

etc.

escape the city

HORS-SERIE



reconfinez *malin*

S'organiser, stocker
s'entraider, s'occuper
pièce par pièce, jour après jour

HORS-SERIE

etc.

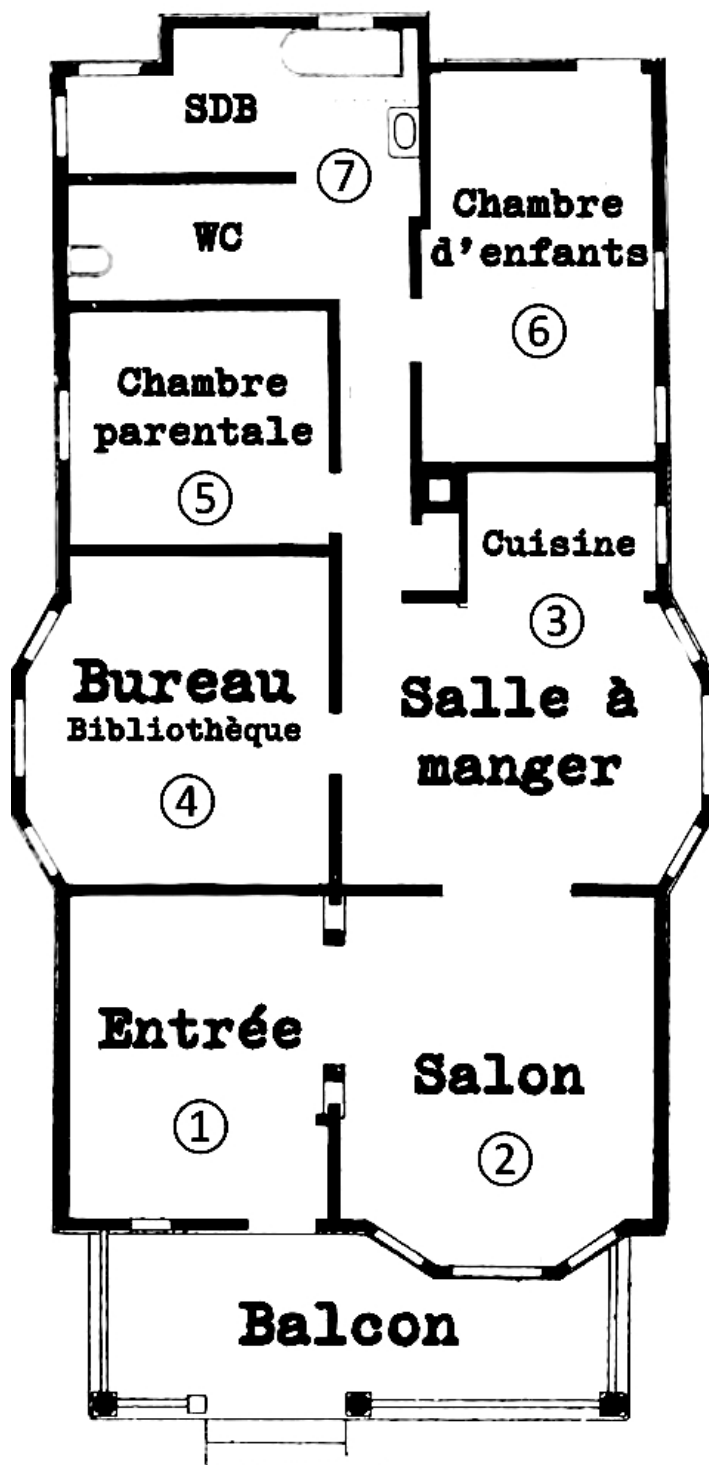
escape the city



reconfinez
malin

S'organiser, stocker
s'entraider, s'occuper
pièce par pièce, jour après jour

SOMMAIRE



RECONFINEZ MALIN !

EDITO.....	
①-Entrée : la routine du paillasson.....	5
②-Salon : 10 occupations utiles pour éviter de sombrier dans l'angoisse ou le <i>farniente</i>	7
③-Salle à manger : le régime du confiné.....	11
④-Bureau : les secrets du télétravail sans stress	14
⑤-Chambre parentale : bon sommeil et sport en chambre.....	16
⑥-Chambre des enfants : conseils pour faire l'école à la maison et les occuper sans écran.....	19
⑦-Salle de bain : bien se laver les mains et protéger sa peau.....	25

EDITO

Le confinement décidé pour faire barrage à l'épidémie de la Covid-19, nous a tous plongé dans une expérience inédite et déroutante. Chacun d'entre nous en a gardé des traces : remise en cause de nos modes de vie, redécouverte de l'ennui et de la valeur des relations humaines... Chaque jour, nous avons dû adapter notre façon de vivre, d'occuper notre temps et celui des enfants, de travailler, de nous nourrir, de gérer le flux d'infos. Les réseaux sociaux, les mags, télés et radios (y compris *escapethecity.life*) ont abreuvé les confinés de témoignages, de trucs et d'astuces pour les aider à supporter cette "parenthèse inattendue" qui n'en finissait pas de s'étirer dans le temps. Mais qu'avons-nous appris de tout ça ? Et si c'était à refaire ?

À l'heure où certains ministres et médecins parlent de "seconde vague" et de "reconfinement", l'objectif de ce hors-série est de vous donner des recettes, pour vivre au mieux un retour en quarantaine... et pourquoi pas, le transformer en une opportunité de basculer vers plus de simplicité et d'autonomie.

On ne va pas vous vendre un changement radical. Juste vous proposer des solutions pratiques, concrètes et éprouvées pour améliorer votre quotidien et vous préparer - dans votre tête comme dans votre appart' - à traverser un éventuel reconfinement. En espérant que cela ne vous soit d'aucune utilité dans l'avenir !

JT



ENTREE : la routine du paillasson

Le risque de contamination ne disparaît pas au seuil de votre porte. Pour ne pas ramener le virus à l'intérieur, voici 5 gestes simples à ne pas oublier.

1 - Retirer ses chaussures et enfiler des pantoufles ou des tongs

Imaginez le postillon plein de virus sortant d'une bouche mal masquée, pour terminer sa course sur la pointe de votre basket.

Les chaussures transportent beaucoup de saletés. Ce n'est pas pour rien qu'au moyen-orient et comme en Asie, retirer ses chaussures chez soi est un geste d'hygiène basique. Faites donc de même !

2 - Vider son sac, ses poches et tout désinfecter

Videz votre veste/sac/banane* et désinfectez votre téléphone, ordinateur, carte bleue... avec un tissu imbibé d'alcool à 70° (type gel hydroalcoolique).

*si vous portez une banane, sachez qu'on vous aime quand-même !

etc.
RECONFINEZ MALIN !

3- Retirer ses vêtements et les placer dans un panier

Retirez vos vêtements (sauf les sous-vêtements) et balancez-les dans un panier (et pas un sac plastique où ils fermenteraient) afin qu'ils reposent 4 heures (le virus meurt en 2 heures à l'air libre). Vous pourrez ensuite les laver ou les ranger.

4- Si vous avez fait des courses ou reçu un colis...

Lavez-vous les mains après avoir défait les emballages.

Ne lavez **pas** les aliments à l'eau de Javel (ou autre désinfectant non alimentaire).

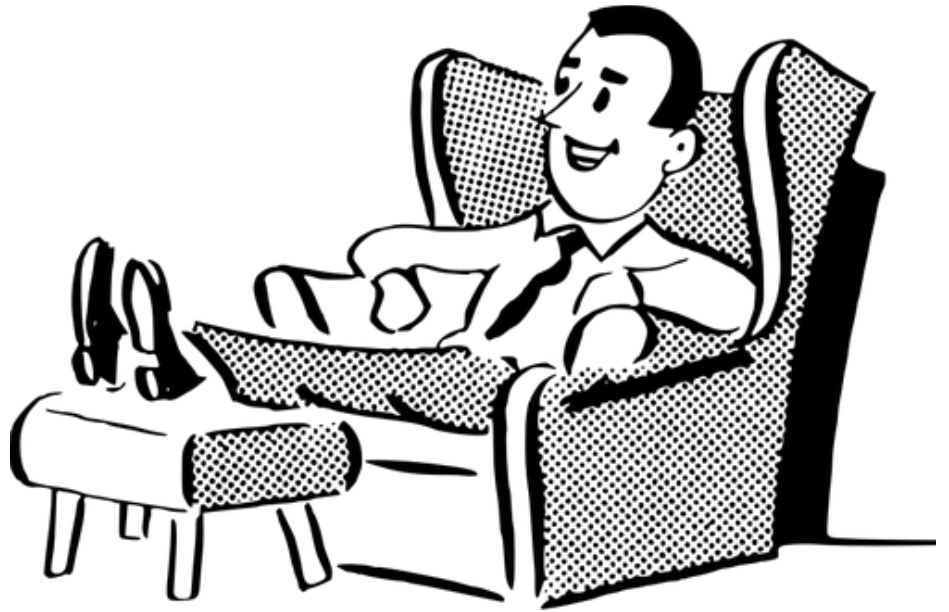
5- Se laver les mains et le visage

Avant d'enfiler votre tenue d'intérieur, lavez-vous les mains et le visage correctement, selon la méthode expliquée **chapitre 7**.

Tant que vous n'avez pas effectué ces 5 étapes, évitez les embrassades avec vos proches qui vous accueillent ou viennent d'arriver. Tenez notamment les enfants à distance et apprenez-leurs ces 5 étapes sous forme d'un jeu de pistes ou d'une comptine. On sait, c'est galère.

6- Aérez votre logement

Profitez de votre retour à la maison pour ouvrir les fenêtres au moins 20 minutes et dire bonjour aux voisin(es).



SALON : s'occuper pour ne pas sombrer

Pour réduire votre temps d'écran, vous désintoxiquer des réseaux sociaux anxio-gènes et tromper l'ennui, voici une liste (non exhaustive) de 10 idées pour vous occuper utilement et ne plus voir passer le temps.

Avant-tout : confinez votre smartphone et/ou tablette.

Déterminez un horaire de la journée où vous les placerez dans un coin, sans les toucher pendant plusieurs heures. N'allez pas au lit avec, mais laissez-les dans la cuisine ou le salon.

▪ Jouer à des jeux de société.

Nous sommes tous déjà équipés : Monopoly, échecs, Trivial Pursuit, cartes... c'est le moment de les ressortir de la naphtaline !

▪ Écouter la radio ou des podcasts

Voici le meilleur moyen de vous tenir informé ou de vous occuper l'esprit, sans user vos yeux devant un écran et tout en faisant une autre activité.

▪ Faire la sieste

Après le déjeuner, on recommande une petite demi-heure de sieste pour toute la famille. Limitée dans le temps, cette pratique ne gêne pas le sommeil.

etc.
RECONFINEZ MALIN !

▪ **Prendre des nouvelles de ses proches**

Chaque jour, passez un nouveau coup de tel ou *appel visio*, au hasard de votre carnet d'adresses. Vous allez voir, ça fait du bien !

▪ **Reprendre une activité artistique délaissée**

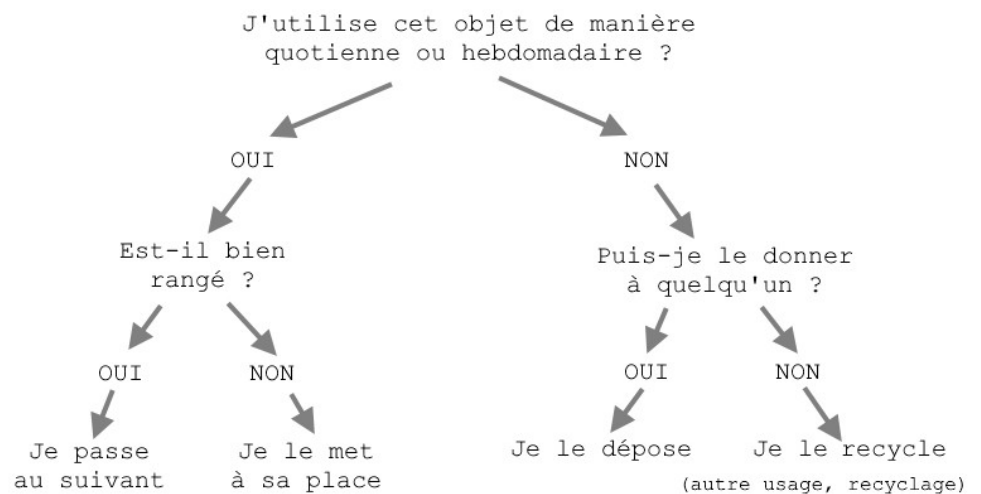
Nous avons tous un violon d'Ingres plus ou moins placardisé : piano, guitare, peinture, écriture... Si vous avez le matos à portée de la main, c'est le moment de s'y recoller ! Faites tout de même attention avec les instruments de musique : vos voisins sont aussi enfermés chez eux et ils ont encore des oreilles.

▪ **Lire**

Selon une étude Eurostat de 2018, la France serait le pays qui lit le moins en Europe, avec 2 min de lecture quotidienne seulement, contre 10 chez nos voisins Allemands et 5 chez nos amis Italiens. Il est donc temps de remettre le nez dans votre bibliothèque.

▪ **Faire un grand tri dans ses affaires**

Inutile de se forcer à lire la fameuse « méthode de tri de Marie Kondo » pour faire le vide chez soi. Il suffit de se poser quelques questions simples :



etc.
RECONFINEZ MALIN !

▪ Se mettre au Pilates

La méthode Pilates est peut-être le meilleur sport de confinement. Vous découvrirez pourquoi en lisant le **Chapitre 5**.

▪ Démarrer un potager de balcon / de jardin

Tout·e pauvre citadin·e que vous êtes, tant que vous avez un balcon ou un jardinet, vous pouvez faire pousser une petite salade, des tomates cerises ou même des patates.

Rien de plus simple : il suffit de récupérer un cœur de laitue et de le planter dans un pot plein de terreau. Quant aux patates, laissez-en « mûrir » une ou 2 dans votre cuisine, jusqu'à ce que des tiges en sortent et plantez-là dans du terreau. Quand aux tomates cerises, vous pouvez récupérer des plants dans une jardinerie.

Matos : vous n'aurez besoin que de quelques jardinières, d'un peu de terreau, d'un mini arrosoir et de compost (maison, c'est meilleur).

Conseils :

- choisissez des contenants assez profonds (jusqu'à 45 cm pour des plans de tomates) et prévoyez des billes d'argile à mettre au fond des bacs pour retenir l'eau
- choisissez un balcon ou coin de jardin orienté sud / sud-ouest.
- arrosez au coucher du soleil, cela évite l'évaporation de l'eau et permet à la plante de profiter de la rosée du matin.

▪ Apprendre la Langue des Signes Française (L.S.F)

Un formidable outil pour parler aux malentendants, mais aussi pour s'exprimer avec un masque ou échanger avec les tout-petits qui ont du mal à exprimer leurs émotions.

On trouve de nombreux cours gratuits de L.S.F sur Youtube ou dans des manuels dispo à la bibliothèque.

etc.
RECONFINEZ MALIN !

En guise *d'organizer* : voici un tableau simple à cocher tout au long de la journée.

Ecouter la radio	Coup de téléphone	Lire un livre	30 min de sieste
S'occuper du potager	20 min de Pilates	Un cours de L.S.F	Activité artistique
Faire le tri	Jeux de société	Une autre bonne idée !	

Évidemment, s'ajoutent à ces loisirs les incontournables corvées telles que : faire la toilette, le ménage, la cuisine... à ne pas oublier !



■ CUISINE : le régime du confiné

Immobilité, anxiété, ennui : le confinement pousse à grignoter. Voici donc quelques conseils pour garder la ligne et la forme, même cloîtré dans un bunker..

L'ennemi du confiné est intérieur. Il est même interne : c'est la compensation alimentaire. Alors, comment garder le contrôle pour ne pas finir obèse, ni tomber dans la dépression voire l'alcoolisme ? Comment résister à la tentation de *chiller* et grignoter H24 ? Et puis, comment maintenir une activité physique ? La solution tient en 2 mots : manger léger.

Difficile de ne pas se ruer sur le Galak, quand tout s'écroule autour de vous. Le meilleur moyen de ne pas céder à ses pulsions, est de ne stocker aucun produit sucré, hormis du chocolat noir à 70 % minimum, des fruits et du riz complet.

Il faut à tout prix éviter les plâtrées de pâtes et les gâteaux quand on est confiné.e. Ces produits à base de farine n'apportent que des sucres... quand nous avons essentiellement besoin de protéines, de vitamines, d'oligoéléments et d'acides gras. De plus, les farines « blanches » (raffinées) contiennent très peu de fibres... bonjour la constipation ! Priorité à « l'équilibre alimentaire ». Derrière ce terme se cache une règle simple : mangez de tout... sauf du sucre !

etc.
RECONFINEZ MALIN !

▪ **La liste de courses spéciale quatorzaine**

Carottes	
Chou	
Épinards	
Poivrons	
Courgettes	
Butternut	
Haricots verts	
Champignons	
Aubergines	
Avocats	
Riz complet	
Lentilles	
Quinoa	
Sardines	
Viande séchée	
Oeufs	
Jambon blanc	
Tomates	
Vin rouge (1 verre/jour)	
Chocolat noir à 70 % minimum	
Fruits rouges	
Noisettes ou amandes (1 poignée / jour)	
Yaourt ou fromage de chèvre (pas plus de 3 fois par semaine)	
Ail	
Citron	
Café, mais plutôt thé vert	
Gingembre et/ou curcuma pour booster vos défenses	
En pharmacie : ampoules de vitamine D pour compenser le manque de soleil.	

Évidemment, la confinement est la meilleure occasion de faire vous-même la cuisine !

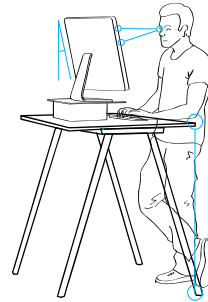
etc.
RECONFINEZ MALIN !

Pour terminer, quelques conseils :

- ritualisez les repas (heure fixe, lieu)
- pour s'empêcher de grignoter entre les repas : utilisez un réveil (pour sonner les heures des repas) et une balance pour vous peser une fois par semaine, pas plus !

Valérie Pol

etc.
RECONFINEZ MALIN !



■ BUREAU : les secrets du télétravail sans stress.

Un télétravailleur mal organisé s'expose à de vrais risques pour sa santé physique et mentale. Voilà 6 conseils pratiques pour bosser à la maison comme un pro !



Un espace de travail bien délimité

①

Ne vous étalez pas, Ne vous laissez pas envahir, prenez votre équipement de tous les jours et installez-vous dans une zone consacrée au travail

②

Préparez vos repas à l'avance

Ne passez pas votre pause déjeuner à cuisiner, et ne tombez pas dans la mauvaise habitude de commander à l'extérieur



Habillez-vous (comme) pour aller bosser

Non, on ne bosse pas en slip ou en pyjama. On s'enlève les crottes des yeux, on se coiffe et on s'habille !

③

④

Posez des limites

Etablissez avec votre employeur, vos proches et vous-même un horaire de début et de fin de la journée de travail et respectez-les !



etc.
RECONFINEZ MALIN !



Organisez quelques apéros-vidéo

Il est important de maintenir
les liens humains avec vos
collègues et/ou amis
en dehors du travail !
Mais n'abusez pas de l'alcool !

⑤

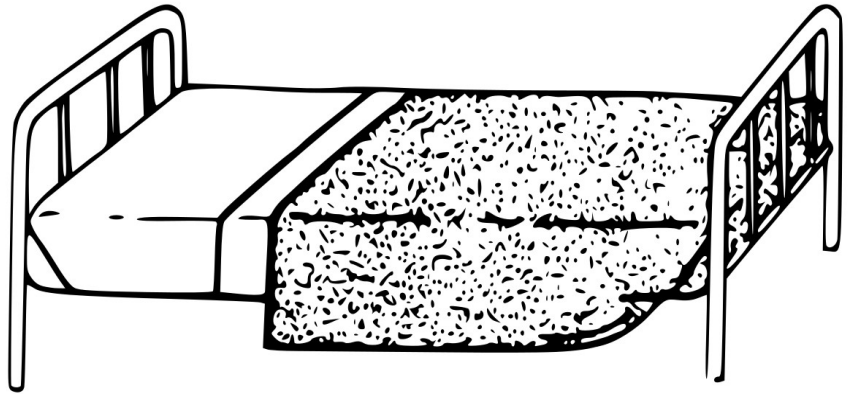
⑥

Restez actif : bossez-bougez !

Profitez des pauses pour vous
dégourdir les jambes et les
muscles : extensions, marche,
monter-descendre des escaliers
travailler debout...



etc.
RECONFINEZ MALIN !



■ CHAMBRE PARENTALE : bon sommeil et sport en chambre

Entre le manque d'activité physique et l'anxiété, le confiné est souvent en proie à l'insomnie. Pourtant, le sommeil est son meilleur ami : il fait passer le temps plus vite et lui assure une bonne hygiène de vie. Bien dormir et faire du sport : voici vos nouvelles priorités !

▪ Bonne nuit les petits !

On remercie l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) pour ces 10 excellents conseils !



1.

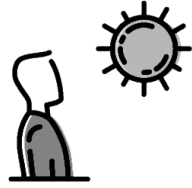
Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever.
 Ne pas aller au lit plus tard qu'à votre habitude et ne pas trainer le matin si la nuit a été mauvaise.



2.

Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil :
 si je ne dors pas je sors du lit !

etc.
RECONFINEZ MALIN !



3.

Le matin : s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière (luminothérapie, écrans) garantit le bon fonctionnement de votre horloge biologique.



4.

L'activité physique à la maison complètera la lumière pour maintenir stable votre rythme veille/sommeil. À arrêter de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.



7.

Pour résister à la somnolence, alternez les activités physiques ou manuelles... Et ne restez pas scotché à votre ordinateur toute la journée.



8.

Le soir, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras



9.

Déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.



10.

Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence et température entre 18°C et 20°C.

En cas d'anxiété ou de difficulté à vous endormir, on vous recommande une tisane de passiflore avant le repas, ou une méditation du soir (y'a plein d'applis pour ça).

etc.
RECONFINEZ MALIN !

• Initiez-vous au Pilates !

Le Pilates est un des meilleurs sports pour les travailleurs sur écran : il aide à « dérouler » le dos, déverrouiller les lombaires ou muscler les abdos.

Cette « gym douce » est faite pour les espaces restreints des appartements, et pour les paresseux qui détestent suer.

Autre avantage : c'est une méthode autonome qui ne demande pas de matériel spécialisé.

À base d'exercices de gainage, le Pilates renforce les muscles profonds et améliore la posture. Ce n'est pas un sport de travail cardiovasculaire. Proche du yoga, il associe des exercices de respiration et de concentration qui calment.

En période de confinement, il n'a que des atouts. Ce n'est pas pour rien qu'il est devenu le sport préféré de Madonna !

Pour vous lancer, on vous recommande - après de nombreuses heures de testing - les cours d'initiation gratuits proposés sur Youtube par [Ingrid](#).

Covid & jogging : le vrai du faux

Faut-il vous méfier des joggeurs ? Existe-t-il un risque de contamination lorsque l'on court ou que l'on croise un coureur à pied ou à vélo ? D'après une étude belgo-hollandaise, un joggeur peut balancer des gouttelettes à 5 mètres à la ronde et un cycliste à 10 mètres ! Pour autant, les médecins considèrent que le risque de contamination reste faible, à moins que vous ne courriez plusieurs minutes à proximité d'un autre joggeur malade asymptomatique. En un mot : courez en solo !

etc.
RECONFINEZ MALIN !



CHAMBRE DES ENFANTS : faire l'école à la maison et les occuper sans écran

Entre la classe « en ligne » et les dessins animés, vos enfants risquent de passer la majorité de leur temps devant un écran. Heureusement, on a tout un tas de solutions pour vous.

La doudou-list

Que faire si votre enfant déboule en râlant "je m'ennuieiiiiiiii" : proposez-lui de choisir une activité au sein de la **Doudou-list** suivante :

FAIRE DES CRÊPES	CONSTRUIRE UNE CABANE DANS SON LIT	LIRE UN LIVRE
DESSINER	APPELLER PAPI OU TONTON	PEINDRE UNE COUILLE D'OEUF
FAIRE UN COLORIAGE	CONSTRUIRE UNE MAISON AVEC DES PETITS BOUTS DE BOIS	FAIRE UNE LIGNE DE DOMINOS ET LA FAIRE TOMBER
DECOUPER DES IMAGES DANS DES MAGAZINES	ECRIRE UNE LETTRE AU PERE NOEL OU A LA PETITE SOURIS	DESSINER LE VÊTEMENT, LE JOUER, LE CAMION... DONT TU RÊVES
ECRIRE TES PLATS FAVORIS POUR INSPIRER LES CUISINIERS	CONSTRUIRE UN AVION EN PAPIER	FAIRE UN PUZZLE
JOUER À CACHE CACHE	PASSER LE BALAIS QUELQUE PART	JOUER AU BALLON

RECONFINEZ MALIN !

-Back to basics : pions, dés et cartes

“Un dé = d’infinies possibilités”, affirme l’adage des ados *nerds* boutonneux à lunettes. Ayez toujours de quoi jouer à portée de la main : un jeu d’échec ou de dames vous occupera des milliers d’heures ; 2 jeux de 54 cartes vous permettront de découvrir plus de 100 jeux différents, tout comme une paire de dés à 6 faces.

Le petit plus : construire soi-même un plateau de jeux d’échec et de dames. Pour un jeu d’échec, il vous faudra un plateau de 64 cases (8 de long, 8 de large). Pour un jeu de dames, c’est un plateau de 100 cases (10×10)... mais, dans la version saxonne (allemande, anglaise, russe...) on retrouve le plateau de 64 cases ! Privilégiez donc ce dernier format. Quant aux pièces, le simple fait de les tailler dans le bois vous occupera déjà un bon bout de temps !

-Les jeux éducatifs

L’apprentissage par le jeu est essentiel à la découverte de la vie en communauté (partager, accepter de perdre...) et au développement intellectuel d’un enfant (calcul, logique).

C’est une des formes de stimulation cognitive les plus efficaces. Malheureusement, les systèmes scolaires occidentaux ont progressivement réduit la part de jeu dans leurs programmes. Voici l’occasion de lui redonner la place qu’il mérite.

Parmi les jeux éducatifs “durables”, on peut trouver les jeux de construction libres type Kaplas en bois, les puzzles auto-réalisés (on peint sur un carton, on découpe le carton, on a un puzzle), la poterie (la terre glaise pour remplacer la pâte à modeler), écrire une lettre, raconter des histoires (et pas seulement les écouter), faire la cuisine en respectant une recette, apprendre à reconnaître un arbre ou une plante depuis une image, mimer ses émotions, s’ennuyer aussi...

etc.
RECONFINEZ MALIN !

•Jeux de scouts

Voilà 6 activités de base, autour desquelles construire des dizaines de jeux :

-le sac à histoire : on écrit 50 mots sur des bouts de papier placés dans un sac. Le premier joueur introduit l'histoire et, à tour de rôle, chaque participant tirera un mot autour duquel il poursuivra l'histoire.

-le baccalauréat : on fixe un thème et une lettre, et chaque joueur doit trouver un mot commençant par cette lettre.

-qui rit perd : chaque joueur raconte une blague et le premier membre de l'assistance qui rit a perdu.

-les devinettes : un joueur pense à un mot que les autres doivent découvrir en posant des questions auxquelles on ne peut répondre que par oui ou non.

-mensonge ou vérité ? : à tour de rôle, chacun raconte une anecdote. Les joueurs doivent découvrir s'il s'agit d'une histoire vraie ou inventée.

-devine la chanson : un joueur fredonne une chanson dont les autres doivent deviner le titre et l'auteur.

•Écouter la radio

Et si la radio était le meilleur moyen de les occuper sans écran ? Voici trois stations consacrées aux enfants à écouter sans modération :

- [Radio enfant](#)
- [Radio Ouistiti](#)
- [Radio Barbouillots](#)

On peut aussi opter pour la fameuse « boîte à histoires » [Lunii](#).

Maintenant que vous vous êtes bien amusés, il va quand-même falloir bosser !

etc.
RECONFINEZ MALIN !

▪ **L'école à la maison, mode d'emploi**

Vous allez voir, l'école DIY, c'est pas si compliqué.

▪ **L'école à la maison n'est pas une « vraie » école**

Inutile de tenter de « recopier » l'organisation et les méthodes de l'école, car vous n'y êtes pas. Votre enfant est seul avec vous, privé d'un collectif et d'un(e) maître(sse) qui se pose en totem d'autorité. Vous n'êtes pas un totem d'autorité : vous êtes son parent 1 ou parent 2.

Tentez plutôt une autre approche : pensez concret et pas abstrait, pensez pratique et non didactique, pensez partage au lieu d'étalage (de connaissances). Dites-vous que l'apprentissage passe par l'expérience pratique et pas seulement théorique.

Les enfants apprennent mieux s'ils doivent résoudre de *vrais problèmes concrets*... : "si tu veux manger du gâteau, tu dois compter les parts et l'angle de découpe..." ☐☐

Pour impliquer les enfants hors du collectif scolaire et de ses cadres... fixez leur des buts accessibles. C'est le plus dur : trouver des objectifs qui les motivent. Évidemment, il ne s'agit pas ici d'acheter leur réussite avec des bonbons ou de l'argent de poche, mais avec un système de récompense symbolique positif.

Concrètement, on vous recommande les apprentissages pratiques :

- Pour le calcul : une réparation de plomberie, la réalisation d'une décoction de plantes, du dessin d'un patron de masque, une recette de cuisine, un calendrier de semis, de la fabrication de conserves, etc...
- Pour le Français : une dictée du jour en forme de carte postale ou de lettre à un membre de la famille, lectures de recettes ou de la méthode pour cultiver des pommes de terre...

C'est ça la pédagogie active : l'expérience et la mise en pratique.

etc.
RECONFINEZ MALIN !

▪ **Quel enseignant êtes-vous ?**

Vous êtes plusieurs sur le coup (papa + maman + tatie + mamie...) mieux vaut savoir quel enseignant vous êtes, avant de vous répartir les tâches. Pour s'auto-évaluer, c'est facile :

Question 1 : quels sont mes domaines de connaissances préférés ?

Question 2 : quelles sont mes compétences certaines ?

Question 3 : où sont mes lacunes ?

Inutile de tricher, personne ne vous jugera si vous n'y connaissez rien en trigonométrie ou en grammaire allemande.

Il vaut toujours mieux déléguer une matière à une personne compétente, que de tenter de l'apprendre à la va-vite.

▪ **S'organiser au quotidien**

Faire l'école à la maison ne demande ni un planning de ministre, ni une organisation para-militaire. Un peu de bon sens, de rigueur et le tour est joué.

Enfin, ça semble plus facile à dire qu'à faire. Voici donc 5 conseils [émis par les experts en pédagogie de l'Université de Cambridge](#).

Ces conseils sont basé sur la « théorie de l'auto-détermination », qui vaut aussi pour l'univers du management.

Selon cette théorie, pour s'épanouir dans leur travail (scolaire), vos enfants ont besoin de se sentir : **compétents**, **autonomes** et **connectés** (aux autres).

Cette théorie inspire plusieurs conseils simples :

- Votre enfant fait beaucoup d'erreurs ?
Encouragez plutôt ses progrès, dites vous que l'erreur C'EST l'apprentissage, et n'exprimez pas (trop) votre frustration.

RECONFINEZ MALIN !

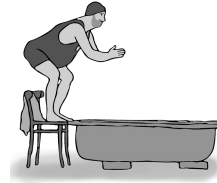
- Votre enfant n'a pas envie de travailler ? Et si vous lui laissiez choisir quelle matière vous allez bosser aujourd'hui ? Non, ce n'est pas laxiste !

- Les études montrent que les parents sont souvent de mauvais profs de maths. Parce qu'ils ne savent pas expliquer simplement leur raisonnement : ils vont au tout de suite au résultat. Pensez-y !

- Dans une journée, vos enfants doivent avoir 3 temps de jeu.
 - Un temps "structuré" (jouer aux dés entre eux ou avec vous, en respectant des règles),

 - Un temps de jeu d'apprentissage (faire un collage avec des lettres sous votre supervision),

 - Un temps de jeu libre. Le *must* est d'attribuer un espace différent à chaque temps de jeu (par exemple : le salon pour le structuré, la salle à manger pour l'apprentissage et leur chambre pour le temps libre).



■ **SALLE DE BAIN : bien se laver les mains et protéger sa peau**

Qu'il s'agisse du coronavirus ou d'autres maladies virales (grippe, gastro-entérite), le lavage des mains reste l'un des principaux « gestes barrières » pour lutter contre la propagation des virus. Un geste simple... que beaucoup doivent pourtant réapprendre à faire.

■ **Se laver les mains comme un chirurgien**

Voici la méthode enseignée dans les universités de médecine et employée au quotidien par les praticiens hospitaliers. Selon cette méthode, le lavage des mains doit durer 40 secondes minimum.



etc.
RECONFINEZ MALIN !

▪ Protéger sa peau : première barrière contre le virus

Ne fatiguez pas votre peau outre mesure. En tant que confiné, vous n'allez pas vraiment vous salir.

Réduisez donc l'utilisation des savons qui assèchent la peau:

- lavez-vous une fois sans savon une fois sur deux : à l'eau seulement, en frottant bien dans les plis.
- utilisez une éponge Luffa qui va vous débarrasser des peaux mortes aussi bien qu'un savon.
- plutôt qu'une douche-détente de 10 minutes, prenez un bain, vous économiserez de l'eau !

▪ Réduire l'utilisation de P.Q, en utilisant des lingettes lavables

C'est LA tendance écolo de la fin des années 2010 : le rouleau de rectangles de TQ (tissu-cul) lavable, souvent fait maison à partir de vieux t-shirts en coton. Après usage, la lingette est placée dans un panier, et sera lavée à 60°C.

Pas un youtubeur-zéro-déchet qui n'ait publié une vidéo pour en vanter les mérites. Oui, mais... 9 sur 10 l'avouent (en fin de vidéo, évidemment) : ils/elles n'ont utilisé ces petits carrés magiques que pour la petite commission.

Malgré tout, vous ferez une réelle économie de P.Q.

JT

etc.
RECONFINEZ MALIN !

▪ **Bonus : comment bien porter le masque** (hommage à Sibeth)

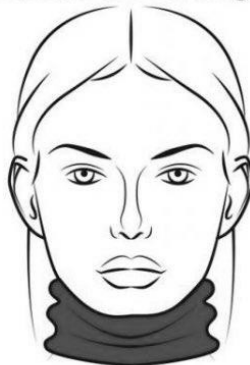
Ne portez pas votre masque en-dessous du nez



Ne portez pas votre masque au-dessus du menton



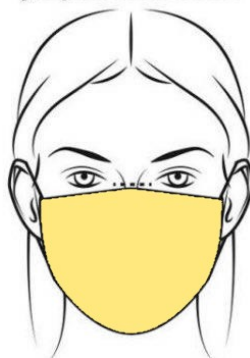
Ne laissez pas votre masque sur le bas de votre visage



Une fois en place, ne touchez plus votre masque

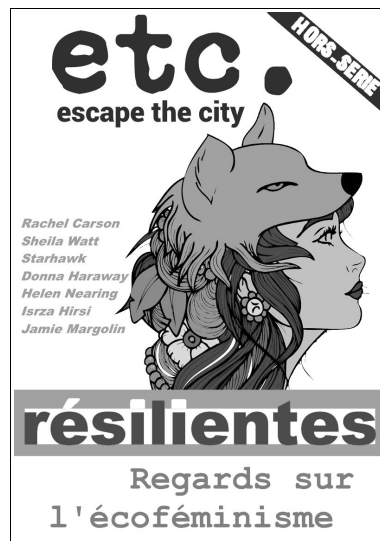


Remontez votre masque jusqu'en haut du nez



Serrez bien votre masque pour éviter qu'il soit lâche sur les côtés





Si vous avez raté nos deux précédents hors-séries, on vous propose de cliquer sur les couvertures des mags numériques pour les télécharger illico.

Vous y découvrirez l'histoire et les idées de l'écoféminisme et de nouvelles façons d'entrer dans la « frugalité heureuse » !

Belles lectures !

La rédac'