



COMMUNIQUE DE PRESSE

Covidout.fr

À disposition : un outil en ligne gratuit pour aider à préserver notre santé mentale et développer nos capacités d'adaptation face à la crise engendrée par le Covid-19.

Covid-19 bouscule nos vies, nos habitudes, nos relations sociales et notre santé y compris mentale. Il ne suffit pas de communiquer, il faut agir : aider les citoyens.nes à y faire face en les accompagnant. Une équipe de professionnels de la santé, de chercheurs et d'experts ont ainsi conçu et développé Covidout.fr qui fournit des ressources concrètes et personnalisées pour aider à maintenir un équilibre de vie dans une situation exceptionnelle et d'anticiper sur ses évolutions à venir.

L'objectif de Covidout.fr est d'aider les personnes en souffrance psychique passagère ou chronique à trouver des stratégies d'adaptation à moyen et long terme pour mieux vivre la crise dans ses différentes dimensions : sanitaire, psychologique, sociale et économique.

Covidout.fr propose des outils pour évaluer au quotidien son humeur et explorer différentes sphères (sommeil, nutrition, émotions,...) et visualiser leurs évolutions au moyen de graphiques afin de mieux comprendre et mieux gérer ses rythmes et ses comportements au fil du temps.

Vous pourrez selon vos besoins choisir parmi les vidéos et les conseils pratiques qui sont présentés autour de thèmes clés : sommeil, nutrition, respiration, sexualité, gestion du stress et des conflits, psychologie, ergothérapie, gestes sanitaires, psychiatrie, etc. Des programmes d'entraînement sont aussi à disposition : activité sportive, méditation, art-thérapie.

Covidout.fr est aussi un espace qui s'enrichira au fur et à mesure de l'évolution de l'actualité et des résultats d'études et d'enquêtes à venir. De nouveaux domaines d'expertise et outils pédagogiques seront proposés pour répondre précisément à de nouvelles problématiques survenant lors des différents déroulements de la situation.

Covidout.fr est le fruit de la coopération entre des chercheurs issus de laboratoires du CNRS et de l'INSERM, de l'Université Paris Est Créteil, et de l'Université de Genève. Il a bénéficié de la contribution bénévole d'un grand nombre d'experts issus des milieux académiques français et helvétiques, et du secteur privé et associatif. Le projet a bénéficié du soutien de deux fondations privées genevoises (Fondation Fondamental Suisse et Fondation Campus Biotech), et du Congrès Français de Psychiatrie.

Il a été développé en étroite partenariat avec l'Institut Adaptation et son directeur Christian Clot. Covidout.fr s'articule ainsi au projet **Covadapt, une étude observationnelle longitudinale et de conception de solutions d'adaptation pour la population générale** (<https://adaptation-institute.com/2020/03/23/covadapt-etude/>). Covidout.fr utilisera ces informations pour se centrer sur la dimension interventionnelle. Les deux projets partagent un noyau commun de chercheurs.

C'est aussi offrir l'opportunité pour ceux qui le souhaitent de contribuer à la recherche en participant à des études visant à mieux comprendre les mécanismes d'adaptation à la crise.



Covid-Out

La crise actuelle bouscule nos habitudes, nos comportements, nos relations sociales et a un impact considérable sur nos vies et notre santé, y compris mentale.

Covid-Out

Covid-Out est un site gratuit conçu par des professionnels de la santé, des chercheurs et des experts, qui a pour objectif de fournir des ressources concrètes et personnalisées pour vous aider à maintenir un équilibre de vie et vous adapter à la situation exceptionnelle que

Dans C-MesOutils, vous trouverez des informations concrètes sur la nutrition, le sommeil et la santé mentale ainsi que des programmes de remise en forme, de méditation ou d'art-thérapie. Abonnez-vous aux thèmes qui vous intéressent pour les retrouver dans votre fil d'actualité.

C-MonSuivi vous permet d'enregistrer quotidiennement et visualiser vos paramètres de santé tels que votre humeur, votre sommeil ou vos symptômes. Ces données vous appartiennent et restent confidentielles.

Dans C-MaRecherche, vous trouverez des liens

Hello Margot !

Comment allez-vous aujourd'hui ?

Adopter les bons gestes barrières, c'est mon arme contre le Covid !

Décrypter les informations : Au bal masqué
Auriane Gros, Maître de Conférence en Neurosciences, CHU Nice, UFR Médecine/ Laboratoire CoBioTik

Ché, ohé. Aujourd'hui tout n'est pas permis, c'est une réalité, mais avec ou sans masque le sujet a longtemps fait débat. Alors qu'il nous a souvent été présenté comme...

Décrypter les informations : Véronique et Davina
Auriane Gros, Maître de Conférence en Neurosciences, CHU Nice, UFR Médecine/ Laboratoire CoBioTik

Il est bien loin le temps des gymnaïstes de la Gym Toric des années 80 et pourtant le sport "vrai" devient de plus en plus d'actualité dans cette année 2020.

Coordination, conception, réalisation :

- Luc Mallet, professeur de psychiatrie, Université Paris-Est Créteil, CHU Henri Mondor ; Institut du Cerveau (ICM) ; Institut de Santé Globale & Département de Santé Mentale et Psychiatrie, Université de Genève. luc.mallet@inserm.fr
- Margot Morgiève, chercheuse en sciences sociales, CERMES3, CHU de Montpellier, ICM. margot.morgieve@cnsr.fr
- Swann Pichon, professeur de santé digitale, Haute Ecole de Santé & Université de Genève. swann.pichon@unige.ch
- Karim N'Diaye, ingénieur de recherche au CNRS, plateforme PRISME, Institut du Cerveau - ICM. karim.ndiaye@icm-institute.org
- Xavier Briffault, chercheur en sciences sociales au CNRS, CERMES3. xavier.briffault@cnsr.fr