

Le confinement est une période difficile, c'est vivre une période dans laquelle nous sommes «bombardés d'incertitudes», sur lesquelles nous n'avons aucune prise.

Les conséquences sur la maladie chronique des tensions plus élevées, des glycémies en hausse sont souvent observées.

D'abord, on peut organiser notre journée pour accroître notre sentiment de contrôle :

- ✓ Prendre les précautions qui nous évitent d'être contaminés
- ✓ Organiser la journée, avec un « agenda » en la faisant le plus possible ressembler à ce que l'on faisait avant. Se lever à une heure habituelle, respecter les heures de repas
- ✓ Maintenir le contact avec les proches : téléphone, réseau social
- ✓ Etre attentif à son alimentation : la période de confinement provoque des sensations d'angoisse, d'ennui, qu'on calme en mangeant plus.
 - Si vous êtes diabétique, il est important d'équilibrer vos glycémies en consommant des aliments avec des Index Glycémiques faibles, des céréales complètes, des produits riches en fibres. On peut décider de prendre le temps de constituer des repas équilibrés.
- ✓ Maintenir une activité physique ! c'est essentiel et entraîne des bénéfices pour sa santé cardio vasculaire, l'équilibre de sa glycémie, la qualité de son sommeil, de son humeur, ...
 - On peut accéder à de nombreuses vidéos par internet, sinon, n'hésitez pas à imprimer les exercices qui suivent et à les transmettre à vos proches qui n'y ont pas accès.

Merci pour vos gestes de solidarité, cela nous touche beaucoup et nous encourage. Et puis ça donne aussi du sens, cela cultive le positif et apporte un sentiment de bonheur pour un moment de la journée.

« Tout seul, on va plus vite ; Ensemble, on va plus loin »