



UNIVERSITÉ
DE LORRAINE

TRUCS ET ASTUCES



PENDANT LE CONFINEMENT

● Santé-Social



RESTEZ CONCENTRÉ MÊME A DISTANCE !

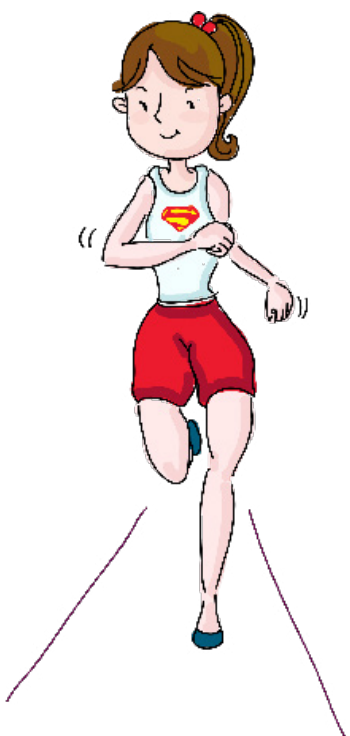
● **Éliminez les distractions** : organisez vous un espace dédié et laissez votre téléphone de côté durant tout le cours.

● **Soyez bien équipé** pour vos cours en ligne. Pour cela, assurez-vous d'avoir une bonne connexion internet.

● **Participez activement** : continuez de poser des questions quand cela est possible en utilisant les outils mis à disposition (le "lever la main" sur Teams par exemple).



CONTINUEZ A FAIRE DU SPORT !



● **Faire du sport** vous permettra de vous vider la tête, de vous occuper, de vous dépenser et de rester en forme!

● **Le SUAPS reste connecté** avec vous durant le confinement ! Les sites de Metz et de Nancy mettent à votre disposition des cours en ligne ou encore des tutos.

● Rendez-vous donc sur leurs pages Facebook : [Metz](#) et [Nancy](#).

CONTINUEZ DE BIEN MANGER !

Qui dit confinement, dit ennui, dit grignotage et repas à toute heure ! Nous vous avons concocté quelques astuces pour lutter contre ces fléaux...

Mettez un réveil pour ne pas vous lever trop tard et ainsi ne pas décaler tous vos repas



Mangez à heure fixe et ne sautez pas les repas

Prenez le temps de mâcher : manger lentement accélère la sensation de satiété.



Grignotez intelligemment : si vous avez envie de grignoter, ne vous privez pas, vous pouvez choisir des collations légères: fruits et légumes, fromage blanc, ou biscuits aux céréales,...

Buvez de l'eau car boire de l'eau réduit la sensation de faim et élimine les toxines. Petite astuce : vous pouvez ajouter du citron à votre eau ou boire du thé et de la tisane !



Vous pouvez également contacter la diététicienne du SUMPPS.



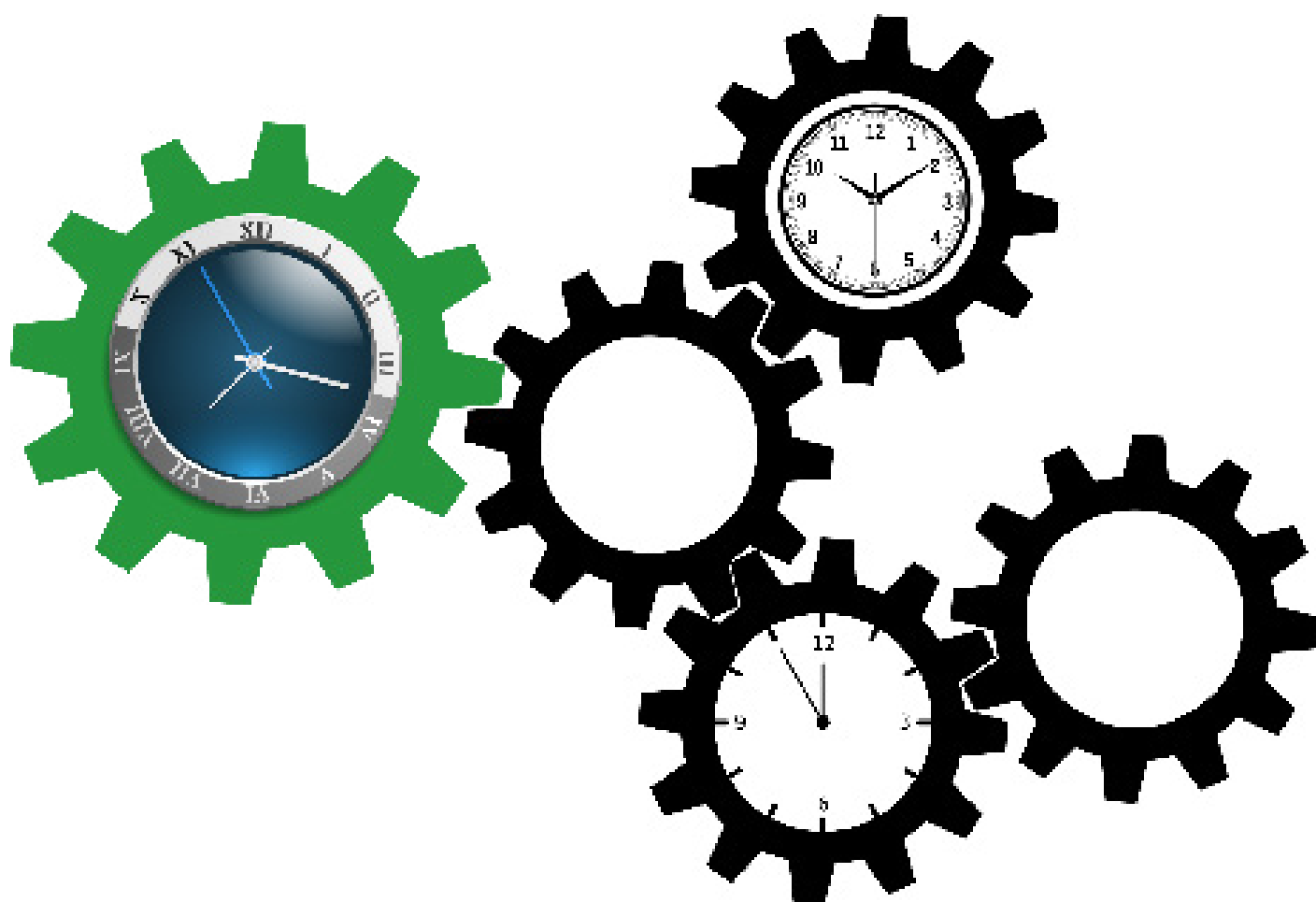
GARDEZ UN BON RYTHME DE VIE !

Être confiné ne signifie pas se lever à midi, ne rien faire et rester en jogging toute la journée même si l'on adore ça ! Il est important de préserver son cadre de vie pour ne pas perdre le fil et être trop perturbé. Pour cela, voici quelques conseils.

Soyez organisé ! Faites votre liste de choses à faire dans la journée et essayez de vous y tenir, respectez votre agenda et les horaires fixés pour chaque tâche

Préparez vous ! Lorsque l'on reste chez soi, on a parfois tendance à mettre ce qui nous passe sous la main et à ne pas se coiffer mais c'est une erreur qui peut nous faire entrer dans une routine déprimante. Prenez plutôt le temps de vous habiller comme si vous alliez en cours et de prendre soin de vous un minimum, vous vous sentirez mieux.

Gardez vos habitudes de vie ! Par exemple, si vous aviez l'habitude de prendre une douche tous les matins avant de partir en cours, continuez de même.



SOYEZ CRÉATIFS !

Vous pouvez profiter du confinement pour faire de nouvelles choses pour lesquelles vous n'aviez pas le temps avant. Être toujours à la maison c'est avoir moins de temps de perdu dans les trajets quotidiens ! Ainsi voici quelques idées d'occupations :

Occupez vous de vos plantes : si vous avez un jardin, vous pouvez planter des fleurs ou même faire un potager! Si vous n'avez pas de jardin, occupez vous de vos plantes d'intérieur. Peut-être avez-vous la main verte ? Voilà de quoi vous aider : [ici](#) et [là](#).

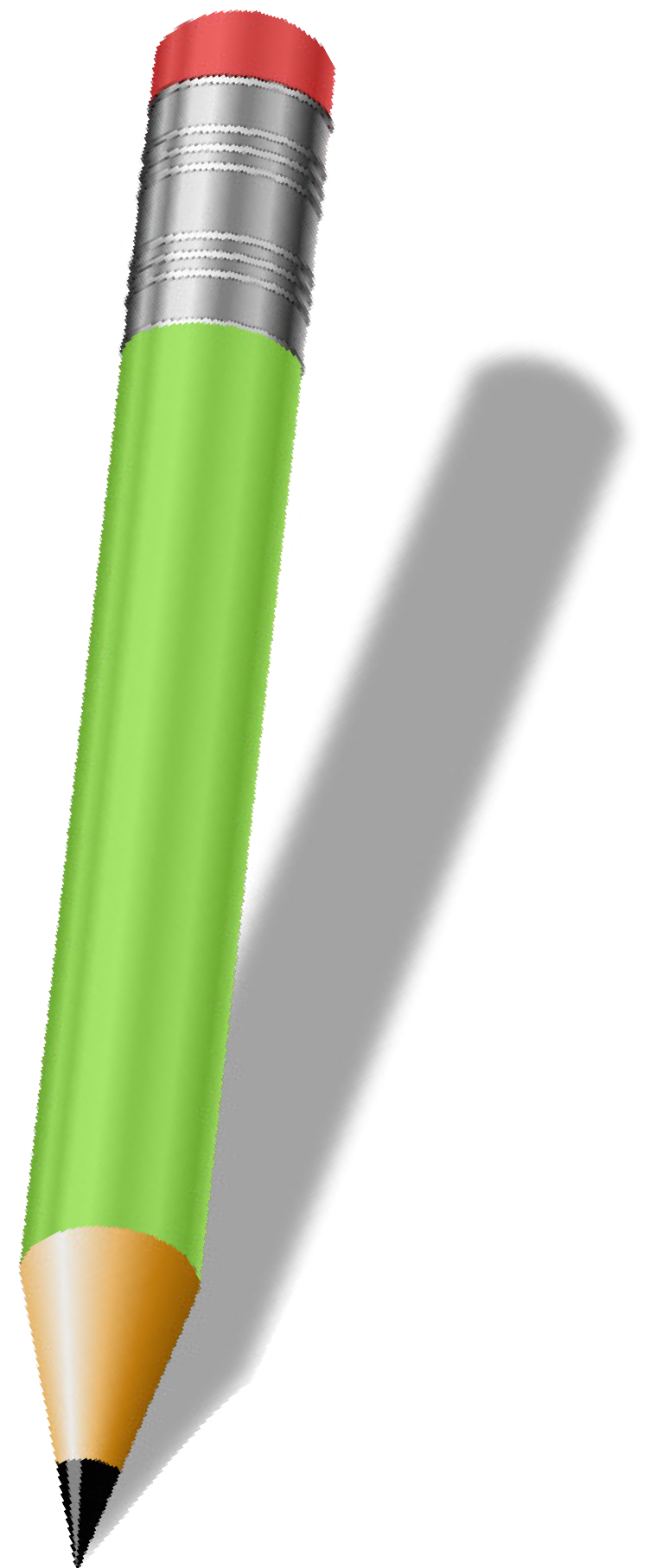
Bricolez ! Si vous avez de vieux objets à retaper, de vieux cartons pour créer de nouveaux objets. Ces sites pourront vous inspirer : sur [Pinterest](#) ou [YouTube](#) en tapant "DIY bricolage", ou encore [ici](#).

Mettez vous à la couture ! Vous pourrez donner une seconde vie à vos anciens vêtements en les customisant, en les coupant etc. La seconde main est également très en vogue et vous ferez un geste pour la planète. Pour l'inspiration, c'est [ici](#).

Lisez ou écrivez ! Vous pourrez lire gratuitement ici : [Open Culture](#), [Cultura](#), [Gallica](#), [Fnac](#).

Comme lire, écrire libère l'esprit. Alors, laissez libre-court à votre imagination ! [Scribbook](#) pourrait vous aider.

Dessinez et peignez !



DISTRAYEZ-VOUS !

Regardez des spectacles en ligne. Vous avez accès gratuitement aux représentations de l'[Opéra de Paris](#) et même aux spectacles du [Metropolitan Opera de New-York](#).

Visitez des musées en ligne. Vous pouvez aussi faire des visites de musées en ligne : le [Louvre](#), le [Musée Van Gogh](#), le [Château de Versailles](#), le [Musée d'Orsay](#), et [plus encore...](#)

L'Université de Lorraine propose une [programmation culturelle gratuite en ligne](#), pour la recevoir abonnez vous [ici](#).

Vous pouvez aussi regarder des films : [OpenCulture](#) propose des films gratuitement.





Ce document a été réalisé par les étudiants relais du SUMPSS pour vous confier leurs astuces confinement pour garder le cap dans la bonne humeur !

Sources :

- <https://www.collegelasalle.com/nouvelles/trucs-cours-en-ligne>
- <https://www.journaldesfemmes.fr/beaute/forme-et-minceur/1023766-ne-pas-grossir-pendant-le-confinement/>

Les professionnels du service restent disponibles pour vous du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h, par téléphone ou en présentiel sur rendez-vous.

Pour prendre rendez-vous avec les infirmières, gynécologue et diététicienne :

- En ligne : <https://rdv-sumpps.univ-lorraine.fr/>
- Par téléphone : 03.72.74.05.40

SUMPSS Lorraine Nord
Île du Saulcy – Bâtiment Simone Veil
57012 Metz Cedex 01

