

COMMUNIQUE DE PRESSE

Dijon, le 15 avril 2020

Coronavirus-COVID-19 en Bourgogne-Franche-Comté Air, eau, alimentation, activité physique : Recommandations-clés pendant le confinement

La tension que maintient l'épidémie de coronavirus sur le système de santé régional témoigne de l'importance d'un strict respect du confinement. Quelques rappels utiles pour une hygiène générale de vie au quotidien, chez soi.

La prolongation du confinement reste essentielle pour que la tension sur le système hospitalier puisse se réduire en Bourgogne-Franche-Comté qui recense ce 15 avril, 1 341 patients atteints par le coronavirus hospitalisés, dont 274 en réanimation. 581 décès sont à déplorer en établissements de santé ; 1 594 retours à domicile étant répertoriés par ailleurs.

S'agissant des décès en établissements médico-sociaux, une exploitation nationale par Santé publique France des signalements des établissements est en cours, afin de fiabiliser le suivi épidémiologique au niveau national. La diffusion des données régionales interviendra dans les prochains jours. Ce délai n'a évidemment aucun impact sur l'appui opérationnel quotidien que l'Agence apporte aux établissements confrontés à des difficultés.

Pour le grand public, les gestes barrières et la distanciation sociale demeurent des impératifs d'actualité .

L'Agence Régionale de Santé tient aussi à rappeler quelques règles d'hygiène de vie générale, à mettre en œuvre au quotidien.

Aérer son logement chaque jour

Les environnements clos peuvent exposer à des polluants divers. Il est donc important d'aérer son logement au moins 10 minutes par jour et davantage pendant les activités de bricolage, ménage, cuisine... Autre précaution : ne pas gêner le fonctionnement des systèmes d'aération et veiller à leur entretien régulier.

Boire de l'eau du robinet

Alliée indispensable dans la lutte contre la contamination, l'eau permet un lavage régulier des mains en toute sécurité, mais aussi une bonne hydratation.

Produit alimentaire le plus contrôlé, elle fait l'objet de toute l'attention des services d'eau potable qui poursuivent leur mission en assurant le bon fonctionnement des installations de production, de traitement et en veillant à sa qualité.

Des analyses d'autocontrôle complètent celles réalisées par l'ARS aux points de production et sur le réseau de distribution. L'ensemble de ce processus garantit une eau de qualité au robinet. Privilégier l'eau du robinet plutôt que l'eau en bouteille permet aussi de limiter les déplacements et de respecter au mieux les mesures de confinement.

Adapter et équilibrer son alimentation

Pourquoi est-il important de se réunir autour de repas réguliers ? Comment varier son alimentation ? L'adapter à tout âge (enfants, adolescents, futures mamans, adultes, seniors...) Le [site Manger Bouger](#) donne toutes les clés de la nutrition-santé adaptées à cette période de confinement. En montrant que la créativité et le plaisir ne sont pas incompatibles avec l'équilibre alimentaire.

Pratiquer une activité physique minimale

Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques est recommandée, correspondant à 1 heure par jour pour les enfants et les adolescents, 30 minutes par jour pour les adultes. En complément, il est également conseillé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées renforçant les muscles et améliorant souplesse et équilibre.

En parallèle, penser à réduire son temps passé en position assise ou allongée, à rompre les périodes prolongées passées en position assise par quelques minutes de marche et d'étirements, au minimum toutes les 2 heures.

Le ministère des Sports accompagne le grand public pour maintenir une activité physique régulière : [site du ministère des Sports](#)

Espaces publics : Continuer le nettoyage habituel de la voirie

Devant l'absence d'argument scientifique justifiant l'intérêt de désinfecter la voirie pour prévenir des risques de transmission du virus, et au regard des impacts environnementaux potentiels, le Haut conseil de la santé publique recommande :

-de ne pas mettre en œuvre une politique de nettoyage spécifique ou de désinfection de la voirie dans le contexte de l'épidémie du COVID-19 ;

-de continuer d'assurer le nettoyage habituel des voiries et du mobilier urbain avec les équipements de protection habituels des professionnels.