

## FAUT-IL PORTER UN MASQUE ?

**Le gouvernement a d'abord déclaré que le masque n'était pas utile pour tous. Aujourd'hui, il va peut-être devenir obligatoire...**

### LE MASQUE, UN RISQUE ?

À l'arrivée du coronavirus, le gouvernement a expliqué que seules les personnes malades devaient porter un masque. C'était aussi l'avis de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Pour elle, le plus important ce sont les gestes barrières : rester à 1 mètre de distance des personnes que l'on rencontre, se laver les mains... L'OMS avait peur qu'avec un masque les gens se sentent protégés, en sécurité, et ne fassent plus attention.

### MANQUE DE MASQUES

Des membres du gouvernement ont reconnu que la France manquait de masques. L'inquiétude était que tout le monde coure en acheter et qu'il n'y en ait plus pour les professionnels de santé et pour d'autres métiers à

risques. Depuis, 2 milliards de masques ont été commandés. Maintenant, le gouvernement conseille à toutes les personnes qui le souhaitent d'en porter un. Quand il sera à nouveau possible de sortir, le masque pourrait devenir obligatoire.

### QUEL MASQUE ?

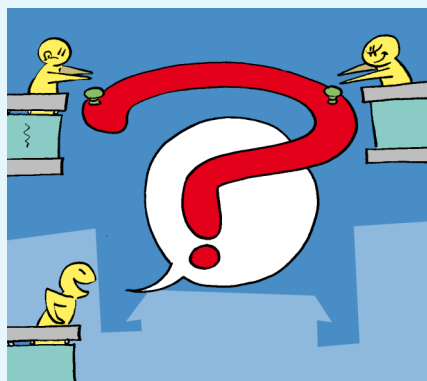
Il existe différents masques. Les FFP2 sont utilisés par les professionnels de santé. Ils filtrent l'air pour que le virus ne puisse pas passer. Mais ils rendent la respiration difficile. Il y a aussi les masques chirurgicaux, également surtout réservés aux soignants. Aujourd'hui, une cinquantaine d'entreprises françaises créent de nouveaux modèles pour les professionnels en contact avec le public (policiers, caissières...).



### FABRIQUER SOI-MÊME

De plus en plus, des gens fabriquent, chez eux, des masques en tissu grâce à des explications trouvées sur internet. Attention, il y a [des règles à respecter](#) et ils protègent beaucoup moins. Ils permettent surtout d'éviter, si on est malade, d'envoyer des petites gouttes qui pourraient contaminer d'autres personnes. Il faut se laver les mains avant de mettre le masque et après l'avoir enlevé. Des professionnels de santé jugent que c'est mieux que rien, mais rappellent de ne surtout pas oublier les [gestes barrières](#).

## QUESTIONS POUR UN... BALCON !



**À Paris, chaque soir à 20 h, Noam Cartozo fait jouer ses voisins ensemble.** Il y a 2 équipes : ceux du même côté de la rue que lui s'opposent à ceux d'en face. Comme dans le vrai jeu « Questions pour un champion », il pose des questions et il y a des cadeaux à gagner. Au début, pour faire rire tout le monde, il offrait des rouleaux de papier toilette et des paquets de pâtes. Mais suite aux vidéos de son jeu, diffusées sur internet, il a été contacté par des radios et des télévisions du monde entier. Des entreprises, des commerçants lui ont alors proposé des cadeaux plus intelligents : des paniers de courses, des dons pour les hôpitaux... Noam Cartozo, jeune comédien, n'espérait pas devenir célèbre en criant sur son balcon ! Mais il est content que cela puisse aider les gens, leur redonner le sourire. Par contre, il est très pressé que son jeu s'arrête : « Ça vaudra dire qu'on peut sortir de chez nous ».



### Continuer les efforts !

**Les soignants sont inquiets. Pour eux, il y avait beaucoup trop de monde à profiter du soleil, dans les rues ce week-end.** Lundi

soir, le ministre de l'Intérieur a demandé de continuer les efforts et de bien rester chez soi. Il a autorisé les préfets et les maires, si besoin, à durcir les règles. À Paris, dès mercredi, il ne sera plus possible de faire une activité sportive dans les rues entre 10 h et 19 h. L'objectif est d'éviter que les coureurs rencontrent les personnes qui travaillent ou font leurs courses. Aujourd'hui, 4 milliards de personnes dans le monde sont confinées.



### Art solidaire

**Des artistes, des passionnés d'art ont fait cadeau de leurs tableaux, de sculptures, de**

**photos...** Vendredi, ils ont été vendus et ont permis de réunir 2,4 millions d'euros. L'argent a été donné au collectif Protège ton soignant. Il va être utilisé pour aider les hôpitaux, les médecins de ville, les infirmières, les aides-soignants à acheter du matériel de protection, des respirateurs (machines pour aider à respirer), à payer leurs déplacements...



## QUE FAIRE DE SA PEUR ?

Quelques pensées de la part des résidents de l'EHPAD Les Cèdres, à Paron (89) :

### Que faire de sa peur ?

- J'ai vécu un typhon sur un bateau d'embarquement pendant deux jours et, pour vaincre notre peur, nous avons chanté.

- Il faut réussir à maîtriser sa peur, sinon elle se transformera en douleur physique et psychologique.

Et si on ne réussit pas à la maîtriser, cela nous paralysera pour bien agir.

- Réussir à se sortir de situations périlleuses nous rend plus forts pour vaincre les autres peurs à venir.

Nelson Mandela a déclaré : « J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre. »

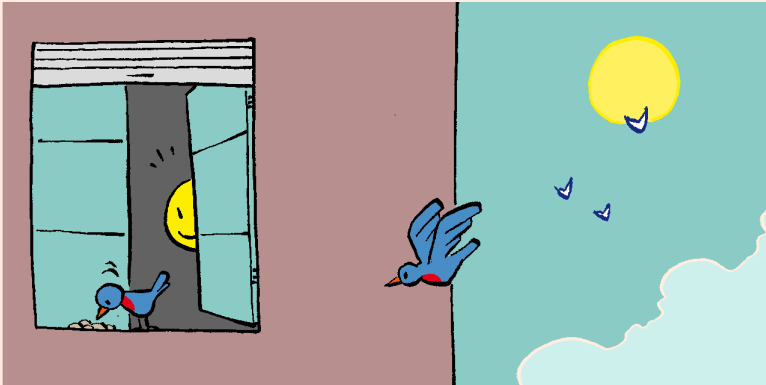
Comment la vaincre ? En la maîtrisant, en faisant front ou en vivant tout simplement avec.

Parole d'anonyme : « La peur n'évite pas le danger ».

Tristan Bernard a dit : « Nous vivions dans la crainte. Maintenant nous allons vivre dans l'espoir. »



## LE BONHEUR, C'EST...



Le bonheur, c'est :

- de se réveiller en bonne santé ainsi que nos proches
- d'être ensemble
- d'être en bonne compagnie
- d'avoir le choix de son métier
- de pouvoir jouir de la nature
- d'être heureux là où l'on se trouve
- ce que la vie nous offre de plus beau
- le sourire et les éclats de rire d'un enfant

Manger du chocolat est aussi un pur bonheur.

Le bonheur fait partie de notre vie, mais il faut le préserver quand on l'a !

Résidents du PASA de l'EHPAD Caire-Val, Rognes (13)

## C'EST LA VIE

Chanson inventée par les résidents de l'EHPAD Bon Air, à Saint-Barthélemy d'Anjou (49), sur l'air de « C'est ma vie » du chanteur Adamo :

Notre vie est mystérieuse  
 On croit en tirer les fils  
 Sans savoir ce qu'elle sera  
 Et pourtant, croire, espérer  
 Le bonheur n'est pas loin  
 Il suffit de lui tendre la main  
 C'est un risque, prenons-le  
 C'est un merveilleux secret  
 Nos rêves et nos désirs,  
 Le meilleur de nous-mêmes  
 Façonnent notre destin  
 Et comblent notre cœur

### Refrain

C'est la vie, c'est la vie  
 On n'y peut rien, c'est elle qui nous choisit  
 C'est la vie, c'est pas l'enfer, mais c'est pas le paradis

N'oublions pas les moments  
 Ce qu'on a partagé  
 Amour, fidélité  
 Tous les combats, les soucis  
 Les rires et les larmes  
 Cocktail de la vie  
 Adieu les nuages noirs  
 Le temps du désespoir  
 Il ne faut pas y croire  
 L'amour, le bonheur recherchés  
 Dès qu'on les a trouvés  
 Alors chantons la vie

### Refrain

Le soleil et les beaux jours  
 Apportent la chaleur  
 Et donnent du baume au cœur  
 Profitons en espérant  
 Qu'il n'y ait pas de fin  
 Mais un nouveau destin  
 Ce doux rêve qu'on caresse  
 Rester avec ceux qu'on aime  
 Toute une éternité  
 Espérons nous retrouver  
 Ce serait le paradis  
 Dont on a tous envie

### Refrain

C'est la vie, c'est la vie  
 On n'y peut rien, c'est elle qui nous choisit  
 C'est la vie, c'est pas l'enfer, mais c'est pas le paradis  
 C'est la vie.