

GARDER UNE SANTE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE



Comment garder une activité physique et prendre soin de sa santé mentale ?

Le confinement ne doit pas vous empêcher de continuer à prendre soin de votre corps et de votre santé mentale. A vous et votre famille de devenir votre propre coach de sport et de santé mentale en utilisant votre environnement proche comme ressource ! Cette fiche présente quelques activités sportives et de bien-être que vous pouvez réaliser à la maison et des liens qui peuvent vous servir de support pour vous accompagner.

UN CONSEIL DE BASE

Le ministère des Sports préconise une activité physique ou dynamique chaque jour : 1h par jour pour les enfants et adolescents et 30 min par jour pour les adultes. En complément à cela vous pouvez également ajouter des activités de renforcement musculaire, d'étirements ou de relaxation.



Maintenir une activité sportive quotidienne :

Vous pouvez faire des parcours en intérieur, de la gymnastique. Si possible faire une séance de 30 minutes le matin et 30 minutes l'après-midi comme des vrais cours de sports. Voici quelques exemples d'exercices : course dans le couloir, marche à pieds joints, ramper dans un petit parcours, faire de la corde à sauter, monter et descendre les escaliers de l'immeuble. C'est un peu bruyant pour les voisins, mais c'est important (prévenez les voisins si vous pouvez - sans rentrer en contact physique avec eux). Vous pouvez consulter certains sites internet dédiés pour avoir plus d'idées comme <https://activeforlife.com/fr/> et YouTube regorge de vidéos de cours de sports variés à réaliser chez soi.

Pratiquer la relaxation ou la méditation :

Réaliser des pratiques de relaxation et de méditation adaptées à vos enfants, vous pourrez ainsi pratiquer ensemble ! Les pratiques de relaxation et de méditation peuvent vous permettre de vous recentrer et de vous apaiser. Là aussi, plusieurs vidéos de pratiques pour les enfants peuvent vous aider :

- Pour la méditation : <https://cutt.ly/PtnzEba>
- Pour la relaxation : <https://cutt.ly/GtnzQis>
- Des pratiques de yoga : <https://cutt.ly/jtnzWct>

Chanter, danser, rire ensemble :

vous pouvez aussi favoriser votre activité physique en dansant sur des musiques que vous aimez. Vous pouvez aussi en profiter pour chanter avec l'aide de karaoké si besoin, rire, vous raconter des devinettes, des histoires drôles... Ces activités sont excellentes pour votre bien-être : diminution du stress, meilleure oxygénation, relaxation musculaire, afflux d'endorphines, connexion émotionnelle.

Yoga du rire : <https://cutt.ly/otnzRWA>

Jeux sportifs : <https://cutt.ly/WtnzTuc>

Des blagues à toto : <https://cutt.ly/UtnzYyN>



Ecouter de la musique :

depuis le début du confinement, de nombreux concerts sont disponibles sur Internet de façon gratuite, des spectacles d'opéra et même des offices religieux. Essayer d'écouter les morceaux de musique préférés de son adolescent est souvent plus difficile mais c'est l'occasion de mieux connaître ses goûts !

Plusieurs concerts d'artistes en live : <https://urlz.fr/caRp>

Pour les fans de concerts et de musiques : <https://urlz.fr/cbVv>

Spectacles gratuits de l'opéra de Paris : <https://urlz.fr/c899>

Cette fiche a été réalisée à partir de contenus proposés par le collectif Attachement du service du Professeur Antoine Guédeney de l'Hôpital Bichat, Paris et par le service du Professeur Richard Delorme, Hôpital Robert Debré, Paris, et retravaillée par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Isabelle Filliozat, Marine Paucsik & Rebecca Shankland.