



**La Salle** *SAINT NICOLAS*

*ISSY-LES-MOULINEAUX*

# « Restons en lien »

*Bulletin de liaison de la cellule d'écoute de La Salle-Saint Nicolas*

## Cellule d'écoute de La Salle Saint Nicolas

*Pour nous contacter*

*Sophie Lecocq Infirmière  
Infirmière*

[Infirmière@st-nicolas.org](mailto:Infirmière@st-nicolas.org)

*Maguelonne Le Prince  
Psychologue scolaire*

[psychologue@st-nicolas.org](mailto:psychologue@st-nicolas.org)

*Frédéric Jouin  
Adjoint à la pastorale*

[0681078596](tel:0681078596)

*Laissez nous un message et nous vous rappellerons*

## Au sommaire

**Aimer et Etre aimé**

**Les 12 conseils de notre infirmière**

**Associer les enfants à la vie quotidienne**

**Les bonnes recettes de Tatiana**

## **AIMER ET ETRE AIME**

Depuis deux semaines nous vivons une situation inédite qui nous oblige à interroger en profondeur ce qui, dans nos vies, est le plus fondamental, ce qui constitue le centre de nos existences.

Nous découvrons autour de nous la vulnérabilité et aussi l'immense générosité qui traverse tout le pays. Des personnels soignants, en passant par les caissières de nos supermarchés, les livreurs, les transporteurs routiers ou les éboueurs, la liste est longue mais non exhaustive.

Dans ce climat de « guerre sanitaire », il existe des réponses médicales et techniques mais pas seulement. Le mot qui me vient en premier lieu à l'esprit est de celui de proximité. Face aux conséquences de la maladie, cette qualité de présence, d'accompagnement des personnes souffrantes, de nos malades aux personnes isolées, constituent une réponse lumineuse.

Cependant quel sens donné à cette pandémie ?

C'est une catastrophe globale bien sûr, mais de laquelle surgissent des rayons vivifiants, comme un ciel d'orage, qui laisse deviner le soleil qui viendra...

Rien ne nous oblige à cette générosité, si ce n'est le fond de notre être, notre cœur. Le centre vital de ce que nous sommes. Ce n'est pas l'argent, la réussite sociale, le pouvoir, la poursuite inconditionnelle de nos ambitions, qui est premier mais bien notre capacité à aimer et être aimé.

La foi que nous plaçons dans nos actes, c'est le chemin de la puissance de Dieu, qui cherche à s'exprimer à travers l'homme, dans ce monde.

Qu'on ait la foi ou pas, il est possible qu'elle nous traverse sans qu'on s'en aperçoive, et qu'elle prenne « la forme de notre espérance ».

C'est elle qui se matérialise en nous, à chacun de nos sourires, dans ce dramatique aujourd'hui.

Le combat contre le coronavirus est peut-être une chance et même une force, celle de dire cette multiplicité d'actes gracieux et gratuits, que l'on nomme si peu habituellement : NOTRE PRIERE.

Frédéric Jouin, Adjoint à la Pastorale

# LES 12 CONSEILS DE NOTRE INFIRMIERE



J'espère tout d'abord que tous les élèves se portent bien et que ces deux premières semaines de confinement non pas été trop rudes pour beaucoup d'entre vous.

Sachez que cela sera avec grand plaisir que je vous retrouverai à l'infirmerie de l'établissement lorsque le confinement sera terminé

De par ma fonction d'infirmière, je tiens à m'associer aux multiples messages de soutien, encouragements de tous ordres que l'ensemble des personnels de santé reçoivent quotidiennement.

Nous avons la chance de vivre dans un grand pays dans lequel le système de santé est l'un des plus performants au monde mais qui aujourd'hui face à l'épidémie est à la peine.

Beaucoup de choses ont déjà été dites et redites sur les précautions sanitaires de base à observer afin de ne pas attraper le COVID 19 ou toutes autres maladies pouvant survenir suite au confinement. Néanmoins, il me paraît important de vous rappeler les règles sanitaires de base à respecter pendant la période de confinement et dans les semaines qui suivront son arrêt. Il faut que vous soyez conscient que les gestes que vous appliquez aujourd'hui devront l'être demain...

Le confinement ne doit pas être pour vous une période de stress même si la situation est pesante pour un très grand nombre d'entre nous.

## SANS STRESS

Voici donc quelques conseils, simples, afin de faire face à l'épidémie de COVID 19 sans stress :

- Conservez un mode de vie sain en respectant les horaires de lever et de coucher ainsi que les heures de repas,
- Ayez une alimentation saine (Cf. la fiche de Tatiana) et adaptée au confinement,
- Veillez, pour ceux qui en ont, à respecter vos prescriptions de médicaments.
- Evitez toute consommation d'alcool excessive. Pour un adulte, cela ne veut pas dire qu'une ou deux fois par semaine, il ne faut pas en consommer un verre mais toujours avec modération
- Profitez de cette période de confinement pour réduire votre consommation de cigarette si vous fumez.
- Soignez la qualité de votre sommeil en n'utilisant pas votre portable, votre ordinateur... jusqu'au milieu de la nuit.
- Ne passez pas tout votre temps à regarder en boucle les chaînes d'information ou les émissions spéciales COVID 19 qui tournent sans arrêt et qui à force sont très perturbantes pour beaucoup d'entre nous.

- Essayez de faire un minimum d'activités physiques en développant des parcours de cross fit en intérieur ou à proximité de votre domicile.
- Privilégiez dans vos déplacements de proximité la marche à pied ou le vélo sans prendre aucun risque exagéré. Les services d'urgence des hôpitaux sont déjà saturés par l'afflux des malades du COVID 19 et ce n'est pas le bon moment pour avoir un accident domestique ou autre.
- Conserver une vie sociale en utilisant à bon escient les réseaux sociaux et vos téléphones portables. Prenez du temps pour prendre des nouvelles de vos proches, des personnes que vous affectionnez.
- Si vous en avez besoin, si vous vous sentez inquiet, déprimé, trouvez du réconfort en parlant à des personnes en qui vous avez confiance et qui auront une écoute attentive à vos questionnements, appelez-nous!
- Prenez du recul par rapport à toutes les informations, fakes news ... qui circulent partout. Profitez de ce moment pour vous faire votre propre idée, pour analyser les plus et les moins de la situation, faites travailler vos méninges... Informez-vous auprès des sources d'information fiables comme le site de l'OMS ou le site national (GOUV.fr)

Et bien sûr continuez

- À vous laver les mains très régulièrement
- À tousser ou éternuer dans votre coude ou dans votre mouchoir
- À utiliser des mouchoirs à usage unique
- À ne serrer aucune main
- À rester à distance des personnes que vous pourriez croiser
- À respecter les mesures de confinement mises en place

L'infirmierie est fermée mais je reste bien entendu à votre disposition pour tout autres questions : [infirmierie@st-nicolas.org](mailto:infirmierie@st-nicolas.org)

Prenez soin de vous.

A très vite.

Sophie, L'infirmière de La Salle-Saint Nicolas Issy

# Associer les enfants à la vie quotidienne



Le confinement nous touche toutes et tous à plusieurs niveaux : isolement, solitude, ennui, enfermement, confrontation, grande proximité, etc ...

On ne sait précisément combien de temps il durera mais nous allons accepter la situation et la transformer pour qu'elle soit la plus douce possible :

Prendre le temps, lire, pratiquer, chanter, danser, dessiner, inventer, créer, partager différemment, ne rien faire ! Ayez confiance en vous et en votre capacité de résilience !

L'être humain peut faire preuve de beaucoup d'imagination et de capacité d'adaptation ! On a tendance à surestimer la gravité de la situation et à sous-estimer nos capacités à faire face.

De mon côté, il me permet d'explorer de nouveaux supports (visios, audios). Pensez à me contacter par mail si vous en ressentez le besoin et nous organiserons un rdv.

## ENFANTS - ADOS & CONFINEMENT

Durant l'arrêt de l'école et de son rythme, et devant le stress des adultes, les enfants et adolescents peuvent aussi présenter des symptômes, il convient d'en repérer les signes :

- Peurs et irritabilité excessives
- Le retour du pipi au lit
- Inquiétude excessive ou tristesse
- Difficultés d'attention ou de concentration
- Usage d'alcool ou de drogues

## RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

Dans cette période, vous pouvez naturellement parfois vous sentir un peu démunis devant la triple difficulté : assurer le suivi pédagogique scolaire, parfois poursuivre le travail et apaiser les peurs des enfants. Prendre acte des difficultés de manière pragmatique et rassurante reste la base des pistes qui suivent, nous en retiendrons 6 :

1. Souplesse dans les règles de vie quotidienne : Ranger sa chambre ou participer aux tâches de la maison, si conflit : convenir d'un rythme aménagé (**2 fois par semaine par exemple**).
2. Fractionner le rythme des journées et au besoin reculer l'heure de réveil.
3. Un lieu symbolique pour les devoirs, préparer les enfants comme à la normale, conserver le temps de récréation.
4. Laisser les enfants faire avec l'ennui. Ce temps est aussi un espace nécessaire pour l'imaginaire. Stimuler ensuite la créativité (**création d'un journal qui relate la journée, loisirs créatifs**) ce qui leur permettra d'exprimer leurs émotions.
5. Mise à distance des médias et leur sensationnalisme. La peur est aussi contagieuse. Envisager de fractionner les temps d'écrans.
6. Ne pas céder sur le temps personnel, solitaire des parents

# LES BONNES RECETTES DE TATIANA

Chers tous,

Pendant cette période de confinement, je vous partage quelques conseils en matière d'alimentation.

A chaque ligne des tableaux concorde un élément à apporter idéalement pour le repas correspondant.

A chaque repas, vous pouvez consommer un morceau de pain.

Je vous recommande de manger une fois par jour un légume ou un fruit cru et d'éviter autant que possible les plats industriels. C'est l'occasion de faire la cuisine avec les enfants aussi !

Garder un rythme de repas peut aider à garder le rythme global de la journée. S'il vous arrive d'avoir une fringale dans la matinée ou l'après-midi, je vous conseille de manger un fruit (frais ou compote) ou une poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes, pistache, si possible non salé) ou un carré de chocolat noir (nature, avec des amandes, noisettes).

Au goûter, rajoutez un morceau de pain !

Profitez au mieux, une fois tous les deux jours, de vous dépenser. Il y a beaucoup de vidéos et conseils ludiques pour petits et grands dans le but de maintenir un minimum d'activité physique sur internet (à éviter juste avant de dormir). Cela permet de se changer les idées et de mieux s'endormir au moment du coucher.

Hydratez-vous ! Un litre et demi à deux litres par jour, qui peuvent être apportés par de l'eau nature, du thé, de l'eau citronnée, des infusions ... (évités au maximum les sodas).

## Petit déjeuner

<b>Glucides</b>	<b>Pain</b>  <b>OU céréales</b>	<b>A privilégier. Ajoutez du beurre, de la confiture..</b>  <b>Idéalement muesli, flocons d'avoine</b>
<b>Protéines</b>	<b>Fromage blanc, yaourt</b>  <b>OU Œuf, jambon, fromage</b>	<b>S'ils sont naturels (l'idéal) ils peuvent être sucrés avec la compote, améliorés avec de la cannelle, des amandes..</b>
<b>Boisson</b>	<b>Thé, chocolat chaud, lait, café</b>	
<b>Fruit</b>	<b>Fruit</b>	<b>1 fruit frais ou 1 compote</b>

Les protéines du petit déjeuner ne sont pas indispensables. Elles vont cependant être un allié de choix pour le maintien de vos muscles pendant ce temps où nous serons davantage sédentaires.

# ET LA NOURRITURE HORS LES MURS ?

## Déjeuner et dîner

<b>Légumes</b>	<b>Tous, cuits ou crus</b>
<b>Féculents</b>	<b>Pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots secs, fèves..), quinoa, polenta</b>
<b>Protéines (au moins une fois par jour)</b>	<b>Tous</b> <b>Préférer viande blanche (volaille, porc, veau) et les œufs</b> <b>Favoriser le poisson 3 à 4 fois/semaine (notamment sardine, maquereau, hareng, saumon)</b> <b>Viande rouge 1 fois/semaine</b>
<b>Dessert</b>	<b>Fruit</b> <b>Yaourt, fromage blanc ..</b>
<b>Matières grasses</b>	<b>Huile d'olive pour la cuisson</b> <b>Huile de colza, arachides (noix, noisettes...) pour l'assaisonnement</b> <b>Beurre cru/ crème fraîche</b>

Evitez les aliments trop sucrés mais ne vous privez pas au point de souhaiter faire un régime, cela pourrait avoir de mauvaises conséquences sur votre organisme.

Si vous mangez raisonnablement, avec plaisir et en gardant une petite activité physique, vous serez en pleine forme pour la reprise à Saint-Nicolas.

Les pâtes classiques peuvent être remplacées par des pâtes aux légumineuses ! Elles sont colorées et pleines de goûts, idéales pour en faire manger aux enfants (et il en reste encore dans les supermarchés!)

Prenez également le temps de manger autour d'une table, au minimum une vingtaine de minutes : c'est un temps d'échange et de partage essentiel.

**Bon courage à tous pendant ce temps de confinement, prenez soin de vous et de vos proches, restez chez vous et à bientôt !**

**\*\*\*Tatiana RECOUVREUR  
Julia GRAINDORGE \*\*\***