

ACCOMPAGNEMENT DES MEMBRES DE L'ASSOCIATION FIBROMYALGIE FRANCE  
PENDANT LA PERIODE DE CONFINEMENT COVID-19 – MARS – JUIN 2020

Forum dédié aux membres : **SPECIAL « CORONAVIRUS »**

ATTESTATION MINISTERE INTERIEUR

---

- **Attestation de sortie officielle**, du Ministère de l'Intérieur, à télécharger (voir différents formats) : **CLIQUER ICI**

TESTEZ-VOUS SI VOUS AVEZ DES CRAINTES !

---

- **Vous avez des doutes ? Vous vous inquiétez.** Un site spécifique a été créé pour voir dans quelle mesure il vous faut/ou non demander un avis médical. Site référencé par le Ministère de la santé : **Cliquer ICI**

INQUIET ? BESOIN DE PARLER ?

---

- **Cellule d'urgence médico-psychologique** : en cas de détresse psychologique importante, contactez le 0 800 130 000
- **Association Terrapsy** : accompagnement psychologique par téléphone et en urgence. Entretiens avec un psychologue proposés en français, anglais et arabe 7/7 au 0 805 383 922
- **Cogito'z** : hotline d'écoute et de soutien au 0 805 822 810
- **Psysolidaires.org** : plateforme de prise de rdv en ligne -téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole : <https://psysolidaires.org/>
- **SOS Amitié** : des écoutants bénévoles sont à votre écoute 24/24 si vous avez besoin de parler pour rompre l'isolement au 09 72 39 40 50
- **Ecoute de la Croix Rouge** : <https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Ecoute-acces-aux-droits/Croix-Rouge-Ecoute-service-de-soutien-psychologique-par-telephone>
- **Guides et fiches pratiques en particulier concernant les enfants** (en bas de la page) : <http://fr.ap-hm.fr/actu/guides-et-fiches-pratiques-confinement-covid-19>
- **L'association Unis-Cité vient de mobiliser 1 000 jeunes effectuant un service civique** à travers la France, pour aider les personnes âgées isolées à mieux vivre cette période de confinement : <https://www.mouvement-up.fr/articles/des-jeunes-en-service-civique-sengagent-aupres-des-personnes-agees-isolees/>  
- et <https://www.uniscite.fr/actualite/cp-unis-cite-mobilise-1-000-jeunes-volontaires-en-service-civique-pour-lutter-contre-lisolement-des-personnes-agees-confinnees/>
- **Nouveau : France Assos Santé** dont nous sommes membres vient de créer une ligne d'écoute de 11 h 00 à 12 h 30 les lundi, mercredi, vendredi au 01 80 20 56 90. Cette écoute est supervisée par un psychologue spécialiste des psychotraumas.

**Violences physiques, psychologiques, conjugales :**

- Numéro national d'aide aux victimes : 116 006
- Numéro national d'aide aux femmes victimes de violences et leur entourage : 39 19
- Enfants en danger : 119 ou par écrit via le formulaire ci-après : <https://www.allo119.gouv.fr/recueil-de-situation>
- En cas d'urgence appelez le 17 ou envoyer un SMS au 114
- Plateforme de signalement des violences : <https://arretonslesviolences.gouv.fr>

ACCOMPAGNEMENT DES MEMBRES DE L'ASSOCIATION FIBROMYALGIE FRANCE  
PENDANT LA PERIODE DE CONFINEMENT COVID-19 – MARS – JUIN 2020

MASQUES : comment bien porter...

---

- **Coronavirus : comment bien porter son masque** : [https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/coronavirus-coronavirus-bien-porter-son-masque-13558/#xtor=EPR-65-\[QUESTIONSANTE\]-20200424](https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/coronavirus-coronavirus-bien-porter-son-masque-13558/#xtor=EPR-65-[QUESTIONSANTE]-20200424)

FOIRES AUX QUESTIONS

---

- **Vous avez des questions sur vos traitements ?** Voir la Foire aux questions de la Société Française de Pharmacologie et de Thérapeutique : <https://www.pharmacol-fr.org/covid19-foire-aux-questions>
- **Vous avez des questions ? Voir le site de France Assos Santé** : <https://www.france-assos-sante.org/actualite/covid-19-questions-reponses/>
- **Secrétariat d'Etat aux personnes handicapées** : Voir sur cette page les différentes questions et réponses par rapport à des sujets qui peuvent vous concerner : **CLIQUER ICI**
- Forum créé par l'Assurance Maladie destiné aux assurés : <https://forum-assures.ameli.fr/>

CONTINUE DES SOINS

---

- **Une question juridique ?** : Ecoute de juristes de France Assos Santé - Santé Infos Droit : <https://www.france-assos-sante.org/sante-info-droits/>
- **Le coronavirus - Gouvernement** : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap>
- Liens vers **Informations officielles** : <https://www.veille-acteurs-sante.fr/2020/03/08/covid-19-les-liens-vers-les-informations-officielles/>
- **AP-HP - Covidom** : une solution de télésuivi à domicile pour les patients porteurs ou suspectés Covid-19 co-construite par l'AP-HP et Nouvelle e-santé : <https://www.aphp.fr/contenu/covidom-une-solution-de-telesuivi-domicile-pour-les-patients-porteurs-ou-suspectes-covid-19>
- Un excellent **Guide d'"Autosoins"** du Ministère de la Santé canadien : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-30FA.pdf?fbclid=IwAR2bnsq7YrpKrP9MPyuT2TDLZKQbEGMLC0Uk4o1QyOB2p7o58pF8Mt4xDQw>
- **Sommeil et rythmes** en confinement : <https://blog.reseau-morphee.fr/2020/04/02/sommeil-et-rythmes-en-confinement/>
- **Téléconsultation et coronavirus** : pour qui, comment, pourquoi ? : <https://www.france-assos-sante.org/2020/03/23/teleconsultation-coronavirus-pour-qui-comment-pourquoi/>
- **Pour ne pas consulter et prendre des risques** : Téléconsultation : un assouplissement des règles pour le coronavirus : <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13924?xtor=RSS-114>
- Assurer la **continuité de la prise en charge des personnes atteintes de maladies chroniques** somatiques pendant la période de confinement en ville : <https://www.has->

## ACCOMPAGNEMENT DES MEMBRES DE L'ASSOCIATION FIBROMYALGIE FRANCE PENDANT LA PERIODE DE CONFINEMENT COVID-19 – MARS – JUIN 2020

[sante.fr/jcms/p\\_3168634/fr/assurer-la-continuite-de-la-prise-en-charge-des-personnes-atteintes-de-maladies-chroniques-somatiques-pendant-la-periode-de-confinement-en-ville](https://sante.fr/jcms/p_3168634/fr/assurer-la-continuite-de-la-prise-en-charge-des-personnes-atteintes-de-maladies-chroniques-somatiques-pendant-la-periode-de-confinement-en-ville)

- **Faire face à une maladie chronique** pendant le confinement : [https://www.has-sante.fr/jcms/p\\_3178865/fr/faire-face-a-une-maladie-chronique-pendant-le-confinement](https://www.has-sante.fr/jcms/p_3178865/fr/faire-face-a-une-maladie-chronique-pendant-le-confinement)
- **Maladies chroniques et Covid-19** : neuf fiches par pathologie pour garantir la prise en charge : <https://www.lequotidiendumedecin.fr/specialites/infectiologie/maladies-chroniques-et-covid-19-neuf-fiches-par-pathologie-pour-garantir-la-prise-en-charge>

### TRAVAIL

---

- **Une information de Handicap.fr** : CLIQUER ICI
- Qui sont les "personnes à risques" - site du Ministère de la Santé : <https://sante.fr/coronavirus-qui-sont-les-personnes-fragiles>
- Service de déclaration en ligne des arrêts de travail - Site de l'Assurance Maladie - Liste des pathologies à risque : <https://declare.ameli.fr/assure/conditions>
- les médecins du travail pourront prescrire des arrêts maladie : Covid-19. Les médecins du travail pourront prescrire des arrêts de travail : [https://lentreprise.lexpress.fr/actualites/1/actualites/covid-19-les-medecins-du-travail-pourront-prescrire-des-arrets-de-travail\\_2122625.html](https://lentreprise.lexpress.fr/actualites/1/actualites/covid-19-les-medecins-du-travail-pourront-prescrire-des-arrets-de-travail_2122625.html)
- **La commission des droits en MDPH peut fonctionner en formation restreinte durant la crise** : <https://www.hospimedia.fr/actualite/articles/20200327-collectivites-la-commission-des-droits-en-mdph-peut>

### GROSSESSE et Coronavirus

---

- **Fin de Grossesse, accouchement et isolement** : comment ça va se passer ? <https://www.e-sante.fr/fin-de-grossesse-accouchement-et-isolement-comment-ca-va-se-passer/actualite/615254?xtor=ES-92-%5BEsante%5D-Alerte%5D-Info%5D-20200318-%5BtestA%5D&tgu=Bjr2eB>
- **Femmes enceintes et coronavirus : précautions à prendre** : <http://www.rfi.fr/fr/podcasts/20200323-femmes-enceintes-et-coronavirus-les-pr%C3%A9cautions-%C3%A0-prendre>
- **Mise en place d'une écoute téléphonique bénévole et gratuite "Grossesse"** : <https://ciane.net/2020/04/mise-en-place-dune-ecoute-telephonique-benevole-et-gratuite/>

### BOUGER, JOUER... APPRENDRE...

---

- **Guide des parents confinés** : <https://drive.google.com/file/d/1XxpfuBKAEYrUbpfKON5ArjAOadHAXILS/view>
- **Actibloom en direct sur BFMTV pour inciter les français à bouger en famille !** : <https://www.actibloom.com/actualites/actibloom-en-direct-sur-bfmtv-pour-inciter-les-fran%C3%A7ais-%C3%A0-bouger-en-famille.html>

**ACCOMPAGNEMENT DES MEMBRES DE L'ASSOCIATION FIBROMYALGIE FRANCE  
PENDANT LA PERIODE DE CONFINEMENT COVID-19 – MARS – JUIN 2020**

- **Un escape game à la maison ?** Téléchargez l'infographie pour occuper vos enfants : <http://www.leparisien.fr/culture-loisirs/un-escape-game-a-la-maison-telechargez-l-infographie-pour-occuper-vos-enfants-24-03-2020-8287104.php>
- **Un peu d'activité physique** adaptée : <https://www.youtube.com/watch?v=NmBUq3-p3eE>
- **Activité physique pour les plus de 50 ans par SIEL** (en anglais mais il suffit de suivre les exercices visuels... : <https://www.youtube.com/watch?v=N-iwQmGACH8>
- **Enfants** : des e-livres : <http://ebookkids.com/fr/livres-enfants/>
- Echantillon Club - **programme TV cours scolaires gratuits** : <https://www.echantillonsclub.com/133338-programme-tv-france-4-cours-scolaires-gratuits.html>
- **Apprendre en s'amusant** pendant le confinement : <https://santecool.net/apprendre-en-samusant-pendant-le-confinement/>
- **Soutien scolaire de la Matmut** : [https://www.matmut.fr/assurance/scolaire/soutien-scolaire-en-ligne?xtor=CS2-394-\[20200320\]-\[Visuel\]-\[Services\]&utm\\_source=LinkedIn&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=Services&utm\\_content=Visuel](https://www.matmut.fr/assurance/scolaire/soutien-scolaire-en-ligne?xtor=CS2-394-[20200320]-[Visuel]-[Services]&utm_source=LinkedIn&utm_medium=social&utm_campaign=Services&utm_content=Visuel)
- **Allo Docteur : Ma salle de gym à la maison : Nordine et son manche... à balai.** Pour lutter contre le confinement, nous vous proposons des séances de coaching "maison". Nordine vous a concocté un programme simple avec les objets de votre quotidien. Aujourd'hui, la star c'est le balai ! [https://www.allodocteurs.fr/maladies/maladies-infectieuses-et-tropicales/coronavirus/ma-salle-de-gym-a-la-maison-nordine-et-son-manche-a-balai\\_29028.html](https://www.allodocteurs.fr/maladies/maladies-infectieuses-et-tropicales/coronavirus/ma-salle-de-gym-a-la-maison-nordine-et-son-manche-a-balai_29028.html)
- **Cinq livres jeunesse pour passer le temps tout en apprenant** : [https://www.lemonde.fr/m-le-mag/article/2020/03/26/cinq-livres-jeunesse-pour-passer-le-temps-tout-en-apprenant\\_6034486\\_4500055.html?utm\\_medium=Social&utm\\_source=Twitter#Echobox=1585229848](https://www.lemonde.fr/m-le-mag/article/2020/03/26/cinq-livres-jeunesse-pour-passer-le-temps-tout-en-apprenant_6034486_4500055.html?utm_medium=Social&utm_source=Twitter#Echobox=1585229848)
- **Coronavirus : "L'île", un roman jeunesse gratuit et numérique sur... le confinement !** : [https://www.europe1.fr/culture/coronavirus-et-confinement-lile-un-roman-jeunesse-sur-le-confinement-disponible-en-ligne-3958302#utm\\_term=Autofeed&utm\\_medium=Social&xtor=CS1-16&utm\\_source=Twitter&Echobox=1585408146](https://www.europe1.fr/culture/coronavirus-et-confinement-lile-un-roman-jeunesse-sur-le-confinement-disponible-en-ligne-3958302#utm_term=Autofeed&utm_medium=Social&xtor=CS1-16&utm_source=Twitter&Echobox=1585408146)
- **Coronavirus COVID-19 : Continuer à bouger sans risques** : [https://www.vivoptim.com/gp/actualites-covid-19/coronavirus-covid-19-continuer-a-bouger-sans-risques-24-27.html?args=ivpPKCQy2e7%2AXvr%2AI\\_gT0bGW3Cz0hT2rguS7Z5eDNuMKt2gARRJ8jtsUQJTVHwYvFiLrPgScfl3h3t78bvm5Xg](https://www.vivoptim.com/gp/actualites-covid-19/coronavirus-covid-19-continuer-a-bouger-sans-risques-24-27.html?args=ivpPKCQy2e7%2AXvr%2AI_gT0bGW3Cz0hT2rguS7Z5eDNuMKt2gARRJ8jtsUQJTVHwYvFiLrPgScfl3h3t78bvm5Xg)
- **14 façons de faire bouger les enfants en confinement** : <https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/>
- **Voici comment rester en forme et en santé avec ses enfants** : <https://theconversation.com.cdn.ampproject.org/c/s/theconversation.com/amp/voici-comment-rester-en-forme-et-en-sante-avec-ses-enfants-134482>

ACCOMPAGNEMENT DES MEMBRES DE L'ASSOCIATION FIBROMYALGIE FRANCE  
PENDANT LA PERIODE DE CONFINEMENT COVID-19 – MARS – JUIN 2020

DISTRACTIONS...

---

- **Documentaires musicaux** à voir et revoir : [Pour les ados ?](http://www.chartsinfrance.net/Taylor-Swift/news-113204.html)  
<http://www.chartsinfrance.net/Taylor-Swift/news-113204.html>
- **Livres à télécharger** gratuitement : <https://outilstice.com.cdn.ampproject.org/c/s/outilstice.com/2020/03/la-liste-complete-des-livres-a-telecharger-gratuitement-pendant-la-periode-de-confinement/?amp>
- **Ballets à voir** : <https://www.operadeparis.fr/magazine/ballet>
- **Les mardis de l'Espace des Sciences de Rennes** :  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGuujBHMMF1nf1SFv7JNYiNmA-FHKzSJ5>
- **Conférences, ateliers gratuits proposés par HappyVisio**  
: <https://www.happyvisio.com/>
- **Confinement : 500 livres numériques de la Fnac** disponibles gratuitement :  
[https://positivr.fr/confinement-la-fnac-met-en-ligne-500-ebooks-gratuits/?utm\\_source=sharebuttons&utm\\_medium=mashshare&utm\\_campaign=mashshare](https://positivr.fr/confinement-la-fnac-met-en-ligne-500-ebooks-gratuits/?utm_source=sharebuttons&utm_medium=mashshare&utm_campaign=mashshare)
- **Fabrice Lucini nous lit les Fables de la Fontaine** :  
<https://www.actualitte.com/article/monde-edition/confinement-fabrice-luchini-nous-lit-les-fables-de-la-fontaine/99871?origin=newsletter>
- **Musée d'Orsay** - c'est en anglais mais très beau ! :  
<https://artsandculture.google.com/partner/musee-dorsay-paris?hl=en>
- **[Confinement] Neil Young, Laurent Garnier, la Scala... Les meilleurs "live" à domicile** : [https://www.lexpress.fr/styles/confinement-neil-young-laurent-garnier-la-scala-les-meilleurs-live-a-domicile\\_2121395.html?utm\\_term=Autofeed&utm\\_medium=Social&utm\\_source=Twitter&Echobox=1584659156#xtor=CS3-5083](https://www.lexpress.fr/styles/confinement-neil-young-laurent-garnier-la-scala-les-meilleurs-live-a-domicile_2121395.html?utm_term=Autofeed&utm_medium=Social&utm_source=Twitter&Echobox=1584659156#xtor=CS3-5083)
- **Expo Pompéi chez Vous !** gratuit. Visitez l'exposition du Grand Palais chez vous dans votre salon ! <https://www.grandpalais.fr/fr/expo-pompei-les-videos>
- **Il chante dans une gare de Londres complètement vide** : un piano-voix magique et bouleversant : <https://positivr.fr/stephen-riudley-chante-dans-une-gare-de-londres-vide/>
- **Visites guidées dans les plus beaux musées du monde** :  
<https://www.arte.tv/fr/videos/RC-016713/visites-guidees-dans-les-plus-beaux-musees-du-monde/>
- **Coronavirus : de la comédie au fantastique, découvrez notre sélection de films pour passer le temps pendant le confinement (1)** :  
[https://www.francetvinfo.fr/culture/cinema/s-evader-pendant-le-confinement-de-la-comedie-au-fantastique-notre-selection-de-films-pour-la-famille-et-les-cinephiles\\_3882369.html](https://www.francetvinfo.fr/culture/cinema/s-evader-pendant-le-confinement-de-la-comedie-au-fantastique-notre-selection-de-films-pour-la-famille-et-les-cinephiles_3882369.html)

DEMANDES DE CONTACTS

---

TEMOIGNAGES - DISCUSSIONS

---