



COVID-19

# GARDONS LE CAP ENSEMBLE

Une plateforme proposée par les Services de la santé publique des cantons du Jura et de Neuchâtel dans la crise du Covid-19.

[gardonslecap-covid19.ch](http://gardonslecap-covid19.ch)

**Vous trouverez sur cette plateforme une palette de ressources et de services d'aide, mise à jour en continu, pour faire face ensemble aux défis du quotidien en matière de promotion de la santé.**

## Gardons le sourire

Ne plus voir ses amis et sa famille, ne plus pouvoir pratiquer son sport favori, s'inquiéter pour son emploi : nombreuses sont les raisons pouvant nous amener à perdre le moral et à être stressé-e.



## Gardons l'esprit créatif

Les sorties entre amis, l'école, peut-être le travail, sont pour le moment mis de côté pour le bien de la société et la santé des citoyen-ne-s. Pour le bien de votre santé psychique, nous vous recommandons de garder un cerveau éveillé et un esprit créatif !



## Gardons la forme

Votre club de sport a temporairement fermé ses portes, vous ne pouvez sortir de chez vous pour aller faire les courses, ou devez surveiller vos enfants sans arrêt et n'avez pas de temps pour vous. Le manque de mouvement a un impact direct sur la santé psychique et il y a d'autres manières que celles habituelles de garder la forme.



## Gardons le contrôle des addictions

L'auto-confinement, la lecture des médias ou encore la perte des habitudes quotidiennes peuvent provoquer de l'ennui, du stress voire de l'anxiété, ce qui peut conduire à augmenter sa consommation d'alcool, de tabac ou d'autres substances addictives.



## Gardons une alimentation équilibrée

Trouver la motivation de cuisiner plusieurs repas par jour dans un contexte confiné, ce n'est pas facile. Pourtant, nous devons continuer à garder le plaisir de manger équilibré dans ces conditions, où nous avons plus que jamais besoin de prendre soin de notre corps et de notre esprit.



## Gardons un foyer serein

Chaque membre du foyer traverse une période difficile : la crèche, l'école ou le travail sont ralentis voire stoppés temporairement et par-dessus tout cela, la situation anxiogène fait monter en pression et nous ne sommes pas tous égaux par rapport à la gestion du stress.



**Évitons les contacts mais restons proches.**

