



26 MAI 2020 • N°4



INFOS-PARENTS

RESEAU PARENTALITE AGATHOIS



SOMMAIRE

Covid-19 : Bien vivre le déconfinement • Page 2

Comment entretenir son masque • Page 3
Fabriquer son volcan • Page 3

Visiter le Gouffre de l'Oeil Doux • Page 4
Tiramisu à la fraise • Page 4

Contexte

COVID-19 ET DECONFINEMENT

Ça y est ! L'été s'installe petit à petit comme pour nous annoncer un retour à "la normale" dans les jours qui viennent.

Les sorties et balades sont de nouveau autorisées alors profitons-en pour nous retrouver.

Poursuivons nos comportements adaptés à la situation pour nous protéger et protéger ceux qui nous entourent.

Bonne lecture...



Allo-Parents 04 67 35 83 62
infos-parents@ville-agde.fr

Covid-19 : Bien vivre le déconfinement

ARTICLE ISSU DU SITE [PASSEPORTSANTE.NET](https://www.passeportsante.net)

Le déconfinement n'étant pas vécu de la même manière pour tout le monde, voici 3 conseils pour bien vivre ce déconfinement. Pour lire l'article complet, le lien est le suivant : <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=3-conseils-pour-mieux-vivre-le-deconfinement>

Dépasser la peur d'être contaminé

Avoir peur d'attraper le Covid-19 est tout à fait normal. Mais étant donné que le virus va circuler parmi nous pendant encore un long moment, nous n'avons pas d'autre choix que celui d'apprendre à vivre avec. Heureusement, il existe des moyens pour apaiser ses craintes. La première chose à faire est de bien s'équiper pour limiter au maximum le risque de contamination. Cela passe par le respect des gestes barrières bien sûr mais aussi par le port du masque, éventuellement de gants, et surtout la distanciation sociale. Plus on reste éloigné des autres, moins on risque de contracter la maladie. De la même manière, il est préférable d'éviter les transports en commun pendant quelques temps et de trouver une autre alternative : le vélo, la marche, la voiture... en fonction du trajet que l'on a à parcourir. En prenant ces mesures et en se lavant les mains très fréquemment, on limite les risques.

Surmonter sa peur des autres

Après avoir vécu en ermite pendant presque deux mois, on va devoir affronter le monde extérieur, retrouver un semblant de vie normale. Or, le fait de recroiser des gens peut être une source d'angoisse puisque l'on sera tous potentiellement des vecteurs de contamination aux yeux des uns et des autres. Une peur qui risque de se traduire par de l'agressivité et une attitude de rejet qui ne sera pas facile à vivre. Autrement dit, le déconfinement risque de révéler un nombre important de phobies sociales. Si l'on pense en être victime, il ne faut pas hésiter à se faire aider par un psychologue avant que cela ne s'installe dans le temps.

Renouer avec ses anciennes habitudes

Tout comme le confinement l'a été, le déconfinement constituera un bouleversement dans notre quotidien. On va devoir se réhabituer à un nouvel environnement, retourner au travail, côtoyer ses collègues, prendre les transports en commun...ce qui peut s'avérer anxiogène pour certains d'entre nous. Mais qu'on se rassure, cette période inédite a profondément modifié notre manière de travailler et de plus en plus d'entreprises pourraient généraliser le télétravail à l'avenir. Si on aime le télétravail, qu'il nous rend efficace et heureux, on pourra probablement négocier avec notre hiérarchie pour y avoir recours plus souvent.



Comment entretenir son masque

ARTICLE ISSU DU SITE **GOVERNEMENT.FR**

Maintenant que nous avons notre masque, il faut savoir l'entretenir. Pour ce faire, vous trouverez quelques conseils bien utiles sur le lien : https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/masques-grand-public?fbclid=IwAR1L8sQFXebcbWdFALslGIV-TAcSXmCu8ruDgWW9Zkdqh0pP3Cuv_nYoW4v

Laver le masque en machine avec de la lessive (pas d'adoucissant). Au moins 30 min à 60°C minimum.

Utiliser un sèche-linge ou un sèche-cheveux pour sécher votre masque, ou encore le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

ATTENTION : Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.

Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades



Respecter une distance de 1 mètre

Fabriquer son volcan

ARTICLE ISSU DU SITE **ASTRAPI.COM**

Un petit jeu sympa à faire avec ses parents, il ne vous demande pas beaucoup de matériel et normalement vous avez déjà tout chez vous.

Matériel :

1 petite bouteille en plastique, du sable,
1 entonnoir, 1 petit tube de colorant alimentaire rouge, 1/4 de verre de semoule,
1 verre de vinaigre, 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude



Réalisation du mini-volcan

- Ø Pose la bouteille dans le jardin ou dans un bac à sable. Entasse du sable autour en laissant bien dépasser le goulot.
- Ø Pose l'entonnoir dans le goulot. Verse le colorant, la semoule et le vinaigre dans la bouteille. Ajoute le bicarbonate.
- Ø Retire vite l'entonnoir. Attends un peu : de la belle lave rouge va jaillir du cratère et couler sur les flancs de ton volcan !

Visiter le Gouffre de l'Œil doux

ARTICLE ISSU DU SITE
OCCITANIE-SECRETE.FR



Le gouffre de l'Œil Doux est un de ces lieux mystérieux, discrètement caché au nord du massif de la Clape, entre Saint-Pierre la Mer et Fleury d'Aude. Plus précisément, le site se dissimule sur le domaine de l'Oustalet, propriété du Conservatoire du Littoral qui abrite également un ancien mas languedocien réaménagé en mini-ferme et poney-club, pour le plaisir des promeneurs fort nombreux sur le site. L'Œil Doux est vraiment la curiosité géologique du coin.

Vous souhaitez réparer votre vélo pour faire vos visites avec ?

ARTICLE ISSU DU SITE [COUPDEPOUCEVELO.FR](https://coupdepoucevelo.fr)

Un lien qui vous permet d'obtenir un coup de pouce pour faire réparer votre vélo endommagé, une prime de 50€ vous est faite si vous répondez aux conditions :

<https://coupdepoucevelo.fr/auth/particulier/faire-reparer>

Cette réduction est réalisée dans le cadre du programme Alvéole à travers le dispositif des Certificats d'Economies d'Énergie.



Ingrédients pour 6 à 8 personnes :
250g de mascarpone, 4 oeufs, 50g de sucre, 20 à 30 biscuits à la cuillère, 4 cuillères à soupe de rhum (ne pas en mettre pour les enfants), 800g de fraises

Tiramisu à la fraise

ARTICLE ISSU DU SITE
ODELICES.OUEST.FRANCE.FR

1. Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
2. Ajouter le mascarpone à la préparation et mélanger jusqu'à ce que cela soit homogène.
3. Batre les blancs en neige ferme et les incorporer au mélange.
4. Mixer 100 g de fraises pour faire un coulis, ajouter le rhum et un peu d'eau si la préparation est épaisse.
5. Faire tremper rapidement les biscuits dans le coulis de fraise, et les disposer sur le plat, verser un tiers de la crème dessus, puis des morceaux de fraises (lavées et équeutées), puis à nouveau des biscuits trempés, terminer par de la crème.
6. Mettre au frais au moins 2 heures.