



Lettre d'information aux patients suivis pour une obésité au sein du CSO

Comme l'ensemble des activités médicales non urgentes en France, vos RDV de consultation et d'hospitalisation ont été annulés durant cette crise sanitaire, afin de ne pas vous faire prendre de risque inutile en venant à l'hôpital et permettre la prise en charge des personnes malades du COVID dans les meilleures conditions.

L'équipe du Centre Spécialisé d'Obésité reste mobilisée afin de vous aider à gérer cette période stressante et vous donne quelques pistes afin que vous ne vous sentiez pas seul dans la gestion de votre pathologie :

- ⇒ A ce jour, il n'y a pas de données démontrant que **l'infection à COVID-19** touche davantage les personnes porteuses d'une obésité que les autres ; en revanche le risque de forme grave serait augmenté par la présence d'une obésité. Il est donc très important de rester chez vous et de respecter les mesures de confinement prises par le Ministère de la Santé.
- ⇒ Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19 vous pouvez consulter le site <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> ou appeler le numéro vert 0 800 130 000

- ⇒ **En cas de difficulté quelle qu'elle soit**, vous pouvez joindre notre service par téléphone au **04 92 03 61 64** ou par mail pougetoux.i@chu-nice.fr (secrétariat CSO Mme Iris Pougetoux) et au **04 92 03 60 44** ou par mail cruchon.r@chu-nice.fr (secrétariat parcours chirurgie Mme Rebecca Cruchon)

- ⇒ Pendant cette période difficile, **les efforts pour contrôler votre poids doivent se maintenir, notamment concernant l'activité physique et l'alimentation.**

Adoptez les bons réflexes en période de confinement ! **L'équipe diététique du CHU de Nice reste à votre disposition** pour toutes questions concernant votre alimentation. Vous pouvez lui laisser un message au **04 92 03 58 88** ou la contacter par mail : chirurgiebariatriqueconsultationdietetique@chu-nice.fr

Vous trouverez aussi des conseils pratiques et des pistes pour améliorer votre santé sur le site du PNNS: <https://www.mangerbouger.fr/> et <https://www.promosante-idf.fr/alimentation-activite-physique-les-bons-reflexes-en-periode-de-confinement>

Il faut essayer de continuer à faire de l'**activité physique adaptée** même si vous êtes confinés, et de réduire le temps passé en position allongée ou assise ainsi que le temps passé devant les écrans, voici quelques pistes supplémentaires pour vous aider :

- L'association régionale Azur Sport Santé a fait le point sur les ressources disponibles pour faire de l'activité physique à la maison. <https://azursportsante.fr/uncategorized/je-bouge-plus-a-la-maison/>
- Pendant cette période de confinement, le ministère des Sports, avec le concours de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, vous accompagne pour maintenir une activité physique régulière à votre domicile avec des recommandations et des conseils simples à mettre en pratique, quel que soit votre âge, si votre condition physique et votre santé le permettent : <http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>



- ⇒ Si vous ressentez **des difficultés d'ordre psychologique**, la psychologue du CSO Mme Sophie Riou est joignable au **04 92 03 92 79**. N'hésitez pas à lui laisser un message si la ligne est occupée.
- ⇒ Le ministère des Solidarités et de la Santé a par ailleurs mis en place un Numéro vert, ouvert 24h/24 et 7j/7, de prise en charge médico-psychologique géré par la Croix-Rouge et le réseau national de l'urgence psychologique : **0 800 130 000**

- ⇒ Enfin **sur le plan médical**
- ⇒ Pour les personnes qui viennent d'être opérés d'une chirurgie de l'obésité, **il est très important de ne pas arrêter votre traitement vitaminique.**
- ⇒ Tous les patients avec une ordonnance pour une pathologie chronique comme le diabète peuvent aller la renouveler en pharmacie jusqu'au 31 mai sans passer par leur médecin.
- ⇒ Des consultations téléphoniques avec un médecin peuvent être organisées si besoin en passant par le secrétariat

Quelques conseils généraux en période de confinement

Essayez de respecter des horaires convenables et réguliers.

Repères à titre d'exemple : Réveil (entre 6H et 9H), Petit-déjeuner (entre 7h et 10H), Déjeuner (entre 12H30 et 14H) Dîner (entre 19H et 21H), le coucher (entre 22 H et minuit).

N'hésitez pas à tenir un carnet journalier.

Noter sur un carnet la date, le jour, une liste de choses à faire à ne pas oublier ...

Et pourquoi ne pas écrire des réflexions, des idées, un journal intime....

Organisez votre journée :

Faites-vous un planning d'activités habituelles mais aussi d'activités nouvelles.

Soyez créatifs et imaginatifs ... Pourquoi ne pas se mettre au dessin ? au coloriage relaxant ? aux mots fléchés ? à la lecture ?

Pour la télévision, plutôt que de zapper, choisissez sur un programme TV (film, émission intéressante, série favorite....).

Prenez le temps d'écouter de la musique ? de danser un peu ? de mobiliser les articulations ?

Veillez à équilibrer le temps entre l'activité physique, le remue-méninge et le repos relaxant.

Gardez du lien social :

Prenez des nouvelles de vos proches, de votre voisinage par téléphone, mail, réseaux sociaux, possibilités télévisuelles etc....

Vous pouvez être souteneurs pour les autres : Encouragez au confinement, redonnez-leur le moral avec un petit mot chaleureux et plein d'espoir.

Consacrez un temps à la relaxation :

Sur internet vous pouvez trouver une multitude de méthodes de respiration, détente, sophrologie

Ces exercices demandent un entraînement quotidien d'au moins ¼ d'heure.

Faites-en l'expérience ? Dès que le confinement sera levé, vous nous ferez part de votre initiation ...Essayez...

Apaisez les relations familiales dans un espace confiné :

Il est essentiel de faire un effort dans l'expression de vos émotions et sentiments négatifs.

Diminuez les réactions de colères et mettez de côté vos amertumes, essayez de ne pas hausser la voix ou le ton et de rester calmes et tolérants...

Évitez de manifester de l'énerverment, de l'impatience, de l'agacement....

Offrez du positif autour de vous...

C'est difficile mais il y a plus grave que le confinement et nous en sortirons...

Toute l'équipe du CSO reste à votre écoute pendant cette période, n'hésitez pas à nous contacter si besoin. Prenez soin de vous !