



Madame, Monsieur, Chers parents,

DIRECTION D'ADMINISTRATION DE LA  
COHESION SOCIALE ET DE LA SANTE

SERVICE DE PROMOTION  
DE LA SANTÉ À L'ÉCOLE

VOS CORRESPONDANTES  
Docteur Hanlet Joelle  
[joelle.hanlet@brabantwallon.be](mailto:joelle.hanlet@brabantwallon.be)

Docteur Lise Maskens  
[lise.maskens@brabantwallon.be](mailto:lise.maskens@brabantwallon.be)

Depuis près de 5 semaines la Belgique a découvert un nouveau mode de vie : le confinement. Il vous a fallu ainsi que toute la famille vous y habituer dans l'urgence et multiplier les systèmes D pour y faire face.

Les équipes du service PSE provincial (Promotion de la Santé à l'École) souhaitent vous faire part de quelques sites internet ou initiatives dans cette période délicate de vie à la maison.

L'organisation à la maison a sans doute dû être adaptée.

Nous vous invitons à :

- Aérer les différentes pièces de vie : ouvrir les fenêtres minimum 2 à 3 fois par jour pour aérer les pièces et ce pendant au moins 15 minutes.
- Continuer à pratiquer une activité physique régulière. Celle-ci vous permettra de garder la forme et d'entretenir votre immunité.
- Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon. Éviter le plus possible de mettre les mains au contact de la bouche, du nez et des yeux.
- Se couvrir la bouche et le nez quand on tousse et éternue, avec un mouchoir en papier à usage unique (donc à jeter après une seule utilisation) ou avec le creux du coude.
- Si on est malade, prendre contact avec le médecin traitant par téléphone

Voici quelques initiatives en Brabant wallon pour nous aider à gérer nos peurs, nos angoisses, nos difficultés à être parents, pour diminuer les énervements, pour soutenir les initiatives solidaires, ...

En fonction de vos besoins, vous choisirez ce qui vous correspond le mieux.

Le Brabant wallon organise une plateforme de solidarité : <https://www.impactdays.co/bwsolidaire/> pour demander ou proposer de l'aide au niveau local.

Le site des professeurs Isabelle Roskam et Moira Mikolajczak de l'UCL : [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com) et <https://www.burnoutparental.com/le-burnout-parental-et-le-confinement>

Sur le site de l'AViQ pour les familles avec un enfant TDAH  
[https://handicap.gouv.fr/actualites/article/coronavirus-les-conseils-du-professeur-richard-delorme-pour-les-familles-tdah?var\\_ajax\\_redir=1](https://handicap.gouv.fr/actualites/article/coronavirus-les-conseils-du-professeur-richard-delorme-pour-les-familles-tdah?var_ajax_redir=1)

Sur le site de Yapaka : <https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0>

Sur le site de l'ONE confinement : idées et conseils pour les parents :  
<https://www.one.be/public/coronavirus/>

Nous pensons bien à vous dans ces moments si particuliers.  
N'hésitez pas à nous contacter, comme certains d'entre vous l'ont déjà fait, pour toute question relative à la santé à l'École.