



[CONFINEZUTILE.LALIGUE.ORG](https://confinezutile.laligue.org)

CULTURE

Une histoire par jour avec les éditions du Pourquoi pas !

La maison d'édition indépendante jeunesse, née en 2012 suite à une collaboration entre l'ESAL Épinal et la Ligue de l'Enseignement, met en ligne gratuitement, chaque jour sur son site internet des histoires qui font débat.

Pour évoquer en famille des sujets de société tels que la différence, l'homosexualité, les SDF, le harcèlement scolaire, l'écologie...

Autant de sujets forts et d'actualité traités avec imagination et inventivité pour inciter au débat et à l'échange avec petits et grands.



[HTTPS://WWW.EDITIONS DU POURQUOI PAS.COM/](https://www.editionsdupourquoipas.com/)

EXPRESSION

Comment parler du covid19 avec vos enfants ?

Si l'épidémie de coronavirus peut entraîner inquiétudes, questionnements et panique pour les parents, entretenus par l'envahissement médiatique et les transmissions d'informations, les enfants eux-mêmes sont directement touchés.

Alors faut-il leur parler de l'épidémie ? Comment leur expliquer ce qui se passe sans les effrayer ? Quels mots utiliser pour les rassurer ? Voici quelques conseils :

1. Poser des questions ouvertes pour évaluer quelles sont ses connaissances et zones d'interrogation sur le sujet
2. Nommer le coronavirus et lui expliquer, d'une manière adaptée à son âge

Pour ce faire, vous pouvez vous appuyer des vidéos **1jour, 1 actu**, partenaire de la Ligue de l'Enseignement :

- [C'est quoi le coronavirus ou Covid19 ?](#)
- [Comment se protéger ?](#)
- [C'est quoi le confinement ?](#)

3. Lui expliquer comment se protéger
4. Rester calme et informer sans effrayer
5. Le préserver au maximum des médias



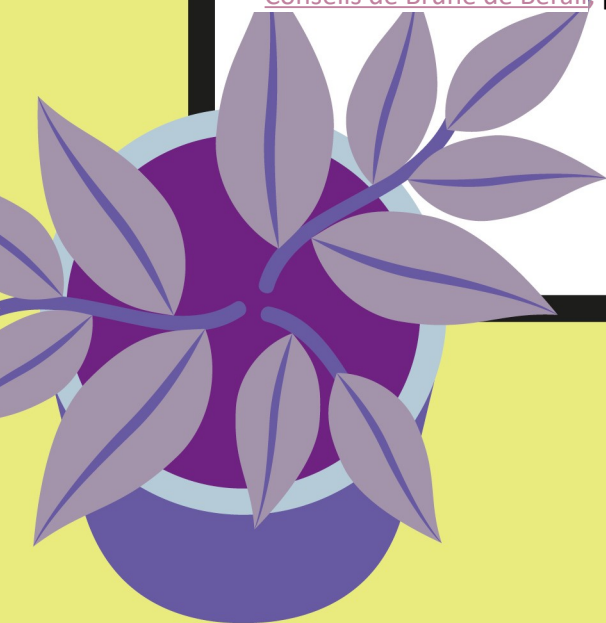
POUR ALLER PLUS LOIN SUR CETTE THÉMATIQUE :

- Mettre en place des temps d'expression avec les enfants et les jeunes leur permettant d'exprimer et/ou de mettre des mots sur leurs émotions :

[diverses activités proposées par la Ligue de l'Enseignement 62.](#)

- [Conseils proposés par l'UNICEF](#)

- [Conseils de Brune de Bérail](#), psychologue clinicienne et docteure en psychopathologie



ENVIRONNEMENT

Le télétravail évite de nombreux déplacements, réduit nos émissions de gaz à effet de serre et améliore la qualité de l'air. Mais les pratiques numériques ont aussi des impacts.

Le saviez-vous ?

🌍 Un mail génère environ 10g de CO₂ par an.

✉️ 60% des mails ne sont jamais ouverts.

VOICI QUELQUES ASTUCES ET BONNES PRATIQUES :

- 1** – Mettre les adresses fréquemment utilisées en favori. On divise ainsi par 4 les émissions de gaz à effet de serre en allant directement à l'adresse du site.
- 2** – Penser à fermer les pages internet une fois votre recherche aboutie. Les pages restées ouvertes sont réactualisées par des serveurs web très gourmands en énergie.
- 3** – Alléger les échanges sur messagerie : si possible, utiliser la messagerie instantanée plutôt que d'envoyer un email à un.e collègue.
- 4** – Faire le ménage dans sa boîte mail. Pour conserver les mails stockés, les hébergeurs doivent faire tourner des serveurs. Vous pouvez également utiliser [CleanFox](#), qui vous désabonnera automatiquement de toutes ces newsletters que vous ne lisez pas !
- 5** – Limiter le poids d'une réunion en ligne, en favorisant les échanges audios, qui consomment 1000 fois moins de bande passante que la vidéo.
- 6** – N'oubliez pas d'éteindre complètement votre ordinateur quand vous ne vous en servez plus. En veille, même prolongée, il continue à consommer.



FAKE NEWS, FAUSSES INFORMATIONS, INFOX...

Ces informations volontairement fausses fulminent sur internet depuis maintenant quelques années et particulièrement en ce moment. **SPICEE**, média français, s'est mobilisé pour faire face à la désinformation et rappeler les gestes barrières :



Plusieurs sites de vérification de faits (**FACT-CHECKING**) existent et décryptent l'actualité régulièrement :

- **Décodex**, un outil proposé par le journal Le Monde
 - **CheckNews**, proposé par Libération
- **Factuel**, où vous pouvez consulter les vérifications réalisées par l'Agence France Presse
- **Sur la page Facebook de Spicee**, vous pouvez également retrouver des décryptages vidéos hebdomadaires



SOLIDARITÉ

Vous souhaitez vous engager pour faire face à l'épidémie de Covid-19 ?

REJOIGNEZ LA RÉSERVE CIVIQUE !

5 missions vitales ont été identifiées :

- 1 – Aide alimentaire et d'urgence
- 2 – Garde exceptionnelle d'enfants
- 3 – Lien avec les personnes fragiles isolées
- 4 – Solidarité de proximité
- 5 – Soutien scolaire à distance



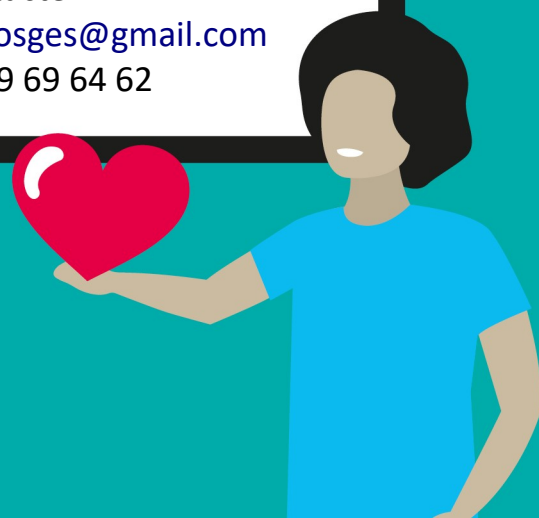
Zoom sur la coopération **MonaLisa** : des bénévoles pour rompre l'isolement !

MonaLisa pour **Mobilisation Nationale de Lutte contre l'Isolation et la solitude des Âgés**, est une démarche d'acteurs, dont la Ligue de l'Enseignement, engagés dans la lutte contre l'isolement relationnel des personnes âgées.

Si vous souhaitez rejoindre les équipes bénévoles de la coopération 88 MonaLisa, vous pouvez les contacter :

Par mail : monalisavosges@gmail.com

Par téléphone : 03 29 69 64 62



SPORT

LE DÉFI SOLO DU JOUR

PRÉNOM - PLANCHE



Ce défi sportif vous est proposé par l'**UFOLEP VOSGES** que vous pouvez retrouver sur Facebook, en cliquant **ICI !**

Chaque semaine, des défis sportifs, recettes detox et conseils bien-être vous y sont partagés.

Se mettre en position planche, comme sur la photo : pieds écartés largeur du bassin, dos droit et non creusé, abdos et fesses serrés, coudes sur le sol. Maintenir cette position tout en écrivant son prénom de la main droite puis de la main gauche, sans poser le ventre au sol. Attention, le coude du bras qui écrit doit être décollé du sol !

COMBIEN DE FOIS ARRIVEREZ-VOUS À ÉCRIRE VOTRE PRÉNOM ?





**RETROUVEZ NOUS
AUSSI SUR **FACEBOOK** !**

FEDERATION **VOSGES**

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire



Éditions
du Pourquoi
pas?

