

Au vu de la **crise sanitaire** due au Covid-19 que nous vivons actuellement, une **réorganisation des facultés et des services** d'odontologie s'est rapidement mise en place. Les hôpitaux et les universités adaptent petit à petit leur fonctionnement à la situation.

Fermeture des universités

- ✓ **Cours à distance**, supports disponibles **en ligne**...
- ✓ **Report** des examens, réalisation **à distance**...

Fermeture des services d'odontologie

- ✓ **Maintien** de permanences pour assurer les **urgences dentaires**
- ✓ **Mobilisation** dans les hôpitaux : **réquisition** ou **volontariat**, **vacations** ou **stages hospitaliers**...

En parallèle, avec le confinement annoncé depuis plusieurs semaines, **difficile de trouver de quoi occuper notre temps libre** : zoom sur les passe-temps réalisables à la maison et les occupations en dehors, autorisées dans le cadre du confinement.

Comment se rendre utile ?

...

Comment occuper son temps libre ?

COMMENT S'OCCUPER ?

Apprendre une nouvelle langue

1 mois (+15 jours) pour pécho ton crush suédois

Plusieurs applications existent comme Duolingo, Babbel, Speekoo... Mais tu peux aussi apprendre par toi-même avec des livres en anglais, des paroles de chanson, des séries ou films sous-titrés ou non...

Jardiner

1 mois (+15 jours) pour réussir ton auto-floraison

Dans ton jardin, sur ton balcon et même chez toi avec des graines récupérées sur des fruits et légumes, tout est possible, le tout est d'avoir le matériel à disposition.



Faire des jeux de société

1 mois (+15 jours) pour arrêter de tricher au Monopoly

Quoi de mieux que de sortir les jeux de société du placard pour partager un bon moment en famille ou entre amis ? Tu peux toujours en profiter lors de l'ApéroTime via Skype avec : Board Game Arena, Skribbl.io, Wolfy.fr (loup-garou en ligne), etc...

Bosser tes cours

1 mois (+15 jours) pour enfin connaître la date du CSCT

Organise ton emploi du temps de la semaine pour mieux gérer ton temps et n'oublie pas d'y insérer des moments de détente !



Cuisiner

1 mois (+15 jours) pour devenir le meilleur des marmitons

— **Adieu les Pastabox** ! Tente le dîner presque parfait avec ta famille ou tes coloc's, teste de nouvelles recettes de muffins bien dodus, ou risque-toi à la cuisine moléculaire...

SUBSCRIBE



@pharma_anepf et leur série de stories Instagram « Le BN en cuisine » qui réalise toutes sortes de recettes. Mais Cyril Lignac s'en sort tout aussi bien tous les soirs sur M6...

« Qui dit confinement ne dit pas nécessairement abandonner toutes ses petites habitudes ! Tu as le droit de continuer à manger du pain de mie et de l'eau en regardant Top Chef le mercredi soir. Oui. Mais, admetts-le, tu t'ennuies. Alors c'est LE moment rêvé pour apprendre à faire cuire des pâtes ! »

Mon pote : « Je sais que tu t'ennuies mais t'es pas obligé de faire autant de cookies. »

Moi



Cuisiner

1 mois (+15 jours) pour devenir le meilleur des marmitons

Retrouve le calendrier des produits de saison sur

<https://www.greenpeace.fr/guetteur/calendrier/>

Fruits de saison

Amande sèche, citron, pamplemousse, poire, pomme

Légumes de saison

Ail, artichaut, asperge, betterave, blette, carotte, chou-fleur, concombre, céleri, endive, épinard, frisée, laitue, navet, oignon, petit pois, poireau, pommes de terre, radis

— Envie de manger plus équilibré ? Voici quelques idées d'applications pour t'aider : **Yazio**, **Mon Coach Minceur**, **30 jours Fitness Challenge**, **Culibo**, **Yuka**...



**Garde
un
rythme
sain !**

Retrouve toutes les recommandations de l'UFSBD ci-après

SANTÉ BUCCO-DENTAIRE : ATTENTION AU GRIGNOTAGE DURANT LE CONFINEMENT ! LES DENTISTES EXPERTS DE L'UFSBD VOUS CONSEILLENT

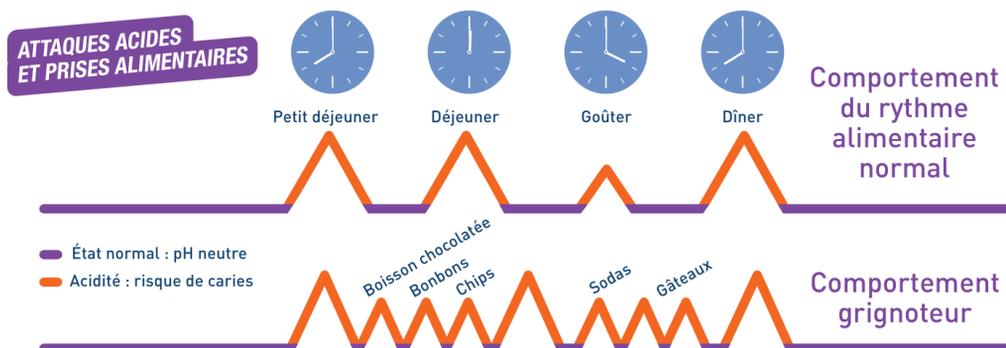
En cette période de confinement nos rythmes de vie et nos habitudes changent forcément ! Comme nous le faisons depuis plus de 50 ans, il nous semble essentiel d'être à vos côtés pour vous sensibiliser sur l'importance de votre santé bucco-dentaire et de celle de vos proches !

→ Vous avez déjà probablement changé votre façon de vous alimenter :

- Fractionnement et multiplication de vos prises alimentaires
- Recours au grignotage « pour vous occuper » ou « occuper les enfants »
- Besoin de se « faire du bien », de « se reconforter » avec une sucrerie
- Modification de vos horaires de lever et de coucher du fait du télétravail et de la limitation des contacts avec les autres

Tout ceci est compréhensible, mais toutes ces nouvelles habitudes sont à risque pour votre santé bucco-dentaire ! Pourquoi ?

→ Chaque prise alimentaire crée une acidité en bouche.



- Comme vous pouvez le constater sur notre schéma, votre comportement de grignoteur va multiplier les attaques acides en bouche et va créer des lésions sur l'émail de vos dents... synonymes hélas de caries à court et moyen termes.
- La limitation de ces passages en « zone dangereuse » est indispensable pour garder une bonne santé bucco-dentaire.
- De plus, certains aliments comme les glucides (sucres, céréales, ...) ou les aliments à texture collante et fondante favorisent le développement des bactéries responsables des caries. Pour limiter leur effet, il faut continuer à grouper vos prises alimentaires autour de 4 temps dans une journée : le petit déjeuner, le déjeuner, un goûter et un dîner
- L'eau, pour rappel est la seule boisson amie de nos dents !

EN RÉSUMÉ EN CETTE PÉRIODE DE CONFINEMENT :

-  Je respecte évidemment toutes les consignes sur les Gestes Barrières pour faire écran au Coronavirus
-  Je conserve des horaires réguliers pour mes enfants et moi (lever / repas / brossages / coucher)
-  Si je me fais plaisir avec des aliments sucrés, j'en limite les prises au maximum et je les intègre aux repas pour ne pas multiplier les temps acides dans ma bouche
-  J'en profite pour perfectionner mon hygiène bucco-dentaire quotidienne parce que j'ai plus de temps, notamment en améliorant mon brossage et en apprenant à passer le fil dentaire ou les brossettes. Le nettoyage interdentaire se fait avant le brossage. Le temps de brossage idéal est de 2 mn... le temps d'une chanson.
-  Face à l'augmentation du grignotage, j'ajoute un nettoyage interdentaire et un brossage supplémentaire par jour.
-  J'utilise du dentifrice fluoré au quotidien.
-  Si les soins sont différés, j'utilise un dentifrice à haute teneur en fluor (supérieur à 1500 ppm de fluor) dans l'attente de la réouverture des cabinets dentaires (demandez conseil à votre pharmacien)
-  Je n'oublie pas qu'une brosse à dents ne se partage JAMAIS ni maintenant ni après

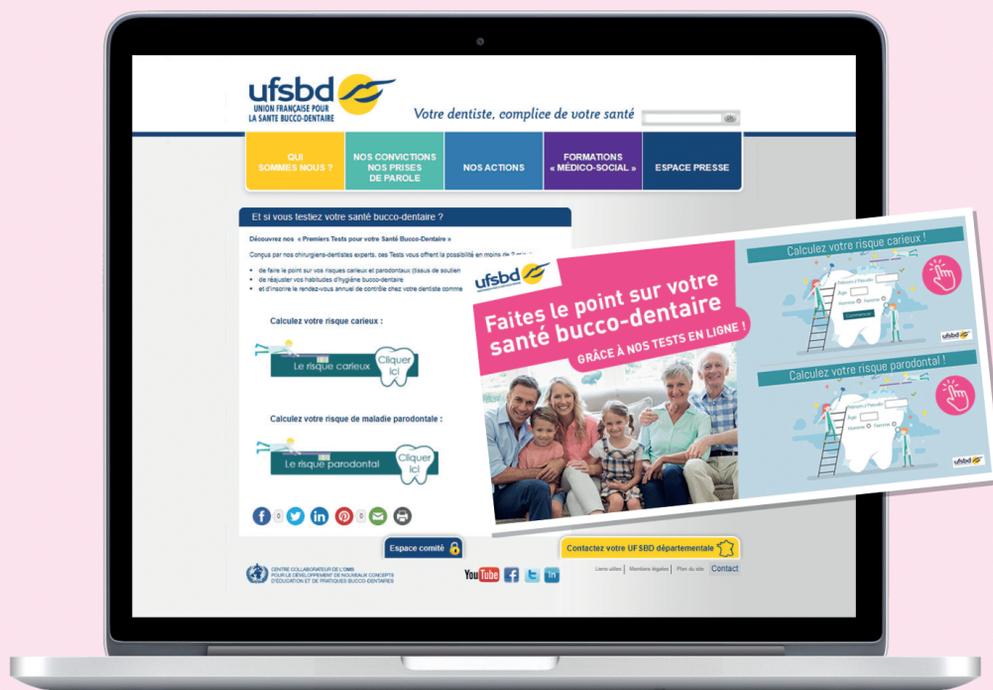
Nous vous invitons à profiter de cette période pour vous connecter à notre site internet www.ufsbd.fr, à notre fil FaceBook UFSBD ou à notre chaîne YouTube qui regorgent d'informations pour la santé bucco-dentaire des petits et grands.

→ Prenez le temps également de tester votre santé bucco-dentaire

Conçus par les chirurgiens-dentistes de l'UFSBD, ces Tests vous offrent la possibilité en moins de 2 minutes :

- de faire le point sur vos risques carieux et parodontaux (tissus de soutien des dents)
- de bénéficier de conseils pour réajuster si besoin, vos habitudes d'hygiène bucco-dentaire

Retrouvez ces tests sur www.ufsbd.fr



PRENEZ SOIN DE VOUS ET DES VÔTRES !

Musique

1 mois (+15 jours) pour te réconcilier avec ta flûte à bec Maped

Découvrir de nouveaux sons sur YouTube, Deezer ou Spotify, reprendre des cours de gratte sur internet, faire du karaoké, écrire tes propres chansons, composer, ou créer tes propres mix... Il y a de quoi faire !



Lecture et Cie

1 mois (+15 jours) pour terminer « L' étranger » de Camus qui ne t'avait pas fait de cadeau au bac...

Outre les bouquins que tu peux avoir chez toi ou retrouver en librairie, il est aussi possible de les télécharger au format numérique sur tablette par exemple. Certaines applications permettent également « d'écouter » des livres : Fnac, Audible...

Bon, c'est vrai que les mandalas et les coloriages magiques, c'était cool, mais tu peux trouver des ouvrages de coloriages assez stylés et anti-stress sur différents thèmes avec des motifs très précis, avec l'auteure Millie Marotta par exemple.

Télévision

1 mois (+15 jours) pour pirater le compte Netflix du voisin

Rien ne vaut un marathon de Harry Potter ou du Seigneur des Anneaux... Ou de ta série favorite !

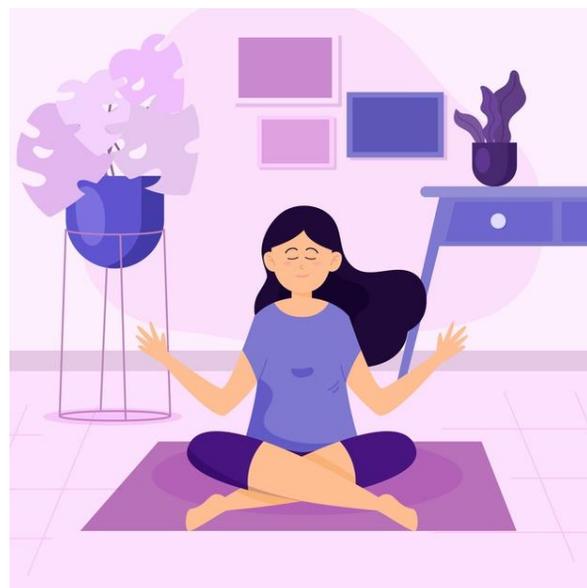
Bien sûr, il existe aujourd'hui plein de plateformes de streaming, mais tu peux aussi faire le choix de suivre les chaînes de la TNT avec les aventures des Marseillais (plutôt team Benji ou team Alix ?) ou les Reines du Shopping, only God can judge you.

Tu peux aussi repasser toutes les cassettes de ton enfance avec ta famille si tu as la chance de résider chez eux pendant le confinement.

Prendre soin de soi

1 mois (+15 jours) pour enfin prendre le temps pour toi

Soins du visage, des cheveux, du corps, yoga, sophrologie...



Faire du sport

1 mois (+15 jours) pour booster ta VMA

SUBSCRIBE



@smart_health_france : séances d'étirement et réveil musculaire les matins avec Laura, étudiante en odontologie à Paris VII, elle nous en dit plus en page 9...

Il est important de continuer à s'entretenir malgré le confinement ou de débiter le sport tranquillement si tu n'es pas encore un grand adepte de la discipline.

En solo, ou à plusieurs, en visio ou en live, il existe de nombreuses possibilités ! Lance-toi dans le yoga ou la musculation, revois tes chorégraphies de modern jazz ou teste l'aérobic dans ton salon !

— *Tu n'as pas de matériel de musculation ? Paul, étudiant en 4^{ème} année dentaire à Lyon est parvenu à skier dans un 3 pièces, alors sois aussi ingénieux que lui : des bouteilles en guise d'altères, par exemple...*

Pour les férus de jogging : tu peux toujours faire le tour de ton quartier, mais attention de ne pas oublier ton attestation.

De nombreuses applications, sites et vidéos Youtube existent pour t'aider à te motiver dans tes séances sportives. Quelques idées : **7 minutes works, Fizzup, Yoga Play, Seven, chaine P4P Français sur Youtube, cours Décathlon gratuit sur :**

<https://eclub.decathlon.fr/#/>



Smart Health France, qu'est-ce que c'est ?

Vous ressentez une pression de la part des autres, vous traversez un moment décisif, vous vous sentez submergé, dévalorisé, stressé ou impuissant, au travail, dans le sport, et vous voulez vous détendre, vous régénérer, muscler votre santé et votre mental ? Smart Health France est une team pluridisciplinaire composée d'une docteure en psychologie spécialiste santé et performance, une athlète de haut niveau, un médecin nutritionniste et physiothérapeute, à votre écoute et là pour vous aider à traverser les situations de stress en bonne santé.

Smart Health France, pourquoi ?

- À l'attention des professionnels et étudiants en santé, futurs leaders, athlètes, dirigeants aux prises avec les défis : mentoring pour traverser les situations stressantes en bonne santé physique et psychologique ;
- Gestion du stress et de votre énergie, récupération et relaxation, routines de performance testées pour réussir vos défis, concours et compétitions ;
- Walk & talk mentoring, Body & Mind coaching, Health & Performance, Feminine leadership, nutrition & physiothérapie ;
- English & French, Online & Live.



Smart Health
France

Et pendant le confinement ? En LIVE sur la page Facebook

<https://www.facebook.com/SmartHealthParis8/>

👉 **Les 10 minutes de 10h sport & stretching du lundi au vendredi avec Laura Muresan-Vintila**, étudiante en chirurgie dentaire, ancienne athlète de haut niveau en natation artistique, membre de l'Equipe de France

POWER UP ! Venez participer à la nouvelle édition des 10 minutes de 10h, le rendez-vous sport et stretching en live pour bien commencer la journée et se motiver tous ensemble !

<https://www.facebook.com/events/649712309157039/>

👉 **Brunch Psycho le dimanche à 11h avec Lya Auslander**, docteure en psychologie, TEDx speaker, spécialiste santé et performance en situation extrême

Emmenez vos potes, vos parents, vos voisins, vos tisanes ou vos bulles, vos questions, nous amenons en LIVE le caviar des techniques pour apaiser et muscler votre mental basées sur la psychologie scientifique et testées par les athlètes de haut niveau et les professionnels de santé.

- **Brunch Psycho 1 - Confinement : 5 clés pour gérer l'anxiété**
<https://www.facebook.com/events/230695694981676/>
- **Brunch Psycho 2 - Confinement : le sommeil, votre super pouvoir**
<https://www.facebook.com/events/201606454625774/>
- **Brunch Psycho 3 - Post Confinement : Peur ou confiance en soi ? Trois clés pour choisir**
<https://www.facebook.com/events/1551320825024248/>

Contacts

Facebook

<https://www.facebook.com/SmartHealthParis8/>

Instagram

https://www.instagram.com/smart_health_france/

Website

<https://andreavintila.wixsite.com/smarthealthfrance>

Mail

smarthealthfrance@gmail.com

COMMENT SE RENDRE UTILE ?



Réserve sanitaire

La **réserve sanitaire** regroupe des **professionnels** de tous les métiers du secteur de la **santé**. Elle est mobilisée par les autorités lorsqu'une situation sanitaire exceptionnelle nécessite l'envoi de renforts, comme nous le vivons actuellement. Elle intervient en appui des acteurs sanitaires locaux lorsque ceux-ci sont dépassés ou épuisés par la crise. C'est sur la base du volontariat que les professionnels peuvent s'y engager.

Les démarches sont à faire sur le site <https://www.reservesanitaire.fr/>

Réserve civique

La **réserve civique** permet l'engagement **bénévole** et **occasionnel** de **citoyens** dès l'âge de **16 ans**. Être réserviste civique, c'est être **acteur de projets d'intérêts généraux** proposés par des organismes publics ou associatifs dans différents domaines. Face à l'épidémie, les missions sont nombreuses comme l'aide alimentaire et d'urgence, la garde exceptionnelle d'enfants, la solidarité de proximité ou les liens avec les personnes fragiles isolées.

Vous pouvez vous engager directement sur le site <https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/>

Venir en aide aux autres



Donner son sang : n'hésitez pas à prendre contact avec l'EFS de votre région pour prendre rendez-vous ! Afin d'éviter de vous déplacer inutilement, retrouvez les conditions d'éligibilité dans l'onglet « Puis-je donner mon sang ? ».

Site de l'Etablissement Français du Sang : <https://dondesang.efs.sante.fr/>

- **Venir en aide à tes voisins, aux personnes fragiles, vulnérables, isolées** : faire les courses, le ménage, la cuisine, garder les enfants...
- Proposer de travailler pour les **EHPAD** ou les **foyers**, se porter volontaire au local dans les **services hospitaliers**, s'investir pour des associations comme le **Secours Populaire**, les **Restos du Cœur**, la **SPA**...



- Proposer de **faire du soutien scolaire ou du tutorat** : primaire, collège, lycée, PACES et enseignement supérieur.
- Mettre en place **d'autres types de cours** comme la musique, les langues, le sport.

Par Skype, Discord, Messenger, Instagram...

ZOOM SUR LA MOBILISATION DES ETUDIANTS AU LOCAL

BREST

À Brest, les étudiants en 6^{ème} année travaillent au centre de soins pour **accueillir les urgences dentaires**. De nombreux étudiants de toutes les années confondues se sont portés volontaires afin d'aider les équipes hospitalières. Le pic se fait attendre, mais les étudiants restent prêts à aider ! Certains étudiants ont pu aussi aider à la **cellule de téléphonie de régulation des urgences dentaires mise en place par l'ordre départementale**.



Clément, étudiant en 4^{ème} année dentaire à Brest, témoigne « On fait du standard téléphonique, les patients ou les praticiens nous appellent, on prend en note leurs noms, prénoms, ville, numéro de téléphone, leur mail et la raison de leur appel. Ensuite on transmet les données au praticien dans la pièce d'à côté qui rappellera le patient pour établir le diagnostic et l'orienter vers les praticiens de garde si besoin. Dans les cas où il faut faire une ordonnance, on les numérise et ensuite on les transmet par mail aux patients. Le but n'est pas de faire une régulation mais plutôt de faire un premier contact, pour que les praticiens gagnent du temps. »

MARSEILLE

Projet étudiant « Dent ton assiette » : c'est une association d'étudiants dentaires qui a pour but de soutenir le personnel soignant de la clinique d'odontologie de Marseille, qui continue d'assurer les urgences, en leur apportant des repas commandés et faits maisons.

Une cagnotte a été mise en place : <https://lydia-app.com/collect/68639-dent-ton-assiette/fr>.



Vous pouvez suivre l'évolution des actions sur la page Instagram :
@dent_ton_assiette.

PARIS

Nous pouvons participer sur la **plateforme COVIDOM**. Cette dernière a été mise en place afin de permettre aux patients porteurs ou suspectés du Covid-19 sans signe de gravité de bénéficier d'un « télésuivi » à domicile. Notre mission est de les appeler chaque jour en cas d'alertes pour vérifier leur état de santé. Les étudiants en dentaire ont été les premiers à répondre présents. Aujourd'hui, nous sommes plus de 300 étudiants en santé à nous relayer chaque jour sur la plateforme.

Les patients sont très heureux d'être suivis par COVIDOM, cette plateforme leur permet d'être rassuré sur leur état. Nous recevons chaque jour des messages de soutien et d'encouragement de la part des pas moins de 50 000 patients inclus dans l'application :

« Vous savez, je suis seule et je ne peux pas voir ma famille, vous êtes un des seuls contacts réguliers avec le monde extérieur, UN GRAND MERCI ! »



REIMS

Nous sommes toujours présents au centre de soins afin d'assurer l'aide opératoire des enseignants et le fonctionnement logistique du pôle de médecine bucco-dentaire.

Nous avons aussi eu la possibilité de nous porter volontaire pour assurer le tri des patients à l'entrée du CHU et une de ses annexe. Notre mission consiste à réguler et guider le flux des patients entrant à l'hôpital. Nous sommes présents par groupe de 4 étudiants le matin puis la journée et 3 étudiants par nuit, c'est un fonctionnement 24h/24H afin d'assurer un tri continu en cette période de crise sanitaire.





**Je suis soignant
et j'ai aussi
besoin d'être
soutenu.**



Numéro vert **0 805 23 23 36**

Application **ASSOSPS**

Site internet <https://www.asso-sps.fr/>

**Plateforme nationale d'appui
médico-psychologique pour tous
les professionnels de santé**

0800 73 09 58



Bien s'informer



Le Gouvernement

Site Internet

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Facebook et Twitter

Vous avez la possibilité de suivre les pages et comptes « Ministère des solidarités et de la santé » et « Gouvernement » pour suivre toute l'actualité.

Messenger

Accessible sur la page Facebook « Gouvernement », la messagerie automatique de la page délivre des informations sur le contexte actuel.

Numéro vert : 0 800 130 000



Santé Publique France

Site Internet

<https://www.santepubliquefrance.fr/>

Facebook

Page « Santé Publique France »



Organisation
mondiale de la Santé

OMS

Site Internet

<https://www.who.int/fr>

WhatsApp

Composez le numéro +41 22 501 72 98 sur WhatsApp et envoyez « salut » pour obtenir des informations sur la situation et l'évolution des chiffres, notamment, sur ce service de messagerie automatique.

Facebook, Instagram et Twitter

Suivez la page « OMS » ou « WHO »



Facebook

Centre d'informations sur le coronavirus

À taper dans la barre de recherche de Facebook ou à retrouver dans l'onglet « Parcourir » de votre page d'accueil.



En cas d'urgence

17 police ou gendarmerie

112 numéro d'urgence européen

114 pour les malentendants ou pour envoyer un SMS

Numéros d'écoute

119 pour les mineurs

3919 pour les femmes

Témoin ou victime de violences intrafamiliales ?

Qu'il s'agisse de violences conjugales, infantiles, sexistes, sexuelles... Des moyens de signalement existent.



Plateformes de signalement

arretonslesviolences.gouv.fr

Pour les violences sexistes et sexuelles

allo119.gouv.fr

Pour les mineurs



appel.urgence114.fr

En cas d'urgence



CREFIDENT, QU'ES AQUO ?

CREFIDENT a été créé en 1980, par les principales organisations de la profession dentaire. Organisme prestataire de services, constitué sous forme de Société Anonyme, Créfidient est dirigé par un Conseil d'Administration, composé de chirurgiens-dentistes et d'organismes de la profession dentaire.

A l'origine de Créfidient, la volonté de la profession dentaire de se donner les moyens de sa politique en :

- maîtrisant sa démographie professionnelle
- influant sur l'environnement économique de la profession
- essayant de résoudre au mieux les problèmes de financement des chirurgiens dentistes et des étudiants en odontologie
- offrant des services aidant à résoudre les besoins de la vie quotidienne.

Créfidient a donc conclu un accord de partenariat avec le LCL Crédit Lyonnais et sa filiale Interfimo, spécialisée en crédits professionnels, afin d'obtenir pour les chirurgiens-dentistes et les étudiants en chirurgie dentaire, des taux de crédits avantageux et des conditions tarifaires sur une gamme de services.

Créfidient soutient également l'Union Nationale des Etudiants en Chirurgie Dentaire (UNECD) depuis 1992 et participe au fonctionnement des associations d'étudiants en odontologie par le biais de contrats de partenariat.

Créfidient a créé une « accréditation pour les étudiants » disponible dès la première année d'études en odontologie. Ainsi, ils peuvent bénéficier de prêts* « étudiants » à taux réduit sans frais de dossier et sans caution parentale jusqu'à 15 000 €, d'une carte visa premier à 1 euro par an, pendant toute la durée de leurs études, d'un découvert* gratuit pouvant aller jusqu'à 700 euros et de bien d'autres services leur facilitant la vie au quotidien.

Pour en bénéficier c'est simple, il suffit que l'étudiant adhère à Créfidient (adhésion gratuite) en ayant un compte ouvert au LCL. C'est la seule obligation.

Adresse du site de Créfidient : www.crefident.com

Adresse email et téléphone de Créfidient : info@crefidient.com /tél : 0144693525

* sous réserve d'acceptation de votre dossier par LCL