

## TOUCHER LE VISAGE : UN BESOIN

**En ce moment, il ne faudrait pas toucher notre visage. Pourquoi est-ce si difficile de ne pas le faire ?**

### PORTES D'ENTRÉES

Le coronavirus peut entrer dans le corps par le nez, la bouche, les yeux. Il est donc conseillé de ne pas les toucher avec les doigts.

### TOUTE LA JOURNÉE !

Des lunettes qui glissent, le nez qui gratte, une mèche de cheveux qui tombe... en moyenne, nous toucherions notre visage jusqu'à 3 000 fois par jour. En 2015, aux États-Unis, une étude réalisée sur un groupe de 26 étudiants a montré qu'ils mettaient la main sur leur visage en moyenne 24 fois par heure, dont une dizaine de fois sur leur bouche, leur nez, leurs yeux... Des chercheurs ont montré que, même dans le ventre de la mère, les bébés mettent la main à leur visage pour découvrir le toucher, mais aussi quand leur maman est

inquiète...

### SANS RÉFLÉCHIR

Dominique Picard, chercheuse, explique : « *On se touche parce qu'on a besoin de contrôler ce qui se passe sur notre visage* ». Ce sont des gestes que nous faisons sans réfléchir. On se frotte les yeux quand on est fatigué ou que l'on s'ennuie. En cas de stress, on se gratte un peu, ça fait du bien. Se toucher permet de se rassurer, de se protéger, de calmer des émotions...

### ET AVEC UN MASQUE ?

Aujourd'hui, l'Académie de médecine conseille aux Français de porter un masque et d'en fabriquer s'ils n'en ont pas. Une fois qu'il est installé sur son visage, il ne faudrait plus le toucher ! Mais plus c'est interdit et plus nous y pensons et

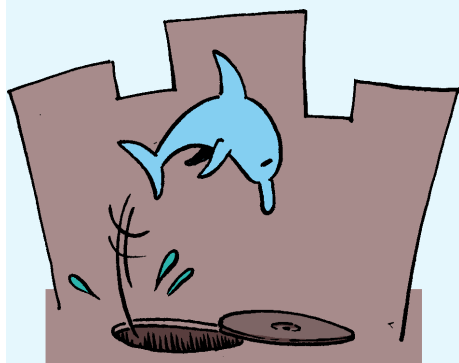


avons envie de le faire... Pour Dominique Picard, porter un masque, c'est nous rappeler qu'il faut éviter de mettre ses mains sur son nez et sa bouche. Et surtout, même avec un masque, il faut continuer à se laver les mains, rester à distance des personnes...

### QUELQUES CONSEILS

Envie de se toucher le visage ? Utilisez un mouchoir pour le faire, touchez l'arrière de votre tête, serrez les poings, asseyez-vous sur vos mains, occupez-les avec un objet...

## DES ANIMAUX DE RETOUR



**Le confinement fait des heureux : les animaux !** Ils ne sont plus embêtés par les humains. À Marseille, des contrôleurs de la mer ont observé 2 rorquals. De la famille des baleines, le rorqual est le 2<sup>ème</sup> plus grand animal vivant sur la planète. Les plages sont interdites, il n'y a presque plus de bateaux, alors les dauphins et les thons reviennent, les oiseaux marins comme les fous de Bassan s'approchent des terres... Dans les villes devenues calmes, des habitants ont pu croiser des canards, des renards, des sangliers et même parfois des daims. Comme il y a beaucoup moins de voitures et d'humains, les animaux reprennent de la place et certains manquant de nourriture viennent la chercher en ville. Mais dès que nous pourrons à nouveau sortir, ils disparaîtront à nouveau...



### Grève des loyers

**En Espagne, plus de 200 associations, syndicats de locataires appellent à une grève des loyers, c'est-à-dire à ne pas les payer.** Ils ont lancé cette action par solidarité avec toutes les personnes qui sont en difficulté financière : « *Nous ne touchons pas nos salaires, nous ne payons pas* ». Le gouvernement a annoncé que personne ne pourrait être mis à la rue, pendant les 6 mois après la fin de la crise. Les associations demandent aussi que les logements vides soient utilisés pour les personnes sans logement. Aux États-Unis, où le chômage est devenu très élevé, une grève des loyers a aussi débuté.



### Le Tour aura lieu

**Le Tour de France, 117 ans, résiste au coronavirus !** Il sera bien organisé cette année mais reporté. Le départ aura lieu à Nice le 29 août et non le 29 juin. Il durera jusqu'au 20 septembre. Le parcours restera le même. Les organisateurs avaient d'abord pensé commencer début août, mais les coureurs vont avoir besoin d'entraînement pour retrouver leur niveau. Il était important de sauver le Tour, car c'est un très gros événement qui fait vivre tout le cyclisme.

# DES SPORTIFS DIFFÉRENTS COMME TOUT LE MONDE

La Fédération Française du Sport Adapté (FFSA) propose de découvrir 6 vidéos de sportifs de haut niveau, en situation de handicap mental. Tous font partie de l'équipe de France de sport adapté et en sont vraiment très fiers.

## LA FFSA, C'EST QUOI ?

La [Fédération Française du Sport Adapté](#) a pour objectif de permettre aux personnes en situation de handicap mental ou psychique de faire du sport. Elle regroupe de nombreux clubs partout en France et compte 55 000 sportifs ! Près de 50 sports sont proposés comme, par exemple, l'athlétisme, la natation, le tennis de table, le football, le handball, le rugby, le golf... La FFSA propose de faire du sport en loisir ou en compétition, chacun est libre de choisir. Pour les compétitions, les meilleurs sportifs peuvent même participer aux championnats de France de sport adapté et parfois à des compétitions internationales (championnats du monde, Jeux Paralympiques...). La FFSA organise des activités adaptées aux personnes qui ont aussi un handicap physique important ou qui ont de grandes difficultés.

## BEAUCOUP DE FIERTÉ

En 2015, la FFSA a réalisé un DVD faisant découvrir 6 sportifs de l'équipe de France du sport adapté. Aujourd'hui, ces vidéos sont disponibles gratuitement sur internet. Elles présentent l'athlète Rodrigue Massianga, le basketteur Lionel Kenmoé, le nageur Ancoube Ali, le skieuse Sébastien Blondel, la skieuse Nadia Cochet et le pongiste (joueur de tennis de table) Richard Vallée. Tous sont très heureux de faire partie de cette équipe. C'est une grande fierté ! Nadia témoigne : « *Au début, on a peur de ne pas y arriver, de prendre des chutes... Je paniquais trop, je me disais que je n'allais pas y arriver. Je suis quand même plus rassurée qu'avant. Je me sens plus épanouie (bien dans son corps et dans sa tête). Je suis fière.* » Rodrigue déclare : « *Le sport m'a*



*permis d'avoir plus confiance en moi, de me valoriser. Dans le sport, on est une très grande famille et ça fait tellement de bien.* »

## NOUVELLE PASSION

Le sport est une activité positive, même sans être à un haut niveau. Pour aider son fils autiste pendant le confinement, une maman a eu l'idée de lui proposer de courir. Depuis, ce jeune demande à y aller tous les jours ! Quand le confinement sera terminé, sa maman l'inscrira dans un club.



## 7 MERVEILLES

Des sites proposent de découvrir en 3D les « 7 Merveilles du monde moderne ». Ce sont des bâtiments, des sculptures... qui font rêver dans le monde entier :

- **La Grande Muraille de Chine** : c'est la plus grande construction humaine. Ce mur fait plus de 6 000 km. Pour le découvrir en 3D : [site Airpano](#)
- **Pétra** : cette ancienne ville de Jordanie a été construite dans une montagne rouge-rose. Google Street view propose une [visite en 3D](#).
- **Le Christ Rédempteur** : cette sculpture de 30 mètres de haut se trouve à Rio de Janeiro, au Brésil. [Google Art et Culture](#) propose de la découvrir en 3D.
- **Chichén Itza** : cette ancienne ville du Mexique pose encore beaucoup de questions aux scientifiques. Pour la voir : [site Airpano](#)
- **Le Machu Picchu** : cette ancienne ville du Pérou se trouve dans les hautes montagnes. Pour la découvrir et voir de beaux paysages en 3D : [site Youvisit](#)
- **Le Colisée** : à Rome, en Italie, ce bâtiment était un amphithéâtre (construction ronde pour voir des spectacles). Pour le voir : [Google Art et Culture](#)
- **Le Taj Mahal** : ce grand bâtiment blanc a été construit en Inde par un roi pour sa femme disparue. [Google Street View](#) propose de le visiter en 3D.



## Paniers solidaires

En Italie, de leur fenêtre d'immeubles, des habitants accrochent à une corde des paniers remplis de nourriture. Ces

paniers sont descendus à hauteur des personnes qui passent dans la rue. Ainsi, ceux qui ont des difficultés pour se nourrir peuvent prendre ce qu'ils veulent gratuitement. Ces paniers solidaires ont commencé à être installés à Naples, puis dans d'autres villes italiennes.

## EN IMAGE



Jusqu'au 25 avril, regardez le ciel de nuit et vous verrez peut-être des étoiles filantes. Ce ne sont pas de vraies étoiles, mais de petits cailloux de l'espace qui brûlent en entrant dans l'atmosphère de la Terre.