



Améliorer votre bien-être

C'est bon pour le corps et le moral

Cette période liée à la Covid-19 nous touche tous et pour beaucoup d'entre nous, c'est un moment difficile à passer. Alors comment **prendre soin de soi**? Que faire pour **garder le moral**?

Voici **quelques conseils** :

- Être attentif aux **signes** : Suis-je triste ? En colère ? Stressé ? Fatigué ? Ai-je un manque d'appétit ? Est-ce que cela dure depuis un moment ?
- **Dormir** assez. Pour vous aider à vous endormir, pensez à manger léger le soir, vous coucher et vous lever chaque jour à la même heure, arrêter d'utiliser les écrans une heure avant d'aller dormir, faire des exercices de relaxation, lire quelques pages d'un livre...
- **Bouger** tous les jours ! Pratiquez une activité physique régulière (pensez à marcher pour les petits trajets, prendre les escaliers...). Trouvez le sport qui vous fait du bien.
- Maintenir un **équilibre entre votre vie privée et professionnelle**. N'hésitez pas à fixer une limite pour arrêter votre travail et vous consacrer après à d'autres activités. Trouvez des moments de pause pendant la journée et profitez-en pour bouger.

- **Boire de l'eau tout au long de la journée et manger des aliments bons pour votre santé**, cela améliore le moral aussi.
- Faire **plus de choses qui vous font du bien** : écouter de la musique, chanter sous la douche, manger un carré de chocolat, dessiner, regarder un film en famille, passer du temps avec ses amis...
- **Garder du lien avec la nature** : se promener dans un parc ou une forêt, jardiner, mettre des plantes chez soi, dans son bureau ...
- Penser à faire des **exercices de respiration pour calmer le stress**, planifier du temps pour des moments de détente, seul ou en groupe. Trouver les activités qui vous font plaisir !
- **Se déconnecter** en diminuant votre temps d'utilisation sur les smartphones, ordinateurs, réseaux sociaux...
- Et si vous n'avez pas le moral, **n'hésitez pas à en parler** à votre entourage ou à un professionnel de la santé. Demander de l'aide n'est pas toujours facile mais cela peut vous faire du bien.

Plus d'outils, conseils et lignes téléphoniques de soutien sont disponibles sur
www.coronavirus.brussels/outils-conseils
www.coronavirus.brussels/sante-bien-etre/services-ecoute-soutien/

La covid-19

Les questions que vous vous posez

Pourquoi se faire vacciner si on peut quand même attraper le coronavirus ?

Le vaccin est, actuellement, la protection la plus sûre et la plus efficace pour combattre la Covid-19 et les variants. Même si le vaccin ne protège pas à 100%, se faire vacciner permet de :

- **protéger contre les formes graves et mortelles** de la maladie,
- **empêcher l'apparition de nouvelles formes du virus** plus contagieuses et résistantes au vaccin (les variants),
- **éviter au virus de circuler librement** entre les personnes en cassant la chaîne de transmission (pour favoriser ainsi l'**immunité collective**).

Je suis vacciné, dois-je continuer à respecter les gestes barrières ?

Oui, il est important de **continuer à se protéger et protéger les autres** car :

- Il faut attendre 10 à 14 jours après l'injection pour que les effets du vaccin agissent.
- A l'heure actuelle, on ne sait pas encore dans quelle mesure une personne vaccinée (même si elle est mieux protégée), peut toujours être infectée et transmettre le virus sans le savoir. Cette question fait toujours l'objet d'études scientifiques.



J'ai entendu parler d'une troisième dose de vaccin. Qu'en est-il ?

Une troisième dose des vaccins (Pfizer ou Moderna) sera proposée aux personnes dont l'**immunité** est **diminuée à cause d'une maladie ou d'un traitement**. Ces personnes produisent moins d'anticorps après leur première ou deuxième vaccination, donc elles sont moins bien protégées.

Les personnes qui **remplissent les conditions** pour une troisième dose **recevront automatiquement une invitation**. La vaccination pour la troisième dose aura lieu cet automne 2021. Comme pour les précédentes doses, vous avez le choix ou non de vous faire vacciner.

Comment les vaccins contre la Covid-19 ont-ils pu être développés en un temps si court ?

- Ce type de vaccin (ARNm) était déjà en **test depuis plusieurs années** pour d'autres maladies.
- Dès le début de la pandémie, la **priorité** a été donnée au développement des vaccins contre la Covid-19 au niveau **mondial**. Gouvernements, chercheurs et producteurs lui ont accordé leur totale priorité et beaucoup plus de moyens que l'on met d'habitude pour développer un vaccin.
- Les différentes **étapes de développement** du vaccin ont été réalisées **en même temps**. Ce qui n'est pas le cas en temps normal, où les étapes se passent l'une à la suite de l'autre.

Cela ne veut pas dire que les vaccins produits sont moins sûrs et efficaces. Pour être mis sur le marché, les vaccins contre la Covid-19 doivent répondre aux mêmes conditions que tous les autres vaccins.



Puis-je me faire vacciner si je souhaite être enceinte ?

Oui. Le vaccin est recommandé car il **diminue le risque d'avoir une forme grave** de la Covid-19 et il **diminue le risque que votre bébé naisse avant la date de naissance prévue**. Ce risque est aussi plus grand pour les femmes enceintes avec des problèmes de santé comme un poids au-dessus de la normale, un problème de cœur, un diabète, ... N'hésitez pas à parler avec votre médecin pour savoir si vous souhaitez vous faire vacciner.

Le vaccin protège-t-il contre tous les variants ?

Les variants **ne modifient pas automatiquement l'efficacité** du vaccin. Si les vaccins venaient à perdre en efficacité contre les nouvelles formes du virus, il serait toutefois possible de modifier la formule des vaccins pour protéger contre de nouveaux variants. L'efficacité des vaccins est suivie avec attention par les scientifiques et les autorités. Le vaccin protégera efficacement contre les formes graves de la Covid-19.

J'entends pas mal d'informations sur la Covid-19, comment vérifier qu'une information est vraie ?

- Il convient de faire la différence entre une **information** (l'étude montre que...), votre **point de vue personnel** (je pense que...) et une **rumeur** (il paraît que...).
- On fait plus souvent confiance à une information qui va dans le sens de nos croyances. A l'inverse, **on est plus prudent si elle va à l'encontre de notre pensée**. Restons attentifs !



Vous n'avez pas eu la réponse à votre question ? Vous cherchez des sites fiables sur ce sujet ? Voici une liste de sites officiels :

- Site du gouvernement fédéral belge : www.info-coronavirus.be/fr
- Site des autorités bruxelloises : www.coronavirus.brussels
- Site reprenant l'ensemble des informations sur la vaccination pour la Belgique francophone : www.vaccination-info.be
- Agence fédérale des médicaments et des produits de santé : www.afmps.be/fr



- Demandez-vous :
 - Qui est l'auteur ?
 - De quand date l'information ?
 - D'où vient l'information ?
 - Pourquoi l'information est publiée ?
 - Comment est rédigé le message ? Les images sont-elles modifiées ? Y'a-t-il des fautes d'orthographe dans le texte ?
- **Vérifiez qu'une information** est vraie avant de la partager à votre entourage. Utilisez des outils qui permettent de vérifier qu'une information est vraie comme Décodex, Faky, Hoax Buster. Posez aussi vos questions à votre médecin généraliste ou à un médecin d'une maison médicale.



ALLO ?
AIDE SOCIALE



0800 35 243

NUMÉRO GRATUIT & ANONYME



#Auboutdufil

Une campagne de la Fédération
des Services Sociaux



La **Covid-19** a rendu **fragile la situation** de chacun et chacune. Depuis le 13 mars 2021, le secteur social associatif a lancé la campagne #auboutdufil.

Vous habitez en Région bruxelloise ?

Vous vivez une situation familiale ou financière difficile ? Vous avez des difficultés pour vous loger, manger ou dans vos démarches administratives ? Vous vous sentez seul ?

Vous avez des questions à ce sujet ? Vous avez **besoin d'aide** ? Appelez le **0800 35 243**

Du lundi au vendredi de 9h à 17h, des professionnels sont à votre écoute et vous aideront à trouver des solutions !

Envie d'en savoir plus ? www.auboutdufil.be