : Pauline L'Horset

- Tarn Nord : Pauline Fabre

- Tarn Sud : Guillaume Bremond

- Tarn et Garonne : Guillaume Bremond, Marion Vargas