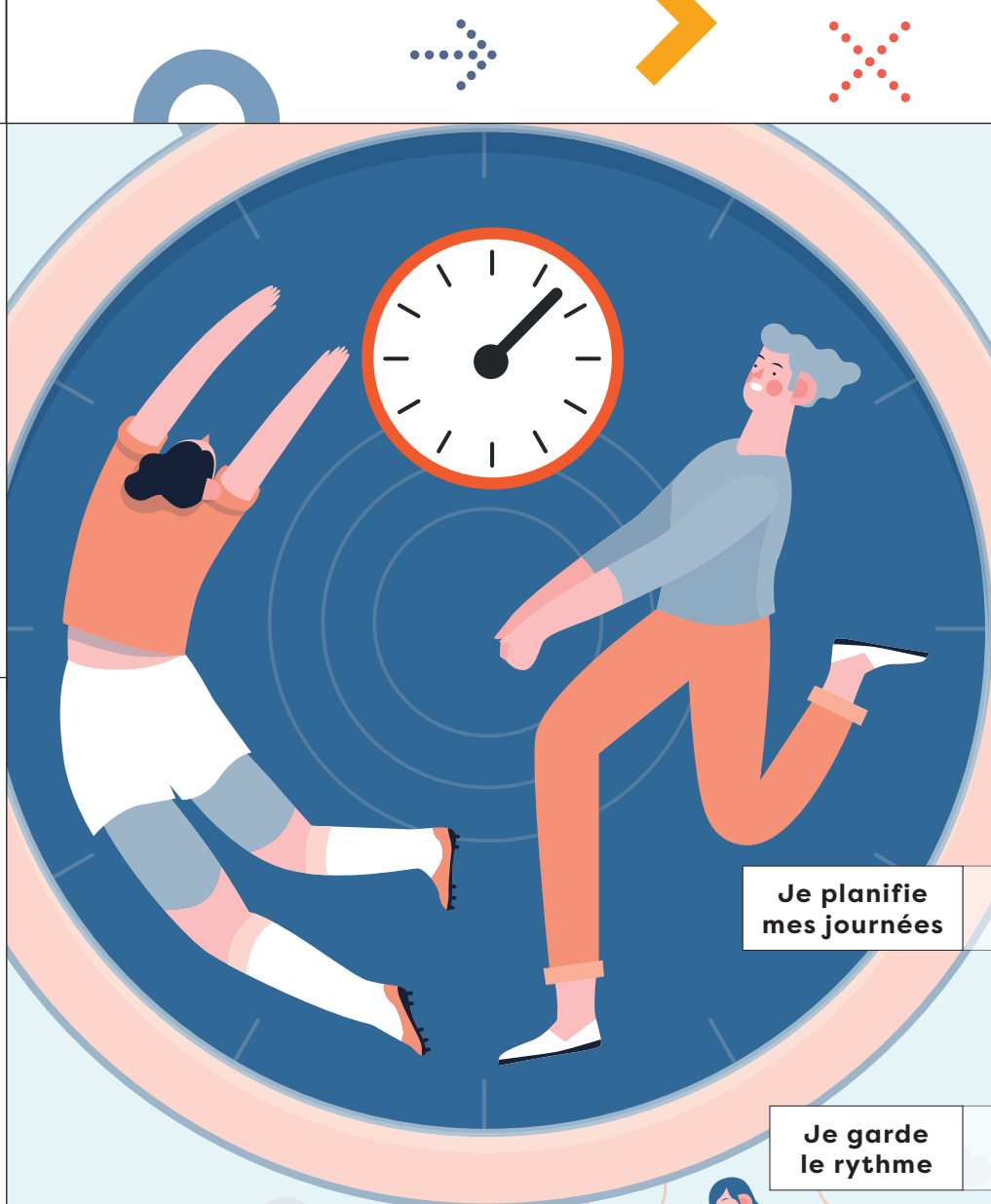


S'organiser pour mieux vivre le confinement

Conseils aux étudiants

Depuis le mercredi 28 octobre, le gouvernement a annoncé la mise en place d'un nouveau confinement afin d'endiguer la propagation de la Covid-19.

Ainsi, la plupart des cours en présentiel à l'université ont été suspendus. Quelle que soit la formule retenue pour assurer la continuité pédagogique et le contrôle des connaissances, il est important de vous inscrire dans une régularité. Pour cela, il est primordial de rythmer vos journées, quitte à faire un programme détaillé.



Je planifie
mes journées

Je garde
le rythme

Je trouve le
bon équilibre

Je gère
mon stress

Je contacte les acteurs
à mon écoute





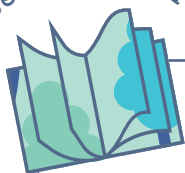
Continuez à planifier vos journées

Il est primordial de rythmer vos journées, quitte à faire un programme qui comprend : les heures de lever et de coucher, les plages de travail, d'exercice physique, de contacts aux amis, à la famille, les temps de préparation et de prise des repas, le temps destiné aux courses alimentaires, sans oublier les moments de détente et de distraction, en variant les plaisirs entre lectures (*à volonté*), écriture d'un journal, séries (*un peu*), jeux vidéo (*pas trop*), musique, visites virtuelles de musées, et aussi conférences TED, MOOC, etc.

Ces conseils sont plus une base pour vous aider à constituer une organisation de vie et de travail. Cependant, cela ne saurait être un mode d'emploi rigide à suivre à la lettre sans aucune modification possible. Il est important de s'organiser et de planifier mais cela doit se faire de manière mesurée et adaptée à vous-même et à vos études.

Dit autrement, ne vous mettez pas trop de pression en chargeant de manière excessive vos emplois du temps. Cela pourrait se révéler contre-productif en générant du stress et de l'anxiété.

Conseil de lecture



LA 25^E HEURE
Guillaume Declair,
Bao Dinh,
Jérôme Dumont
Le livre de Poche, 2020

Vous apprendrez comment travailler une heure de moins chaque jour ainsi que les meilleures techniques de productivité pour vous libérer du temps pour faire ce qui compte vraiment.

À consulter



Une multitude de conseils pour apprendre à optimiser votre organisation et maximiser votre temps pour multiplier vos résultats, en accès libre, sur le site de Matthieu Desroches, consultant en productivité et auteur.

Sa mission : vous aider à mieux vous organiser et maximiser votre productivité afin de multiplier vos résultats. matthieudesroches.com

WikiHow - *Comment planifier une journée ?* - Retrouver sur cette page les trucs et astuces pour devenir un pro de l'organisation. fr.wikihow.com/planifier-une-journee



Veillez à conserver un bon rythme veille - sommeil

Sommeil et état de veille sont étroitement liés, les activités pratiquées à l'état de veille peuvent avoir un retentissement sur notre sommeil et vice-versa. Certaines peuvent lui être préjudiciables, d'autres favorables.

L'irrégularité et le décalage du cycle veille-sommeil peuvent entraîner des troubles du sommeil. En cette période de confinement, il est important de conserver un rythme veille - sommeil qui correspond à vos besoins habituels.

Attention à ne pas décaler l'endormissement, en veillant plus que d'habitude, et réveillez-vous à peu près à la même heure que d'habitude. Le soir, éteignez vos écrans deux ou trois heures avant de dormir et préférez la lecture. Mais attention à ne pas trop dormir non plus, et une fois réveillé, levez-vous rapidement. Trop de sommeil fatigue également.

À consulter



Pour illustrer cela, vous pouvez lire l'article « Pendant le confinement, trop dormir peut aussi vous fatiguer » de Sandra Lorenzo.

[huffingtonpost.fr/entry/pendant-le-confinement-trop-dormir-peut-aussi-vous-fatiguer](https://www.huffingtonpost.fr/entry/pendant-le-confinement-trop-dormir-peut-aussi-vous-fatiguer)

L'Institut national du sommeil et de la vigilance

Retrouvez ici notamment 10 recommandations à suivre pour limiter les risques d'insomnie et conserver une bonne hygiène du sommeil en cas de confinement.

[institut-sommeil-vigilance.org/limiter-les-risques-dinsomnie-en-periode-de-confinement](https://www.institut-sommeil-vigilance.org/limiter-les-risques-dinsomnie-en-periode-de-confinement)



Mangez et bougez

Pendant cette période particulière il n'est pas facile de trouver le bon équilibre en termes d'alimentation et d'activité physique. À l'ère du numérique, Internet regorge d'outils permettant de vous aider à réaliser une pratique sportive à domicile. À vous de trouver celui qui vous convient le mieux et qui vous donne quelques pistes pour réaliser divers exercices afin de maintenir ou d'améliorer musculature, souplesse, mobilité articulaire, et même endurance cardio-respiratoire.

En cette période de confinement, les exercices présentés sont, la plupart du temps, faciles à réaliser, ne nécessitent pas obligatoirement de matériel spécifique, et peuvent être accomplis dans l'espace parfois restreint d'un appartement. Faire du sport permet de se dépenser, d'être moins stressé et d'être en meilleure santé.

Côté alimentation, il est important d'équilibrer vos repas. Le confinement au domicile peut être l'occasion de commencer (ou recommencer) à réaliser des repas à partir de produits bruts, et à reprendre confiance dans vos capacités à cuisiner.

À consulter



Afin d'y voir plus clair vous pouvez lire cet article d'Esther Degbe « Avec le confinement, comment manger et bouger ? Une diététicienne et un coach répondent ». Les moins sportifs n'auront pas forcément à se mettre au fitness ou au jogging pendant le confinement dû au Covid-19.

[huffingtonpost.fr/entry/une-dieteticienne-et-un-coach-nous-on-explique-comment-manger-et-bouger-pendant-le-confinement](https://www.huffingtonpost.fr/entry/une-dieteticienne-et-un-coach-nous-on-explique-comment-manger-et-bouger-pendant-le-confinement)

[mangerbouger.fr](https://www.mangerbouger.fr), programme national nutrition santé. Il vous délivre des idées pour continuer à bien manger et à bouger pendant le confinement. [mangerbouger.fr](https://www.mangerbouger.fr)

À regarder



AVEC LE SUAPS JE GARDE LA FORME !

Le SUAPS a mis en ligne plusieurs séances de sport « Bien-être chez soi, votre rendez-vous quotidien », faites par les professeurs lors du premier confinement.
Au programme : yoga, renforcement musculaire, PPG cardio, pilates et stretching.

[youtube.com](https://www.youtube.com)



Ne vous laissez pas gagner par le stress

Vérifiez les informations que vous recevez via les réseaux sociaux au sujet de l'épidémie en cours notamment, en allant vous informer sur les sites officiels. Essayez d'instaurer une pratique quotidienne de méditation, de sophrologie, de relaxation ou de la cohérence cardiaque. De nombreuses applications telles que Petit Bambou, 7MIND, Headspace, etc. proposent des séances de méditation guidées en accès gratuit.

Par visio



Pleine conscience

Retrouvez tous les mardis et jeudis de 7h à 8h30, des séances de méditation de groupe « spécial confinement », en ligne et gratuites, organisées par Pleine conscience PACA. Une pratique méditative collective qui permet d'apprendre (ou ré-apprendre) à se recentrer sur l'essentiel, et à prendre soin de soi...

pleineconscience-paca.com/l-agenda-de-la-mindfulness

À écouter



Les capsules PasseportSanté.net

Vous trouverez sur cette page de nombreuses ressources à écouter (méditation, sophrologie, relaxation, cohérence cardiaque, etc.)

passeportsante.net/fr/audiovideobalado

À regarder



Pour la relaxation, il y a de nombreuses vidéos sur Youtube, vous pourrez facilement en trouver une qui vous conviendra.

Suivre sa respiration avec Christophe André

[le lien ici](#)

Méditation pleine conscience avec Mr Mindfulness

[le lien ici](#)

Relaxation profonde avec Catherine Paquet

[le lien ici](#)

Méditation relaxation anti-stress avec Cédric Michel

[le lien ici](#)

Cohérence cardiaque avec Mes Bienfaits

[le lien ici](#)

Application



RespiRelax+

Cette application gratuite vous permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement.

Disponible sur Appstore et Google Play Store.



Des acteurs à votre écoute

En cas de difficulté, il est important d'éviter de s'isoler et de conserver du lien. De nombreux acteurs sont à votre écoute. N'hésitez pas à les contacter.

Soutien psychologique

Les psychologues de l'université continuent à réaliser des entretiens. Ils se font soit en visio-conférence (par Skype), soit par téléphone. Si vous souhaitez prendre un rendez-vous, vous pouvez réserver un créneau.

Prendre rendez-vous par mail :

✉ psy-villecampus-arendt@univ-avignon.fr
(Campus Hannah Arendt)

✉ psy-villecampus-fabre@univ-avignon.fr
(Campus Jean-Henri Fabre)

🌐 mesrdv.etudiant.gouv.fr ➡

Assistants sociaux du Crous

Des permanences pour rencontrer les assistants sociaux du Crous sont disponibles, sur rendez-vous, sur le campus Hannah Arendt et sur le campus Jean-Henri Fabre, et par téléphone.

🌐 messervices.etudiant.gouv.fr
(rubrique *Prendre rendez-vous avec le Crous*) ➡

Médecine préventive/santé

Le service fonctionne « en distanciel » du lundi au vendredi. Les consultations sont réalisées par téléphone avec ou sans rendez-vous. ☎ 04 90 16 25 72

Les échanges par mail sont privilégiés surtout pour l'envoi des documents requis.

✉ medecine-preventive@univ-avignon.fr

Numéros utiles



Fil santé jeunes

Gratuit depuis tous les postes.
Tous les jours de 9h à 23h.

☎ 0 800 235 236

Croix-Rouge écoute

Service de soutien, anonyme et gratuit.

☎ 0 800 858 858

Drogue info service

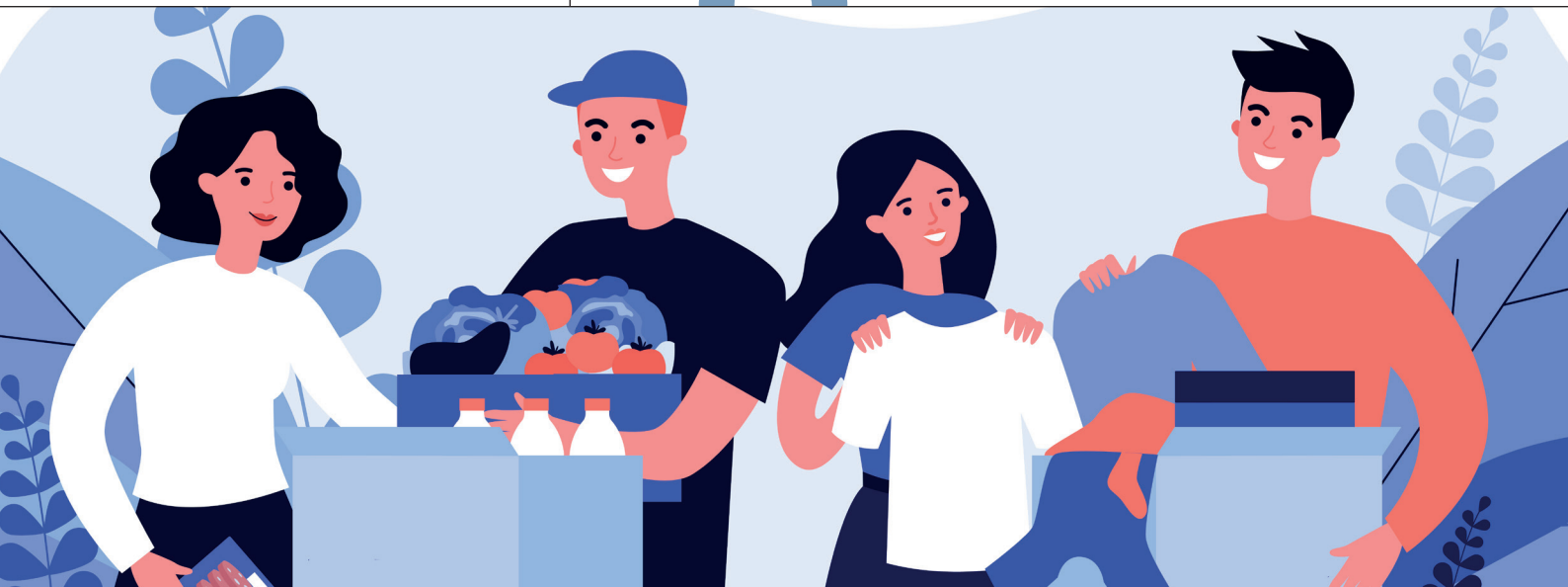
Entretiens anonymes et gratuits.
Informations, soutien et conseils.

☎ 0 800 23 13 13

ENFINE

Troubles du comportement alimentaire.
Les mardis et jeudis soir de 20h à 22h.

☎ 01 40 72 64 44



Aides alimentaires

le potager partagé de Ville Campus

Distributions gratuites de paniers de fruits et légumes à la résidence étudiante Jean Zay sur le campus Jean-Henri Fabre.

les mardis à 17h

Tarif : Gratuit

Corbeilles solidaires en partenariat avec la mairie d'Avignon

Vous pouvez réserver chaque semaine votre corbeille solidaire directement auprès de la Mairie. La livraison s'effectue soit en centre-ville à la résidence Crous Les 3 Clés d'or (boulevard Paul Mariéton), soit sur Agroparc à la résidence étudiante Jean Zay. Présentation obligatoire de la carte d'étudiant d'Avignon Université et d'un justificatif de bourses ou de revenus.

Réservation : 04 13 60 51 46 / 04 13 60 51 45
corbeillesolidaire@mairie-avignon.com

les lundis ou jeudis

Tarif : 14€

Distribution alimentaire par Inter'Asso et l'Ordre de Malte

Ils organisent des distributions de paniers alimentaires hebdomadaires à l'ancienne Caserne des Pompiers (116 rue Carreterie à Avignon).

Se renseigner : tabledemalte.avignon@gmail.com
jade.decorta@interasso-avignon.org

Lundi 14h-17h - Mardi 9h-12h

Tarif : Gratuit

Distribution alimentaire par l'Abri-Côtier et le Crous

Le Crous Aix-Marseille Avignon et l'association Abri-côtier ont mis en place une distribution de paniers alimentaires et produits d'hygiène pour les étudiants.

Se renseigner : Crous Aix Marseille Avignon

Les lundis

Tarif : Gratuit (carte d'adhésion 1,50€)

Le secours populaire

Antenne St Jean/Antenne Jeunes

Permanence pour les jeunes et les étudiants au 2 place de Sienne à Avignon.

Se renseigner : 04 90 82 27 56 (Gwen) / 09 73 65 13 76
(uniquement le jeudi matin), contact@spf84.org

Les jeudis de 18h30 à 20h30

Tarif : Gratuit

Les restos du cœur

Antenne spéciale pour les étudiants

7 rue de l'ancienne tannerie, Avignon
Inscription, retrait des colis et prise de rendez-vous par téléphone ou sur place.

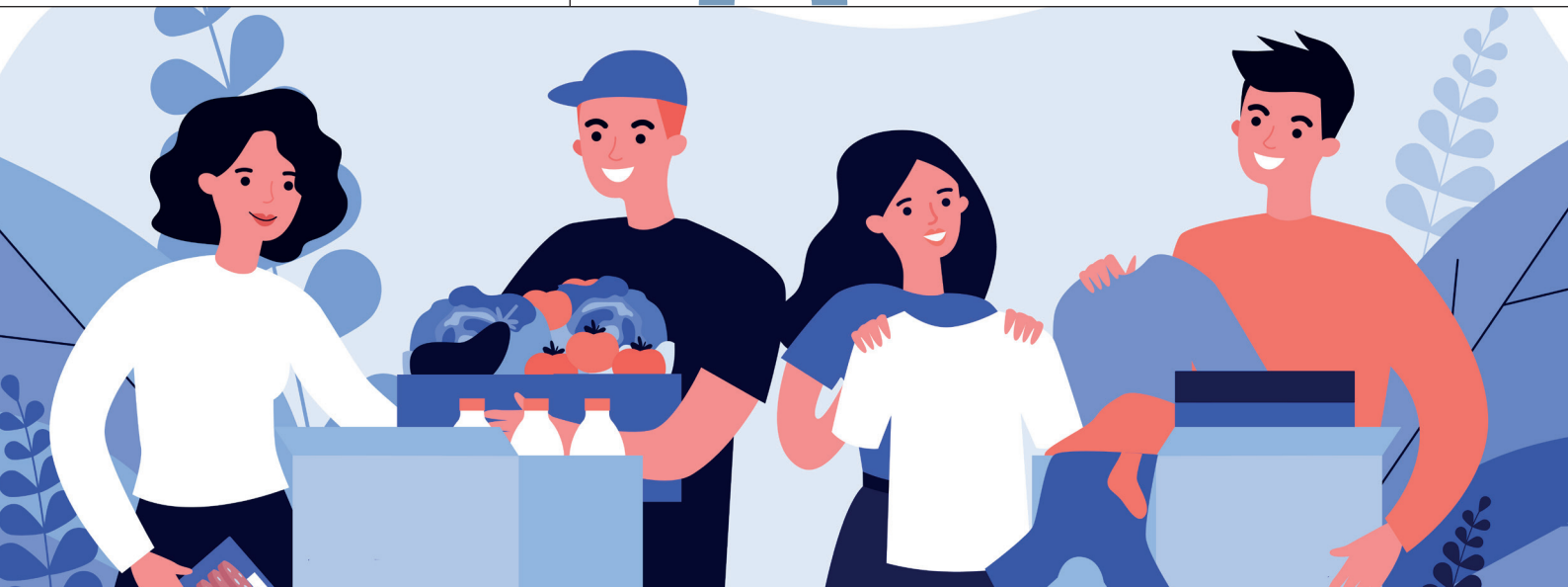
Réservation : 09 63 53 82 57 (le matin 8h30-12h30)

Lundi 13h30-18h - Mardi 13h30-20h

Vendredi 13h30-17h

Tarif : Gratuit

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM



Les épiceries sociales

Denrées alimentaires et produits
de première nécessité à moindre coût

Imagine84

- 📍 27 rue des Infirmières, Avignon
(à 400 m de l'université)
- ☎ 04 90 82 46 20
- 🕒 Lundi 14h/17h et vendredi 14h/17h

Avignon centre-ville

- 📍 35 rue de la Carreterie, Avignon
(à 400 m de l'université - à côté du Secours Populaire)
- 🕒 Du lundi au vendredi 9h30/12h30 et 14h30/18h30
Samedi 9h30/13h

Avignon Champfleury - Secours Catholique

- 📍 5 rue Honoré Labande, Avignon
(vers Centre Leclerc Eisenhower)
- 🕒 Mardi et jeudi 9h/11h30

Boutique alimentaire et sociale (MIN Avignon)

- 📍 35 avenue Pierre Séward, Avignon
(MIN Avignon)
- ☎ 06 13 18 47 16 / 04 90 82 46 20
- 🕒 Mardi 8h30/12h
Mercredi et jeudi 13h30/16h30

Supermarché solidaire

Le supermarché solidaire de Montfavet accueille les étudiants. Il est géré par l'association ICIPASS. Pour en bénéficier, il suffit de compléter un dossier accessible sur place.

- 📍 1697 avenue d'Avignon, Avignon-Montfavet
- ☎ 09 83 74 65 68
- 🕒 Du lundi au jeudi 9h/12h30 et 14h/16h
Vendredi et samedi 9h/12h

SUPERMARCHÉ SOLIDAIRE LA DURÉE DE VIE DES PRODUITS ALIMENTAIRES

Le supermarché solidaire est amené à vendre des denrées en tenant compte de la date de durabilité minimale (DDM), anciennement date limite d'utilisation optimale (DLUO).

Pour en savoir plus :

- 🌐 La note d'information de la mairie d'Avignon
- 🌐 service-public.fr/particuliers/vosdroits

*Bon courage à tous,
prenez bien soin de vous.
Respectez les consignes
et les recommandations
gouvernementales et
surtout, surtout...*

Restez chez vous !

UNIV-AVIGNON/Université/Covid-19

