



Association Nationale
de PRÉVENTION
en ALCOOLOGIE
et ADDICTOLOGIE

A.N.P.A.A. Nouvelle-Aquitaine

BOITE A OUTILS « CONDUITES ADDICTIVES ET CONFINEMENT »

Thématique	Recommandations au public	Boite à outils (avec lien hypertexte *)
Gestion du stress	> Prenez du temps pour vous : Vous accorder du temps vous aidera à apaiser vos angoisses éventuelles.	- Application ou vidéo de méditation exercice de relaxation, de yoga ou de cohérence cardiaque. (ex " Petit Bambou ", "CH Henri Laborit"). - Ecouter de la musique relaxante (ex vidéos youtube). - Site de l'AFTCC (Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive) : exemples d' exercices .
	> Se préserver de la surinformation : Être sans cesse abreuvé d'informations peut générer de la panique et de l'anxiété. À la télévision, à la radio, dans la presse, sur les réseaux sociaux et Internet, l'afflux de sujets sur le coronavirus peut vous submerger	- Ecouter des émissions de radio qui donne des conseils sur le quotidien (ex " Grand bien vous fasse " sur France Inter) ... - Chaîne de télévision gratuite avec un contenu éducatif, du contenu intelligent, et même du contenu divertissant : # A la maison .
	> Ecouter ses émotions > Parler en avec vos proches	- Fil santé jeune
Gestion de l'ennui, du temps	> Réinventer et maintenir une routine quotidienne : On se donne une heure pour se lever, s'habiller, s'activer, manger et se coucher.	- Faire un "agenda" du quotidien (ex: Comment en réaliser un soi même ?) - Faire des listes des choses à faire (ex: Comment créer une To Do list efficace ?).
	> Faire toutes les activités qui génèrent chez vous du plaisir, en pensant à autre chose > En dehors des heures de télétravail On se détend avec des activités qu'on aime	- Trouver l'inspiration (ex : Pinterest) - Cuisiner, jouer, bricoler, jardiner, faire de la gym, lire, écouter de la musique, danser, chanter
Garder le lien	> Prendre soin les uns des autres : Vous pouvez prendre des nouvelles d'un ami, d'un parent âgé, d'un voisin ou d'un collègue.	- Visio à plusieurs
	> Si vous êtes confiné avec d'autres personnes , prévoyez des activités ou des jeux où chacun peut participer.	- Jeux de sociétés, - Jeux à télécharger et à imprimer (ex: asmodee , jeux de société), - Jardinage, - Jeux en extérieurs (foot, badminton, jeu de quilles, chasse au trésor...) - Cuisine (ex: Fabrique à menus)
	> Si vous êtes seul , utilisez les moyens de communication à votre	- Applications qui proposent de jouer ensemble, à distance : (ex: House

	disposition pour contacter des proches.	party...), - Les jeux en ligne, - Les visio via Skype, Zoom, FaceTime
L'hygiène de vie	> Garder une activité physique : Les consignes gouvernementales permettent de faire de l'exercice physique à l'extérieur, à condition de le faire à titre. > On bouge dès qu'on peut et minimum toutes les 2 heures - Pour aller se faire un thé, un café, s'étirer, s'aérer à la fenêtre. - Vous pouvez essayer de travailler debout de temps en temps, marcher pendant que vous êtes au téléphone	- Sites et applications mobiles pour vous coacher lors des séances de renforcement musculaire, fitness, étirement - Comment faire du sport dans mon appartement - Faites avec ce que vous avez : gainage contre le mur, bouteille d'eau pour faire des poids, une marche d'escalier
	> Varié les aliments pour un bel équilibre alimentaire : en mettant à l'honneur les fruits les légumes riches en fibres et vitamines, pensez aux légumes secs. > Continuer à faire de « vrais » repas, à table, avec vos proches > Cuisiner de bons plats, tester de nouvelles recettes, de nouveaux aliments	- Idées de menus - Recettes pour cuisiner les fruits et les légumes de saison
	> Où j'en suis dans mes consos ?	- Et toi, t'en penses quoi ? - Site de l'ANPAA
	> Le sommeil	- Comment limiter les risques d'insomnie en période de confinement ? - Comment aider votre enfant à mieux dormir en situation de confinement ? - Le sommeil est le meilleur allié de notre santé mentale et de notre immunité !
Pour les parents	> Le cadre du télétravail : Différencier le temps personnel du temps de travail, aménager son espace de travail	- Guide des parents confinés
	> Des moments de quiétude : relaxation, yoga, des coloriations pour s'amuser et se détendre.	- Mandalas, origami
	> Cuisiner, jardiner avec vos enfants , pour renforcer vos liens avec eux tout en restant à l'écart des écrans.	
	> Exprimer ses émotions à son enfant	- Communication non violente - Météo des humeurs
Pour les enfants	> Organiser la journée : Définir un emploi du temps pour la journée, avec des moments dédiés aux devoirs, des épisodes récréatifs et aussi des temps sans écran.	- Site et Blog "Parents Epuisés" - 10 conseils pour rester net sur le web - Des activités pour les vacances en période de confinement

		- Mes vacances à la maison
	> Des moments de quiétude : relaxation, yoga, des coloriages pour s'amuser et se détendre.	- Vidéo ou application de méditation, relaxation et yoga adaptées aux enfants (ex : Bayam) - Sites de coloriages à imprimer
	> Cuisiner, jardiner avec vos parents , pour renforcer vos liens avec eux tout en restant à l'écart des écrans.	- Site de recettes à faire avec les enfants (ex : enfant.com , magic maman , naitre et grandir...)
	> Exprimer ses émotions à son parent	- Des conseils, fiches pratiques pour toute la famille pendant le confinement du CHU Robert Debré - Fiches pratiques, des vidéos, des informations pour donner des pistes pour échanger avec les enfants durant cette période inédite (ex La plateforme Enfance et COVID)
	> Ecole à la maison	- Programme éducatif gratuit : (ex Plateforme éducative lumni, Educ'Ate, la maison Lumni) - Plateforme du cned " Ma classe à la maison"
	- De la 6 ème à la terminale	- Echanges entre les professeurs et les élèves (google Classroom, Kwyk) soutien scolaire (schoolMouv)
- De la maternelle au primaire	- Site d'activités créatives et pédagogique (ex Hugo l'Escargot) - Site pour l'apprentissage de la lecture et de l'écriture (ex : Epopia, Learn&Go) - Application d'échanges avec les professeurs (ex : Educartable)	
Gestion des addictions	> Boire en pleine conscience durant le confinement - Prenez conscience de la quantité d'alcool que vous consommez. - Retirez l'alcool de votre liste de courses pour l'instant - Essayez des recettes de cocktails sans alcool Pensez à des alternatives sans alcool dans la maison. - Réduisez la taille de votre verre à alcool. Privilégiez un verre plus petit. - Alternez chaque boisson avec un verre d'eau pour réduire la déshydratation associée à l'alcool. Gardez une carafe à eau à portée de main pour vous faciliter la tâche. - Terminez un verre avant d'en verser un autre.	- Affiches des doses bar - Idées de boissons sans alcool - 13 vignettes en liens avec le covid-19 et le confinement à télécharger - Site d'information MAAD Digital - Site d'information sur les addictions (ex : ANPAA , fédération addiction)
	> Créer un environnement non propice à la consommation - Garder les options de boissons sans alcool visibles et	- Comment gérer votre consommation d'alcool pendant le confinement - Application et site d'information sur le tabac

	<p>l'alcool hors de vue. - Déposer les cendriers loin de votre poste de télétravail.</p>	
	<p>> Tabac, alcool et drogues : risques et précautions : Evitez tout échange de verres, bouteilles, cigarettes, joint, chicha et seringues afin de ne pas transmettre le virus à vos partenaires et à votre entourage.</p>	
	<p>> La prise de médicaments ou de traitement anxiolytique/antidépresseur ne doit pas dépasser ce qui a été prescrit par le médecin. Au besoin, réévaluez avec votre médecin traitant la posologie si elle n'est plus efficace pour traiter vos symptômes.</p>	
	<p>> Si vous êtes consommateur chronique d'alcool et que vous ne bénéficiez pas d'un traitement, veillez à ne pas interrompre brutalement votre consommation afin d'éviter un syndrome de sevrage. Un sevrage total ou partiel massif d'alcool peut en effet entraîner de graves complications chez les consommateurs chroniques.</p>	
	<p>> Se fixer quelques limites en termes de quantité (pas plus de X cigarettes par jour), mais aussi de moments (pas avant 16h, pas avant midi, etc.) en mettant en place des stratégies d'évitement durant les moments les plus propices à la consommation</p>	
	<p>> Accompagnement à l'arrêt du tabac</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les substituts nicotiques, ils diffusent de la nicotine de manière lente et régulière. Il existe plusieurs formes de substituts, ceux sous forme transdermique (patches) qui agissent une fois collés sur la peau et ceux sous forme orale (gommes à mâcher, inhalateur, comprimés à la nicotine à sucer ou à faire fondre sous la langue). - Les traitements médicamenteux : Deux traitements médicamenteux délivrés sur prescription médicale ont obtenu une autorisation de mise sur le marché avec l'indication « Sevrage tabagique » : Le Bupropion LP et la Varénicline. - La cigarette électronique peut constituer une aide pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac.

		<ul style="list-style-type: none"> - Les thérapies comportementales et cognitives qui aident les personnes à modifier un comportement ou des habitudes de pensées. Ces thérapies sont reconnues par les experts pour leur efficacité dans l'accompagnement de l'arrêt du tabac - Les médecines douces pour arrêter de fumer (hypnose, l'acupuncture...)
	<p>>Besoin d'un soutien ? Ne restez pas seul(e) face à vos consommations. N'hésitez pas à en parler avec des professionnels de santé (psychologues, infirmier(e)s, médecins) qui poursuivent leur activité en téléconsultation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - TABAC INFO SERVICE au 39 89. La ligne est ouverte de 8h à 20h, du lundi au samedi. - ALCOOL INFO SERVICE au 0 980 980 930, de 8h à 2h, 7 jours sur 7. - DROGUES INFO SERVICE au 0800 23 13 13 de 8h à 2h - ECOUTE CANNABIS : 0 980 980 940, tous les jours de 8h à 2h - Appel non surtaxé - JOUEURS INFO SERVICE : 09 74 75 13 13, tous les jours de 8h à 2h - Appel non surtaxé
	<p>> Les centres de soins et d'accompagnement et de prévention en addictologie : L'ensemble des professionnels des CSAPA continuent à réaliser des entretiens d'accompagnement et de soutien psychologique à distance (par téléphone ou en visio).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Liste des Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) sur le département : - Anpaa Perigueux : 05 53 07 66 82 - Anpaa Bergerac : 05 53 61 70 83 - Anpaa Sarlat : 05 53 28 92 34 - Ne pas oublier les services de prévention qui peuvent être un relais...

*Liens hypertexte : Il est possible, au passage de la souris sur certains outils, d'ouvrir le lien hypertexte. Pour cela appuyer sur ctrl + clic gauche de la souris.