

## Les jeudis de France Assos Santé

« Confinement : bien dans ma tête, bien dans mon corps, pendant et après »

Jeudi 30 avril



### L'édito du Président

Chères amies chers amis,

La crise sanitaire et le confinement qui nous est imposé perturbent profondément notre quotidien et remettent en question nos rythmes et pratiques.

Pendant chacun d'entre nous, malade ou bien portant, devons veiller à notre capital santé.

Le prendre soin de soi, de son corps, de son esprit doit rester un engagement personnel, mais aussi collectif. Comment mieux vivre ces moments difficiles, quelles mesures prendre pour retrouver le sommeil, diminuer l'anxiété, prévenir la dépression ? A cause du confinement il est important pour nous tous de veiller à notre équilibre nutritionnel et notre forme physique. Le concept d'éducation à la santé prend aujourd'hui tout son sens : protéger sa santé avec des gestes sanitaires de prévention, mais aussi protéger la santé de tous en ayant un comportement responsable de protection collective.

Le rôle des associations qui œuvrent dans le domaine de la Santé est aussi de promouvoir la prévention. Parce que nous savons combien il est difficile d'avoir une bonne qualité de vie lorsque l'on est atteint d'une pathologie chronique, nous devons par solidarité nous engager sur la prévention et l'éducation à la santé.

France Assos Santé porte la voix de la démocratie en santé et la voix des usagers. Cette voix, qui se veut solidaire et fraternelle, nous encourage à prendre soin de nous, de notre bien-être physique et psychologique.

Le débat qui va s'ouvrir dans le cadre des jeudis de France Assos Santé est un message d'espoir et d'encouragement pour que chacun se sente aidé dans sa démarche du prendre soin de soi.

Bons débats !

**Gérard Raymond**

Président de France Assos Santé