

Pour lire

- **Alimentation, activité physique, les bons réflexes en période de confinement.** Les scientifiques du PNNS nous donnent quelques conseils, à télécharger [ici](#)
- Cour des comptes, "**La prévention et la prise en charge de l'obésité**", **Rapport, novembre 2019** : pour le télécharger, cliquer [ici](#)
- Haut Conseil de la santé publique, "**Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans**", **Rapport et avis, janvier 2020** : pour les télécharger, cliquer [ici](#)
"Le HCSP recommande un accompagnement des enfants à l'utilisation des écrans et l'interdiction des écrans aux enfants de moins de 3 ans, lorsque les conditions d'accompagnement ne sont pas réunies. Avant 5 ans, il est recommandé de ne pas exposer l'enfant à des écrans diffusant des images en 3D. Quel que soit l'âge de l'enfant et de l'adolescent, la présence d'écran(s) dans la chambre est à interdire. Aucun écran ne doit être allumé et/ou utilisé 1h avant l'endormissement...."
- OMS : D'après une nouvelle étude dirigée par l'OMS, **la majorité des adolescents du monde ne sont pas assez actifs physiquement**, ce qui met en danger leur santé actuelle et future. Pour en savoir plus, cliquer [ici](#) ; pour télécharger l'article en anglais, cliquer [ici](#)

Pour agir

- **Covid 19 : Restez en forme à la maison !** Infographie sous 2 formats à télécharger [ici](#) et [ici](#)
- **Planificateur d'activités physiques** : Consultez et gérez votre planning d'activité physique de la semaine. Ajoutez-y vos activités physiques préférées et celles que vous aimeriez faire, et faites évoluer votre emploi du temps en fonction de vos envies du moment. En ligne sur le site du PNNS : [ici](#)
- Outil pédagogique "**L'éduc'écrans. Pour accompagner nos enfants à grandir avec les écrans !**", Ecole des parents et des éducateurs, 2018, [disponible](#) à l'antenne de l'Aude de l'IREPS Occitanie
- **Pour une éducation nutritionnelle : référentiel des intervenants dans et hors milieu scolaire.** ARS Normandie et Promotion Santé Normandie, nov 2019, 52p : à télécharger [ici](#)
- Fiche LISA n°5: **Comment rendre un lieu d'accueil favorable à l'exercice de la littératie en santé ?** à consulter [ici](#)
- **Formations gratuites du DRAPPS (Dispositif Régional d'Appui en Prévention et Promotion de la Santé) en Occitanie** : Consultez les [programmes](#) et inscrivez-vous !

Pour rencontrer

- **Les conférences débats du CMPP de Narbonne et Port la Nouvelle** : programme [ici](#)
- **Rencontres de Santé publique France 202, Paris, 26-27 mai 2020** : pour en savoir plus, cliquez [ici](#)

- **17ème Université d'été francophone en santé publique, Besançon, 28 juin-3 juillet 2020** :
programme et inscription [ici](#)

- **2ème Université de la coordination en santé, Albi, 27-28 août 2020** : pour en savoir plus, cliquez [ici](#)