

TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

VERSION DU 16 AVRIL 2020

PETIT GUIDE DE SURVIE COVID-19

POUR TOUTES LES FEMMES QUI PRENNENT LEUR SÉCURITÉ EN MAIN POUR
FAIRE FACE À LA PANDÉMIE



AUTEURS :

LAURE OUDET-DORIN
LAURENT HENNEQUIN

POURQUOI CE GUIDE ?

Incivilités dues à la peur de la contagion, aggravation des violences familiales à cause du confinement, vols de matériel médical, escroqueries en ligne...etc, au-delà du risque sanitaire lié au virus Covid-19 lui-même, la pandémie actuelle **crée de nouvelles menaces auxquelles nous devons faire face quotidiennement.**

Les femmes sont en première ligne face à ces nouveaux dangers, tant dans la sphère intime (où les violences familiales augmentent avec le confinement) que dans la sphère professionnelle.

En effet, parmi les professions les plus sollicitées pendant la crise sanitaire, beaucoup sont exercées par des femmes.

En France, les femmes représentent 88% des infirmier(e)s, 90% des hôte(sse)s de caisse, 97% des aides à domicile. Les femmes sont donc particulièrement exposées au virus et à toutes les menaces qui y sont liées.

La situation exceptionnelle que nous vivons vous oblige, en tant que femme, à **adapter la façon dont vous vous protégez au quotidien.**

L'objectif de ce petit guide, c'est de **vous aider à assurer votre sécurité dans ce nouvel environnement.**

En période de confinement, votre monde se divise en deux zones :

- votre domicile, où vous êtes confinée.
- le monde extérieur, où vos déplacements sont limités par les restrictions imposées par les pouvoirs publics afin d'éviter la contagion (courses de première nécessité, travail dans certains secteurs d'activité...etc).

OBJECTIFS

Nous allons voir ensemble quels types de dangers vous guette dans chaque zone pendant la durée du confinement et de l'épidémie et comment vous pouvez y faire face.

Ce guide a été rédigé rapidement car l'urgence de la situation l'exigeait. Il a été réalisé sans aucun moyen financier. En revanche, son contenu s'appuie sur des sources vérifiées : informations des autorités sanitaires et médicales en France et à l'étranger, analyses des forces de l'ordre, etc. à retrouver à la fin du guide.

En cette période où circulent beaucoup de fausses informations, nous souhaitons vous donner l'assurance que nos sources sont aussi fiables que possible.

Ce guide n'est pas un guide médical : il décrit succinctement les mesures d'hygiène de base recommandées par les professionnels. Certaines mesures font encore l'objet de débats entre médecins, tant la situation est nouvelle. Dans ces cas-là, nous vous indiquons la mesure qui nous paraît la plus protectrice pour assurer votre sécurité personnelle.

En temps de crise, la situation évolue de jour en jour, nous essayerons d'actualiser le guide aussi souvent que possible. **Après une première version parue le 2 Avril, il nous a semblé nécessaire de publier une deuxième version.**

Surveillez les actualisations directement sur notre site www.defendezvous.net !

SOMMAIRE

Chaque type de menace est présenté dans une fiche distincte, qui décrit la nature du danger et les moyens de s'en protéger.

Vous trouverez également des rubriques « Focus » qui donnent des informations complémentaires.

Menace

Le Virus Covid-19

Focus 1

Comment se procurer un masque barrière et bien l'utiliser ?

Focus 2

Comment limiter le risque de ramener le virus dans votre domicile ?

Menace

Les effets psychologiques du confinement

Menace

L'aggravation des violences familiales

Contacts d'urgence

Focus 3

Victime de violences familiales ?

À qui demander de l'aide quand vous êtes confinée ?

Focus 4

Comment éviter le passage à l'acte pour les auteurs de violence ?

Menace

Les violences contre les personnes et les biens

Focus 5

Comment réagir en cas d'agression physique ?

Menace

Les escroqueries, fraudes et contrefaçons de produits médicaux

Auteurs

Avertissement

Sources

MENACE - LE VIRUS COVID-19

LE CORONAVIRUS SARS COV-2 EST RESPONSABLE DE LA MALADIE COVID-19. POUR SIMPLIFIER, ON L'APPELLE LE VIRUS COVID-19.

LA PROPAGATION DU VIRUS COVID-19 DEPUIS FIN 2019 A ÉTÉ QUALIFIÉE D'URGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE DE PORTÉE INTERNATIONALE ET DE PANDÉMIE PAR L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ.

QUELLE EST LA MENACE ?

Comment le virus se transmet-il ?

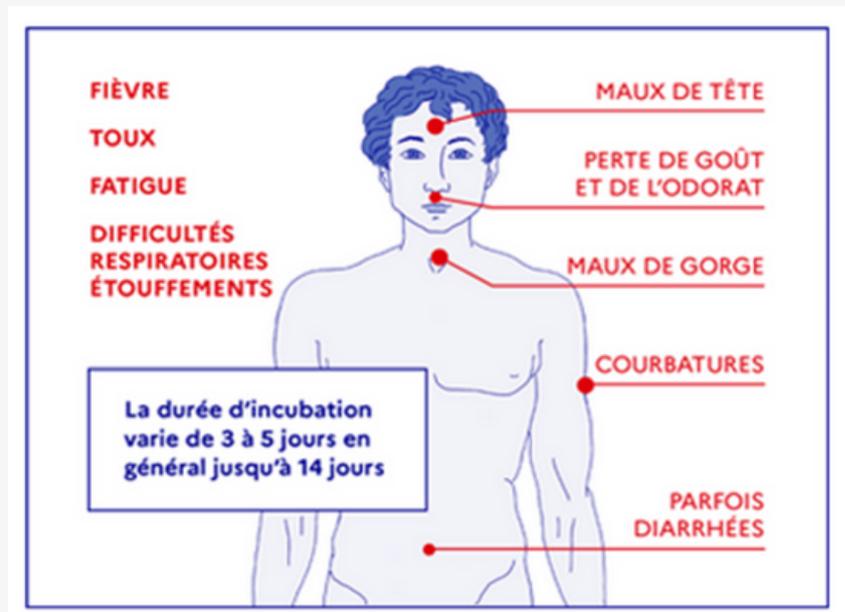
- Le virus se transmet le plus souvent par le biais de gouttelettes expulsées par le nez ou la bouche lorsqu'une personne porteuse du virus tousse, éternue ou parle. Les gouttelettes peuvent rester dans l'air plusieurs minutes et parcourir jusqu'à 6 à 8 mètres.
- D'autres personnes contractent le virus en touchant des objets ou surfaces contaminées par des personnes porteuses du virus (par exemple une poignée de porte, une table etc) puis en se touchant les yeux, le nez ou la bouche.

Le virus peut survivre plusieurs jours sur les surfaces (cuivre, carton, plastique, acier)[1].

- Le virus peut éventuellement infecter les voies respiratoires lors de la mastication d'un aliment qui a été touché par une personne contaminée [2].

Quelles sont les symptômes de la maladie ?

- Les symptômes les plus courants de la maladie sont la fatigue, de la fièvre (>38 C°), une toux sèche et, dans les cas plus graves, des difficultés respiratoires.
- Certaines personnes peuvent présenter d'autres symptômes : des courbatures, maux de gorge, perte du goût et de l'odorat, des problèmes intestinaux...etc.



[1] The New England Journal of Medicine - Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1 : <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMc2004973>

The Journal of Hospital Infection - Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents : [https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701\(20\)30046-3/fulltext#sec5](https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701(20)30046-3/fulltext#sec5)

[2] ANSES : <https://www.anses.fr/fr/content/covid-19-pas-de-transmission-par-les-animaux-d%E2%80%99C3%A9levage-et-les-animaux-de-compagnie-0>

MENACE - LE VIRUS COVID-19

COMMENT SE PROTÉGER ?

Le virus n'aime pas la propreté et la chaleur ! Le meilleur rempart face à la contagion, c'est de respecter soigneusement les consignes d'hygiène et les gestes-barrière.

☑ **Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour !** Faites-le avec du savon ou un gel hydro-alcoolique. Frottez toutes les parties des mains (paumes, dessus de la main, poignets, ongles, entre les doigts) pendant au moins 20 secondes. Après le lavage, séchez bien vos mains, de préférence avec un essuie-main à usage unique. Inutile de vous rappeler qu'il faut aussi vous laver le corps et le visage chaque jour, on suppose que vous le faites déjà.

☑ **Lavez-vous les mains immédiatement après avoir touché des surfaces** fréquemment touchées par d'autres personnes : boutons d'ascenseur, poignée de portes, écrans tactiles...

☑ **Ne vous touchez jamais le visage sans vous être d'abord lavé les mains.**

illustration : ANSES



☑ **Utilisez des mouchoirs à usage unique** et jetez-les immédiatement après usage.

☑ **Eternuez et toussiez dans un mouchoir à usage unique** (ou si vous n'en avez pas, dans votre coude) pour éviter de contaminer les personnes et objets qui se trouvent autour de vous avec les postillons que vous émettez.

☑ Lors de vos déplacements autorisés à l'extérieur du domicile pendant le confinement :

- **Restez à au moins 1.5/2 mètres des personnes** que vous croisez (distanciation sociale).
- **Ne touchez pas les personnes que vous croisez** : ni poignée de main, ni baisers, contentez-vous d'un sourire!
- **Portez un masque barrière pour vous protéger et protéger les autres.** On vous explique dans le Focus 1 comment vous procurer un masque et bien l'utiliser.

☑ **Utilisez des gants** pour éviter que vos mains soient contaminées au contact des surfaces. Soyez très vigilants car vos gants se trouvent potentiellement contaminés :

- Ne touchez jamais votre visage avec vos gants.
- Otez vos gants en faisant attention à ne pas toucher votre peau avec la partie extérieure du gant.
- Jetez vos gants dans une poubelle après utilisation quand il s'agit de gants en plastique. Pour les autres types de gants, lavez-les avec une eau à 60°C et de la lessive.
- Lavez-vous les mains après avoir ôté vos gants.

☑ En faisant vos courses :

- **Utilisez vos propres sacs** pour ne pas utiliser des caddies ou sacs des supermarchés, touchés par beaucoup d'autres personnes.
- **Respectez toujours la distance sociale** de sécurité dans les rayons et files d'attente.
- **Payez par carte bancaire** pour limiter la manipulation de monnaie où pourrait se déposer le virus.

☑ Dans le Focus 2, nous vous expliquons comment laisser le virus à la porte de votre domicile et éviter qu'il ne vienne s'installer chez vous ! La règle de base, c'est de **faire le ménage très régulièrement** (sols et surfaces des meubles) et d'aérer plusieurs fois par jour. Le virus n'aime pas les courants d'air !

FOCUS 1

COMMENT SE PROCURER UN MASQUE BARRIÈRE ET BIEN L'UTILISER ?

POURQUOI FAUT-IL PORTER UN MASQUE BARRIÈRE ?

- ☑ Le masque barrière **offre une protection supplémentaire** à toute personne saine, en complément des gestes barrières et de la mesure de distanciation.
- ☑ En portant un masque, **vous vous protégez vous-mêmes et vous protégez aussi les autres** si vous êtes porteur asymptomatique du Covid-19 (c'est-à-dire si vous êtes contaminée par le virus mais que vous l'ignorez parce que vous ne vous sentez pas malade).
- ☑ Les gouttelettes émises par des personnes contaminées **peuvent rester dans l'air plusieurs minutes et parcourir jusqu'à 6 à 8 mètres** : la distanciation sociale d'1 à 2 mètres n'est donc pas suffisante pour se protéger, d'où l'importance du masque.
- ☑ Début avril, la **Direction Générale de la Santé et l'Académie nationale de Médecine en France ont recommandé officiellement le port de masques** pour l'ensemble de la population lors des sorties autorisées dans le cadre du confinement.

COMMENT SE PROCURER UN MASQUE BARRIÈRE ?

- ☑ Face à la pénurie de masques FFP2 et chirurgicaux, réservé au personnel médical, le gouvernement a annoncé la production de nouvelles catégories de **masques « alternatifs »** à destination des personnes en contact avec le public. Des entreprises françaises sont en train de produire. Il existe 2 catégories de masques : les masques UNS 1 à usage des professionnels en contact régulier avec le public (par exemple les caissières), et les masques UNS 2 plutôt destiné à ceux qui ont peu de contacts avec la clientèle.

L'Etat a mis en place une plateforme permettant aux professionnels en première ligne (santé, agroalimentaire, grande distribution, transports..) de rentrer en contact et de passer commande directement auprès des producteurs et distributeurs de produits de première nécessité tels que les masques mais aussi le gel, les blouses et autres produits :

www.stopcovid19.fr



FOCUS 1

COMMENT SE PROCURER UN MASQUE BARRIÈRE ET BIEN L'UTILISER ?

Pour le reste de la population, la seule solution est de se **fabriquer soi-même un masque** et de **bien respecter les conditions d'utilisation** pour qu'il soit efficace.

Les masques en tissu artisanaux fabriqués chez soi sont utiles face à l'épidémie. Des études scientifiques [3] l'ont prouvé.

☑ L'AFNOR a créé modèle de **masque artisanal conforme aux exigences de sécurité** et a aussi créé une plateforme pour permettre à ceux qui fabriquent des masques artisanaux et à ceux qui en recherchent de rentrer en contact en fonction de leur localisation géographique :

<https://masques-barrieres.afnor.org>.

☑ Il existe beaucoup d'**initiatives solidaires de production de masques artisanaux** à travers la France. Recherchez ceux dans votre région. Voici quelques exemples :

Masques tissus solidaires Grenoble :

https://www.facebook.com/groups/209798480375652/?hc_location=ufi

Les Couturières du Coeur :

<https://www.facebook.com/groups/couturieresducoeur/>



[3] <https://www.cambridge.org/core/journals/disaster-medicine-and-public-health-preparedness/article/testing-the-efficacy-of-homemade-masks-would-they-protect-in-an-influenza-pandemic/0921A05A69A9419C862FA2F35F819D55>



FOCUS 1

COMMENT SE PROCURER UN MASQUE BARRIÈRE ET BIEN L'UTILISER ?

COMMENT FABRIQUER UN MASQUE BARRIÈRE ?

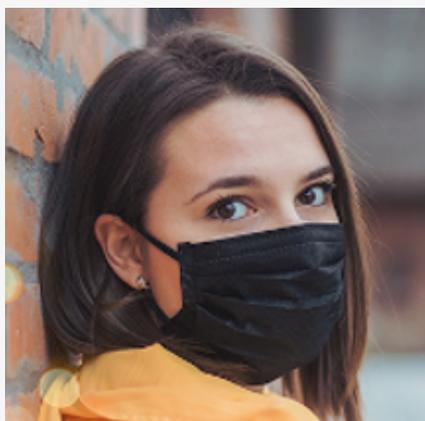
⚠ Pour être vraiment efficaces, les masques artisanaux doivent comporter plusieurs couches :

- tissu : coton, polycoton, viscose...
- filtre : molleton, papier de sac d'aspirateur...
- tissu : coton, polycoton, viscose..

Si vous n'avez pas de matériau pour le filtre, contentez-vous du tissu, c'est mieux que rien, mais beaucoup moins protecteur.

Il existe plusieurs tutoriels et instructions très précises sur internet pour fabriquer votre des masques, mais ils n'ont pas tous la même efficacité.

L'AFNOR propose 2 modèles : le masque barrière de type « bec de canard » (à gauche) et le masque barrière « à plis » (à droite) - source ANFOR :



Pour télécharger les modèles de l'ANFOR :

<https://www.afnor.org/actualites/coronavirus-telechargez-le-modele-de-masque-barriere/>

Ces modèles nécessitent de savoir coudre. Pour trouver d'autres idées un **peu plus simples** (mais pas forcément aussi protectrices), retrouvez un recensement de tutoriels fait par des médecins sur :

<https://stop-postillons.fr>



FOCUS 1

COMMENT SE PROCURER UN MASQUE BARRIÈRE ET BIEN L'UTILISER ?

COMMENT UTILISER UN MASQUE ?

Le **Covid-19 meurt quand il est exposé à la chaleur ou au savon** !
Donc avant la première utilisation, et après chaque utilisation, lavez le masque :

- En machine à laver après chaque utilisation à 60°C pendant au moins 30 min.
- Sans machine à laver : lavez le masque avec de l'eau et du savon, puis mettez-le dans l'eau bouillante pendant au moins 30 min.
- Faites sécher le masque de préférence dans un sèche-linge électrique.
- Repassez le masque avec un fer à repasser à 120/130°C.

NE PORTEZ PAS LE MASQUE PLUS DE 3H D'AFFILÉE.

Pour enfiler votre masque (avant de quitter votre domicile) :

- Lavez-vous soigneusement les mains pour ne pas le contaminer.
- Mettez le masque du haut du nez jusqu'au bas du menton et veillez à ce qu'il soit bien ajusté.

PENDANT QUE VOUS PORTEZ LE MASQUE, NE TOUCHEZ PAS VOTRE VISAGE.

Pour retirer votre masque (une fois rentré à votre domicile) :

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
- Retirez le masque en tenant les élastiques, pas par l'avant du masque, pour ne pas toucher votre visage avec vos mains.
- Ne laissez pas le masque traîner avant de le laver, pour qu'il ne contamine pas d'autres surfaces et mettez-le immédiatement dans le récipient de lavage.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon à nouveau.

Si vous le pouvez, portez aussi des lunettes car le virus peut entrer par les yeux.

Vous n'avez pas de masque ? Mettez quand même quelque chose sur votre visage pour sortir, c'est mieux que rien. Du moment que ça recouvre le nez et la bouche, c'est utile. Pour information, le pouvoir filtrant (et donc protecteur contre le virus) d'un papier de sac d'aspirateur est de 86% (soit juste 3% de moins qu'un masque chirurgical).



FOCUS 2

COMMENT LIMITER LE RISQUE DE RAMENER LE VIRUS DANS VOTRE DOMICILE ?

Avec un petit plan et quelques conseils, pièce par pièce, nous vous expliquons comment limiter le risque que le Covid-19 ne vienne s'installer chez vous.



Dans tout le domicile :

- Nettoyez régulièrement les surfaces les plus fréquemment touchées : poignées de porte, tables, bureaux, claviers d'ordinateurs, lavabos etc.
- Faites un ménage régulier avec les détergents et désinfectants ménagers habituels, de préférence à l'eau bien chaude. Attention : le vinaigre blanc est inefficace contre le virus Covid-19.

Dans l'entrée du domicile (A) :

- Préservez un sas de sécurité à l'entrée du domicile, où vous laissez les objets que vous utilisez à l'extérieur : chaussures, sac à main, sac de courses, portefeuille, clé, manteau, etc. Vous évitez ainsi de répandre le virus à l'intérieur.
- Retirez vos chaussures et nettoyez les pattes de votre chien quand il vous a accompagnée.

Dans la cuisine (B), pour les repas et la préparation des aliments :

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
- Lavez les fruits et légumes à l'eau. N'utilisez surtout pas de désinfectant comme l'eau de javel ou de détergent, vous risqueriez une intoxication. Après lavage à l'eau, essuyez les aliments avec un essuie-tout à usage unique. Quand cela est possible, pelez les fruits et légumes.
- Pour les aliments cuits, une cuisson à 70°C à cœur permet de détruire le virus (il est sensible à une température de 63°C pendant 4 min).
- Nettoyez soigneusement les surfaces, équipements et ustensiles, ainsi que les torchons et éponges.
- Nettoyez bien réfrigérateur et congélateur, car le Covid-19 aime le froid !
- Après vos courses : avant de ranger les articles que vous venez d'acheter, retirez tous les emballages (car ils peuvent avoir été contaminés par des mains souillées lors de leur manipulation par une personne infectée). Quand ils ne peuvent être retirés, essuyez les emballages avec un essuie-tout à usage unique humidifié, ainsi que les bouteilles, conserves etc. Jetez l'essuie-tout à la poubelle. Lavez-vous les mains soigneusement avant et après la manipulation de ces articles.
- Evitez de surcharger le réfrigérateur pour permettre la circulation de l'air à l'intérieur (rappelez-vous: le Covid-19 n'aime pas les courants d'air !)

Dans la salle de bain (C) :

- Nettoyez les toilettes (le Covid-19 survit dans les selles).
- Si vous travaillez à l'extérieur, douchez-vous à votre retour chez vous et enfiler des vêtements propres pour éviter de contaminer l'intérieur de votre maison.
- Lavez-vous avec de l'eau et du savon mais n'utilisez en aucun cas d'autres produits tels que de l'alcool, de l'eau de javel ou des détergents sur votre peau, vous risqueriez brûlures et intoxications. Ne les utilisez pas non plus sur vos animaux domestiques.

MENACE - LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DU CONFINEMENT



QUELLE EST LA MENACE ?

☑ Au-delà du stress lié à l'épidémie elle-même, le confinement peut avoir un **impact psychologique négatif** : frustration, ennui, colère, anxiété, attitude de détachement vis-à-vis des autres, insomnie, mauvaise humeur...

L'isolement social, la déscolarisation des enfants, la promiscuité permanente avec le reste de la famille et les contraintes qui accompagnent la vie quotidienne ont des incidences psychologiques réelles. Et pour celles qui doivent continuer à aller travailler, la peur quotidienne de la contagion vient s'ajouter à toutes les difficultés liées au confinement.

☑ Il y a aussi un **risque accru d'abus d'alcool et de dépendance**, qui peut se poursuivre au-delà de la période de confinement. Certains comportements adoptés pendant l'épidémie perdurent des mois ou des années : vous risquez de continuer à vous laver frénétiquement les mains pendant longtemps !

☑ D'après les études réalisées lors d'autres périodes de confinement dans le monde, le confinement a des impacts psychologiques plus négatifs sur les **femmes plus jeunes (16-24 ans), avec enfants, ainsi que tous celles ayant des antécédents psychiatriques**.

☑ Mais la bonne nouvelle, c'est que **presque 10% des personnes confinées disent avoir éprouvé des sentiments de bonheur et de soulagement pendant le confinement !**

MENACE - LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DU CONFINEMENT

COMMENT SE PROTÉGER ?

☑ **Créez une routine rassurante et stable**, pour vous-même et votre famille (sommeil, repas, loisirs, travail). Cela vous permettra de recréer les repères bousculés par le confinement. C'est vraiment important si vous avez des enfants et que vous devez en même temps travailler à domicile : créer un calendrier familial pour bien séparer les temps passés en famille et ceux consacrés au travail/occupations individuelles. Pour éviter la lassitude au fil des semaines, ménagez quelques nouveautés de temps en temps (par exemple une séance de cuisine ludique avec les enfants, ou un bon film à regarder ensemble).

☑ Même dans un petit logement, **essayez d'allouer un petit espace à chacun pendant la journée** : le mieux est de répartir les membres de la famille dans différentes pièces, et quand ce n'est pas possible, l'un s'installe sur la table de la cuisine, l'autre sur le canapé. Cela donne à chacun la possibilité de s'isoler un peu pour des activités individuelles (travail, jeu, repos).

☑ **Dépensez-vous !** Garder une activité physique régulière vous aidera à rester en bonne santé (et donc à mieux résister au virus) mais aussi à évacuer les tensions et le stress liés au confinement. Une activité physique en famille (un peu de gym chaque matin) peut être une bonne solution pour vous détendre et rester soudés. L'activité physique ne se réduit pas à la pratique d'une activité sportive : se déplacer dans son logement (et son jardin quand on a la chance d'en avoir un), monter ou descendre les escaliers, réaliser des tâches domestiques sont des pratiques qui font également bouger votre corps. Si vous avez plus de 65 ans, soyez particulièrement vigilante car en prenant de l'âge, les effets de la restriction des déplacements sur la motricité sont difficilement réversibles.

☑ **Ne laissez pas les tensions s'installer** au sein du couple ou de la famille. Organisez des mises aux points quand c'est nécessaire, pour rappeler les règles de vie en commun. Continuez à prendre vos repas ensemble, c'est un bon moment pour renforcer la cohésion et détecter si des tensions s'installent (et ça assure que tout le monde mange équilibré !). Laissez chacun s'exprimer. Si la situation se détériore, consultez rapidement un professionnel. Trop de tensions peut conduire à des conflits familiaux/conjugaux qui risquent de dégénérer en violences (voir « Menace - L'aggravation des violences familiales »).



MENACE - LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DU CONFINEMENT

COMMENT SE PROTÉGER ?



☑ **Apprenez à faire la différence entre ce qui est hors de votre contrôle, et les choses sur lesquelles vous pouvez au contraire agir.**

Beaucoup d'événements liés à cette épidémie nous dépassent : combien de temps cela va durer, qu'est-ce que cela va changer dans notre futur. Penser sans cesse aux événements sur lesquels on ne peut pas agir engendre un sentiment d'impuissance. Mieux vaut donc vous recentrer sur tout ce qui est dans votre contrôle : respecter les consignes de sécurité, bien faire votre travail, soutenir vos proches...

☑ **Ne passez pas vos journées à écouter les informations** : inutile de suivre heure par heure les statistiques de décès, vous savez déjà que la situation est à prendre très au sérieux, et l'avalanche de mauvaises nouvelles ne va pas aider à vous sentir mieux. Par contre, suivez l'actualité une fois par jour pour savoir comment la situation évolue et quelles sont les consignes pratiques que vous devez respecter.

☑ **Pensez aux autres, soyez altruiste et solidaires,** c'est bon pour le moral :

- Que vous soyez confinée ou au contraire obligée de sortir pour travailler : dans les deux cas, rappelez-vous que votre action bénéficie à l'ensemble de la communauté, vous agissez pour le bien commun. En restant confinée, vous évitez au virus de se propager. En allant travailler, vous aidez la société à continuer de fonctionner. La solution au malheur que nous subissons toutes et tous est aussi entre vos mains.
- En cas de confinement, et en particulier si vous êtes en inactivité professionnelle, profitez-en pour mener des actions utiles : fabriquez des masques de protection, faites les courses de vos voisins âgés qui ne peuvent pas sortir du tout, etc.

MENACE - L'AGGRAVATION DES VIOLENCES FAMILIALES



QUELLE EST LA MENACE ?

☑ Le confinement, nécessaire pour **protéger la population contre le Covid-19**, aggrave les risques de violence intra-familiale, tout en réduisant les possibilités de secours pour les victimes.

☑ Les principales personnes menacées sont les **femmes et les enfants**.

En France, même avant l'épidémie, les femmes représentaient près de **80% des victimes d'homicides conjugaux, et 1 enfant mourait tous les 5 jours sous les coups de ses parents**.

Le gouvernement a annoncé récemment que **les cas de violences conjugales avaient augmenté de plus de 30% depuis le début du confinement**.

Les associations de protection de l'enfance ont également indiqué une **forte hausse des appels signalant des maltraitances sur enfants (+20% depuis le début du confinement)**.

MENACE - L'AGGRAVATION DES VIOLENCES FAMILIALES

QUELLE EST LA MENACE ?

☑ Pourquoi le confinement aggrave les violences familiales ?

Tous les facteurs qui produisent la violence intra-familiale sont aggravés en situation de confinement :

- **Isolement** : les couples vivent ensemble en vase clos, sans leurs contacts sociaux habituels. Les enfants ne vont plus à l'école.
- **Inactivité** : beaucoup de gens se retrouvent en situation d'inactivité professionnelle et de précarité à cause du chômage partiel.
- **Alcoolisme et addiction** : l'inactivité peut encourager la surconsommation d'alcool et les addictions qui aggravent la perte de contrôle.
- **Agressivité** : le confinement a des effets psychologiques néfastes qui peuvent aggraver la colère et les pulsions violentes. Les personnes violentes le sont encore plus quand elles sont enfermées. Même des gens normaux, qui se conduisent habituellement sans agressivité, ont du mal à se supporter quand ils passent tout leur temps ensemble.

N'oublions pas que même en temps normal, l'isolement social, l'inactivité professionnelle et l'alcoolisme favorisent la violence envers conjoints et enfants (plus de 40% des auteurs d'homicides conjugaux ont une forte dépendance à l'alcool et n'ont pas d'activité professionnelle).



MENACE - L'AGGRAVATION DES VIOLENCES FAMILIALES

COMMENT SE PROTÉGER ?



☑ **Si un proche vous agresse physiquement** : ripostez immédiatement, défendez-vous comme si c'était un inconnu qui vous agressait. N'hésitez pas à vous battre si votre vie et en danger. Suivez les conseils donnés dans le Focus 5.

☑ **Si vous suspectez ou êtes témoin de violence familiale** pendant le confinement, vous devez donner l'alerte, car il peut être difficile pour les victimes, voire impossible, de parler quand elles sont enfermées en permanence avec un proche violent. Ne fermez pas les yeux sur ce qui se passe. Vous trouverez les contacts utiles dans le Focus 4.

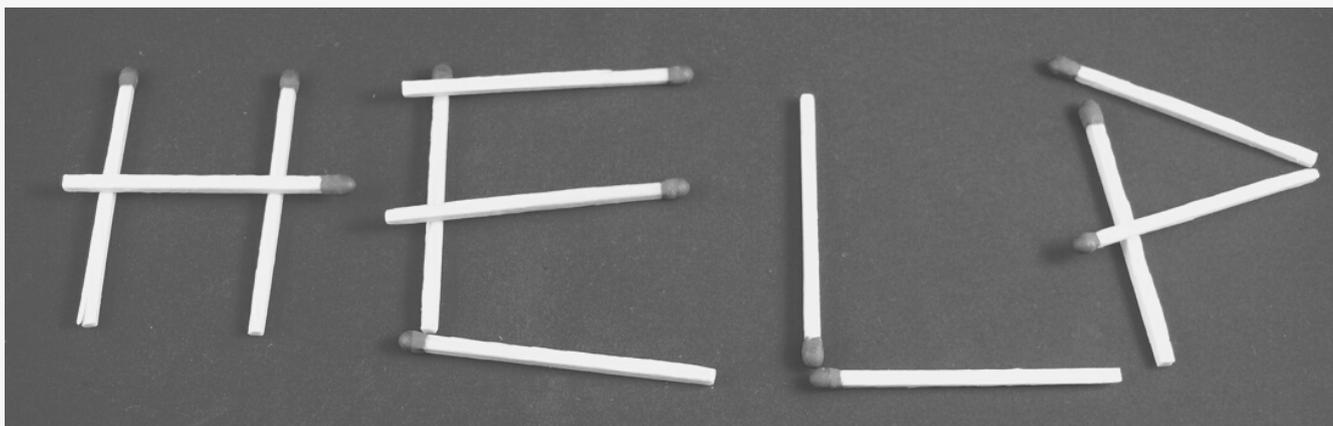
☑ **Détectez les signes qui annoncent la violence** : si un proche avec lequel vous êtes confinée commence à se conduire de façon inhabituelle (agressivité, colère...), n'attendez pas que la situation se dégrade pour contacter un professionnel de santé (médecin, pharmacien...) ou une association d'aide aux victimes pour demander conseil (voir Focus 3 et 4). C'est particulièrement important si ce proche souffrait déjà, avant le confinement, de troubles psychologiques ou d'addictions. N'attendez pas que l'irréparable se produise.

☑ **Demandez une aide extérieure** : en période de confinement, les associations d'aide aux victimes n'interrompent pas leur activité. Contactez-les pour leur demander assistance (on vous explique comment dans le Focus 3). Le gouvernement français a annoncé un plan de continuité destiné à protéger les victimes de violences conjugales : les centres d'hébergement d'urgence continuent d'accueillir les victimes et, si nécessaire, des chambres d'hôtel sont mises à disposition pour le relogement ; les affaires de violence conjugales continuent d'être traitées (avec éviction du conjoint violent si nécessaire).

☑ **Profitez de vos rares déplacements autorisés** (pour aller faire les courses ou à la pharmacie par exemple), **pour donner l'alerte sur votre situation** sans éveiller l'attention du proche qui vous maltraite. Pour permettre aux victimes d'appeler à l'aide, le gouvernement a décidé, en accord avec l'Ordre national des pharmaciens, de mettre en place un dispositif au sein des pharmacies pour alerter les forces de l'ordre : si vous êtes victime de violences, vous pouvez donner l'alerte lorsque vous vous rendez dans une pharmacie. Le pharmacien prévient alors les forces de l'ordre. **Des points d'écoute et d'accompagnement sont également mis en place dans des centres commerciaux** (liste non exhaustive car de nouveaux points sont créés régulièrement) :

- o Aéroville, Tremblay-en-France
- o Villeneuve 2, Villeneuve-d'Ascq
- o Westfield Carré Sénart, Lieusaint
- o La Part-Dieu, Lyon
- o Westfield Forum des Halles
- o Les Ulis
- o Westfield Les 4 Temps

☑ **En cas de grand danger, vous avez bien sûr le droit de vous échapper de votre domicile pour aller chercher de l'aide**, même pendant le confinement. Vous pouvez aussi appeler en urgence les forces de l'ordre en composant le 17 ou, si vous ne pouvez pas parler (par exemple si votre mari vous surveille) en envoyant un sms au 114. Nous vous conseillons de télécharger l'application du 114 sur votre portable si vous êtes déjà menacée, pour pouvoir l'utiliser en urgence (voir les informations dans le Focus 3).



CONTACTS D'URGENCE

24 HEURES SUR 24 ET 7 JOURS SUR 7 EN FRANCE
MEME PENDANT LE CONFINEMENT

- **15** : SAMU - service d'aide médicale urgente.
- **18** : Pompiers.
- **17** : Police / Gendarmerie.
- **114** : appel d'urgence pour les personnes avec des difficultés à entendre ou à parler.

Utilisable pour toutes les urgences (médicales, incendies, agressions...). Accessible par visiophonie, chat, SMS ou fax. Vous pouvez télécharger l'application de contact et enregistrer votre profil à l'avance sur votre téléphone portable :

<https://www.info.urgence114.fr/>

Illustration : @Urgence114

SERVICE PUBLIC GRATUIT 24H/24

SAMU POLICE GENDARMERIE SAPEURS-POMPIERS

SMS FAX VISIO TCHAT

Nouveau

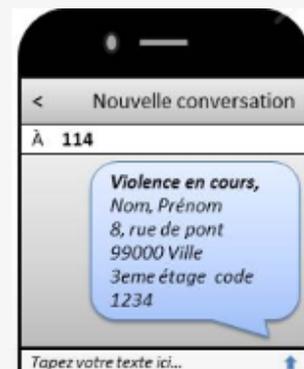
MINISTÈRE DE L'INTERIEUR MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SÛRETÉ

114

Depuis un smartphone téléchargez maintenant l'application : **Urgence 114**

Depuis un ordinateur enregistrez votre profil maintenant sur : **www.urgence114.fr**

Google Play App Store Disponible sur les stores iOS et Android



Dans votre SMS au 114, donnez tous les détails nécessaires à une prise en charge urgente : violence subie, nom, adresse exacte.

FOCUS 3

VICTIME DE VIOLENCES FAMILIALES ? A QUI DEMANDER DE L'AIDE QUAND VOUS ÊTES CONFINÉE ?

Si vous pouvez parler, contactez les numéros suivants :

Violences Femmes Info : 3919

France Victimes : 116 006

Maltraitance envers les personnes âgées et handicapées : 3977

Allô Enfance en Danger : 119

Si vous ne pouvez pas parler en raison de la présence de votre partenaire/proche violent, utilisez l'écrit pour donner l'alerte :

• Formulaire de contact en ligne France Victimes :
https://www.france-victimes.fr/index.php/component/chronoforms5/2/chronoform=contact_victimes&fbclid=IwAR3l9AxfJXM0KYb-4WskknNI7D7OQjdSTKosl0L1OAX3Pjg-iEH8d0ILBC8

• Contact en ligne avec la gendarmerie:
<https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/Brigade-numerique>.

• Signalement en ligne de violences sexuelles et sexistes :
<https://www.service-public.fr/cmi>

• Formulaire de contact en ligne Enfance en Danger :
<https://www.allo119.gouv.fr/recueil-de-situation>

Liste des autres associations proposant assistance et accompagnement aux victimes :

• Solidarité femmes :
<http://www.solidaritefemmes.org/actualites/assos-sf-mobilisees?fbclid=IwAR2FVjuW8t12BVJpMDuBVqo9oA6zbQVi9sRXG4RNlegj8dZ5DKqWkxc-UK8>

• CIDFF :
<https://drive.google.com/file/d/1Vh74QBg0rBnmXkQ24lukKp22oQDVbQ.Y1/view>



FOCUS 4

COMMENT ÉVITER LE PASSAGE À L'ACTE POUR LES AUTEURS DE VIOLENCE ?

La Fédération Nationale des Associations et des Centres de prise en Charge d'Auteurs de Violences conjugales & Familiales (Fnacav) a créé **un numéro national dédié à l'écoute des auteurs de violences.**

Son objectif est de **permettre aux personnes qui sont au bord de commettre un acte violent de trouver écoute et conseils, et d'éviter le passage à l'acte.**

Les **appels sont traités par des psychologues et des spécialistes de la prise en charge des auteurs de violences** qui proposent une écoute et une mise en relation avec les structures adhérentes de la Fnacav.

08 019 019 11

Numéro gratuit et accessible 7 jours/7, de 9 heures à 19 heures.

<http://www.fnacav.fr>

MENACE - LES VIOLENCES CONTRE LES PERSONNES ET LES BIENS

QUELLE EST LA MENACE ?



☑ La **criminalité et la délinquance évoluent à cause du Covid-19** et de la pandémie et ont des effets sur la mobilité, les activités des victimes et les opportunités des agresseurs potentiels.

☑ **Certains risques peuvent diminuer**: cambriolages de logements (puisque les occupants sont présents chez eux), vols et agressions lors des sorties (fermeture des restaurants et lieux de loisirs, réduction des transports, contrôle des déplacements), etc.

☑ En revanche, **d'autres risques augmentent à cause du confinement** :

- **Les violences intra-familiales** (voir notre chapitre consacré à cette menace).
- **Les violences sexuelles** : en temps normal, les violences sexuelles se déroulent principalement au domicile, et dans plus de 70% des cas, la victime connaissait l'agresseur avant l'agression (famille, voisin...).
- Le confinement aggrave donc cette menace. Autre effet néfaste du confinement : il y a une **augmentation du temps passé sur Internet et sur les réseaux sociaux**, et certains en profitent pour faire du **harcèlement sexuel en ligne** (diffusion non autorisée d'images intimes, etc).

MENACE - LES VIOLENCES CONTRE LES PERSONNES ET LES BIENS

QUELLE EST LA MENACE ?

☑ De nouveaux risques de violence font également leur apparition :

- Des **tensions dans les centres commerciaux et magasins** encore ouverts à cause des peurs liées aux restrictions sur certains produits de consommation, notamment alimentaires.
- Des **troubles liés au non-respect des mesures de confinement par certaines personnes.**
- Des **voils et violences liés à la volonté de s'approprier certains biens** particulièrement recherchés pour se protéger de la contagion : masques, gants, gel hydro-alcoolique.
- Le recours à la **menace de la contagion** pour vous intimider et faire pression sur vous : certains individus mal intentionnés cherchent à nuire en propageant intentionnellement la contamination ; ils crachent et toussent à la figure des gens dans le but de les intimider.

☑ Ce nouvel environnement vous oblige à **adapter vos habitudes pour assurer votre sécurité personnelle.** Vous êtes plus ou moins exposée à ces menaces de violence en fonction de votre profession et de votre activité, situation personnelle.

Par exemple :

- Si vous êtes **médecin ou infirmière** et que vous vous déplacez en voiture avec votre matériel médical, vous risquez que votre véhicule soit vandalisé par des individus à la recherche de masques. Vous risquez également de subir des incivilités voire des violences de la part de vos voisins qui craindront que vous ne les contaminiez.
- Si vous êtes **hôtesse de caisse** dans un supermarché, vous risquez d'être confrontée à des individus qui ne voudront pas respecter les gestes barrière et vous mettront en danger, ou se battront pour acheter le dernier flacon de gel hydro-alcoolique..
- Les **personnes âgées** sont des proies plus faciles pour les agresseurs, surtout en situation d'isolement lié au confinement. Des précautions particulières s'imposent.
- Depuis le début de la pandémie, diverses **fraudes et escroqueries** sont apparues. Nous en parlons plus en détail dans une autre partie du guide.



MENACE - LES VIOLENCES CONTRE LES PERSONNES ET LES BIENS

COMMENT SE PROTÉGER ?



☑ Au cours de vos sorties hors de votre domicile, **soyez vigilante et attentive à votre environnement**, pour repérer des individus au comportement suspect : personnes alcoolisées, droguées, ou ayant un comportement inhabituel, groupes qui donnent des signes d'agitation.

☑ En cas **d'agression physique**, que ce soit à votre domicile ou à l'extérieur : suivez les conseils proposés dans le Focus 4.

☑ Lorsque vous vous trouvez dans des lieux publics où des émeutes peuvent intervenir, comme un supermarché :

- Dès votre arrivée, **repérez les lieux** : sorties de secours, équipements que vous pourrez utiliser en cas d'urgence (extincteur, signal d'alarme, borne d'appel d'urgence...), endroits où vous pourrez vous mettre à l'abri en cas d'attaque ou de mouvement de foule (toilettes, bureaux, etc..).
- **Identifiez les personnes** qui peuvent être source de risque.
- **Repérez les agents de sécurité** pour les approcher rapidement en cas d'agression.
- Si vous êtes accompagné(e) par un proche : **définissez un lieu de rendez-vous commun**, un peu à l'écart, au cas où vous seriez séparés par un mouvement de foule.

MENACE - LES VIOLENCES CONTRE LES PERSONNES ET LES BIENS

COMMENT SE PROTÉGER ?

Face aux menaces sur Internet :

- Lorsque vous naviguez sur Internet et que vous **repérez des contenus suspects**, signalez-les immédiatement : <https://www.internet-signalement.gouv.fr/>
- Si vous êtes victime d'une **agression sur Internet** (harcèlement, diffusion d'images intimes, propos discriminatoires...) : signalez le contenu litigieux (sur la plateforme mentionnée au point précédent) et portez plainte en ligne.
- Si vous êtes **une victime mineure** : contactez **Net Ecoute au 0 800 200 00** (numéro vert gratuit, anonyme et confidentiel spécialisé dans les problématiques que rencontrent les enfants et les adolescents dans leurs pratiques numériques - <https://www.netecoute.fr/>)
- Si vous avez des **enfants** qui utilisent Internet : contrôlez les contenus auxquels votre enfant peut avoir accès (installez le contrôle parental - évitez les codes d'accès trop simples - contrôlez a posteriori les sites visités par votre enfant en utilisant l'historique de votre navigateur - ayez recours à des moteurs de recherche adaptés à leur âge) - apprenez à votre enfant comment fermer la fenêtre de navigation immédiatement s'il voit une image qu'il n'a pas l'habitude de voir et qui le choque.

Même pendant le confinement, vous pouvez **protéger vos droits et porter plainte**. Vous avez été victime d'une agression mais vous n'êtes plus en danger ? Pour éviter de vous déplacer au commissariat ou à la gendarmerie pour porter plainte, faites-le en ligne : <https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/Brigade-numerique> Disponible 24h/24h, 7j/7j. Plusieurs canaux sont possibles : chat, formulaire en ligne...

Si vous êtes une **personne âgée** : signalez-vous auprès de la gendarmerie pour bénéficier de l'opération «Tranquillité Senior», et auprès de votre mairie. Reportez vous aux recommandations pratiques émises par la gendarmerie dans le cadre de l'opération «Tranquillité Senior » : <https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/Zooms/Operation-tranquillite-seniors-et-reflexes-securite-au-quotidien>



FOCUS 5

COMMENT SE DÉFENDRE EN CAS D'AGRESSION PHYSIQUE ?



Tentez de désamorcer le conflit par la parole.

Si l'agresseur veut vous voler un objet, donnez-le lieu immédiatement.

Protégez-vous

des coups de l'agresseur (surtout votre tête, c'est votre pilote !)

Criez pour donner l'alerte

et perturber l'agresseur : il va être surpris de voir que vous ne restez pas passive.

Ripostez rapidement

en frappant les zones sensibles de l'agresseur : yeux - gorge - parties génitales.

Fuyez

en courant dès que vous le pouvez.

Appelez les secours

et portez plainte.

MENACE - LES ESCROQUERIES, FRAUDES ET CONTREFAÇONS DE PRODUITS MÉDICAUX



QUELLE EST LA MENACE ?

☑ Des malfaiteurs **exploitent l'anxiété liée au Covid-19 pour escroquer des victimes**, de plusieurs manières :

- **Les escroqueries par téléphone** : les malfaiteurs appellent les victimes en se faisant passer pour les employés d'une clinique ou d'un hôpital ; ils prétendent que l'un des proches de la personne a contracté le virus et lui demandent de payer son traitement médical ;
- **L'hameçonnage par e-mail** : il s'agit d'e-mails censés émaner d'autorités sanitaires nationales ou mondiales dans le but de tromper les victimes et de les inciter à communiquer des informations personnelles ou des données de paiement, ou encore à ouvrir une pièce jointe contenant un logiciel malveillant.
- **Les fausses entreprises de matériel médical** : des sites Internet prétendant vendre des masques et autres articles médicaux poussent les victimes à payer pour obtenir ces biens, puis ne leur livrent jamais..

☑ Les malfaiteurs n'hésitent pas non plus à proposer des **produits médicaux contrefaits**, qui non seulement ne vous protégeront pas contre le Covid-19, mais peuvent même s'avérer dangereux pour votre santé. Il n'existe pas de kit miracle pour éviter la contagion au Covid-19 !

☑ D'autres malfaiteurs profitent de l'élan de solidarité face au Covid-19 pour **faire appel à vos bons sentiments pour vous soutirer de l'argent** qui ne sera en réalité jamais utilisé pour une bonne cause.

MENACE - LES ESCROQUERIES, FRAUDES ET CONTREFAÇONS DE PRODUITS MÉDICAUX

COMMENT SE PROTÉGER ?



☑ Si vous avez l'intention d'acheter des fournitures médicales sur Internet ou recevez des e-mails ou des liens proposant produits ou assistance médicale, prenez les précautions suivantes :

- Avant tout achat, **procédez à des vérifications concernant l'entreprise/la personne proposant les produits.**
- **Vérifiez soigneusement l'adresse du site internet**, car souvent les escrocs utilisent des adresses internet pratiquement identique à celle du site légitime.
- Avant de faire un achat, **consultez les commentaires des internautes** sur l'entreprise. Méfiez-vous si l'on vous demande d'effectuer un paiement sur un compte en banque situé dans un pays autre que celui de l'entreprise. Si vous pensez avoir été victime d'une escroquerie, prévenez immédiatement votre banque en vue de bloquer le paiement.
- **Ne cliquez pas sur des liens et n'ouvrez pas de pièces jointes** que vous n'attendiez pas ou qui proviennent d'un expéditeur inconnu.
- Ne communiquez aucune information financière sur Internet, à moins d'être sûre que le site en question utilise un système de paiement en ligne sécurisé.
- **Méfiez-vous des e-mails non sollicités** qui proposent du matériel médical ou vous demandent des informations personnelles en prétendant que c'est dans un but médical : les autorités sanitaires légitimes ne contactent généralement pas le public de cette manière.

MENACE - LES ESCROQUERIES, FRAUDES ET CONTREFAÇONS DE PRODUITS MÉDICAUX

COMMENT SE PROTÉGER ?

☑ Pour repérer les faux produits médicaux :

- **N'achetez jamais de médicaments sur des sites Internet inconnus ou sur un marché.** Achetez les médicaments uniquement auprès de vendeurs agréés affichant un certificat. En cas de doute, consultez la liste des points de vente agréés auprès des autorités sanitaires locales.
- **N'achetez que des médicaments qui vous ont été prescrits par votre médecin** ou un professionnel de santé et assurez-vous que le site Internet exige la présentation d'une ordonnance (c'est un gage de sérieux).
- **Méfiez-vous des pharmacies et vendeurs de médicaments qui font des trop belles promesses** ou vous poussent à l'achat («guérison garantie», «sans risque», «stocks limités : achetez d'avance»).
- **Comparez le prix avec celui des produits que vous avez l'habitude d'acheter** ou celui pratiqué chez des vendeurs reconnus. Si le prix est nettement inférieur, il s'agit probablement d'une contrefaçon.

☑ Si vous détectez une escroquerie ou une contrefaçon sur Internet, signalez-les immédiatement :

<https://www.internet-signalement.gouv.fr/>



☑ Pour vous protéger face aux fraudes par téléphone :

- Si vous recevez un appel concernant un ami ou un proche en détresse, tentez d'abord de **vérifier l'identité du correspondant**, mais ne le rappelez pas. Adressez-vous aux forces de l'ordre pour vérifier l'identité de la personne qui vous a contactée.
- **Ne communiquez jamais d'informations personnelles ou confidentielles** par téléphone (état civil, coordonnées bancaires, etc).

AUTEURS

LAURENT HENNEQUIN

Gradé supérieur au sein d'une unité opérationnelle de la gendarmerie, Laurent Hennequin est aussi formateur en autodéfense depuis plus de 15 ans (Formateur SMA et instructeur fédéral Krav-Maga). Diplômé en analyse des menaces criminelles contemporaines à l'Université Panthéon-Assas, il intervient comme consultant et formateur en sécurité personnelle et en gestion de conflits auprès de différents organismes. Il est également concepteur et cofondateur de Ladies System Defense, une association d'autodéfense exclusivement dédiée aux femmes (www.lsdparis.com).

Les auteurs ont écrit un guide de sécurité personnelle spécialement dédié aux femmes : **Défendez-vous ! Le Guide Complet des femmes qui prennent leur sécurité en main** – Editions Hachette Pratique – 2018. Ce livre a été recommandé par la Fédération Nationale Solidarité Femmes.

Vous pouvez contacter les auteurs et retrouver leurs conseils et informations en matière de sécurité personnelle et de lutte contre les violences envers les femmes sur : [Facebook @Défendez-vous](https://www.facebook.com/Defendez-vous).

www.defendezvous.net

LAURE OUDET-DORIN

Laure Oudet-Dorin pratique l'autodéfense depuis quelques années. Elle s'investit bénévolement dans des projets de défense des droits humains pour Amnesty International. Ancienne avocate, elle travaille aujourd'hui dans une entreprise internationale.



AVERTISSEMENT



CE GUIDE PROPOSE DES CONSEILS DE PROTECTION PERSONNELLE ET DÉCRIT DES TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE QUI PEUVENT CAUSER DES BLESSURES À CELLES ET CEUX QUI LES EXÉCUTENT OU À AUTRUI.

LES AUTEURS DE CE GUIDE PRÉCONISENT L'UTILISATION DE CES CONSEILS ET DE CES TECHNIQUES UNIQUEMENT DANS UN BUT DE LÉGITIME DÉFENSE.

LES AUTEURS NE PEUVENT ÊTRE TENUS POUR RESPONSABLES DES BLESSURES ÉVENTUELLES QUI POURRAIENT ÊTRE OCCASIONNÉES PAR L'UTILISATION DE CES CONSEILS ET DE CES TECHNIQUES.

IL INCOMBE AUX LECTRICES ET LECTEURS DE LES UTILISER UNIQUEMENT DANS LE CADRE PRÉVU PAR LA LOI APPLICABLE AU SEIN DU LIEU OÙ ILS SE TROUVENT.

SOURCES

INFORMATIONS MEDICALES SUR LE COVID-19

Actualité des professionnels de santé

<https://www.santelog.com/>

- <https://blog.santelog.com/2020/04/04/covid-19-quelle-stabilite-du-virus-dans-notre-environnement/>
- <https://blog.santelog.com/2020/04/05/covid-19-pourquoi-le-port-du-masque-generalise-peut-freiner-la-pandemie/>
- <https://blog.santelog.com/2020/04/09/covid-19-les-gouttelettes-voyagent-sur-plusieurs-metres/>

Ministère des Solidarités et de la Santé - France

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

<https://www.anses.fr/fr>

- <https://www.anses.fr/fr/content/eviter-les-toxi-infections-alimentaires-en-confinement-les-bonnes-pratiques>
- <https://www.anses.fr/fr/content/coronavirus-alimentation-courses-nettoyage-les-recommandations-de-l%E2%80%99anses>
- <https://www.anses.fr/fr/content/covid-19-les-gestes-%C3%A0-adopter-pour-faire-les-courses>
- https://www.anses.fr/fr/system/files/ALIMENTATION_CORONAVIRUS_FALC.pdf

Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des Produits de Santé

<https://ansm.sante.fr/>

- [https://www.ansm.sante.fr/Dossiers/COVID-19/Nos-informations-de-securite-avis-et-recommandations/\(offset\)/1](https://www.ansm.sante.fr/Dossiers/COVID-19/Nos-informations-de-securite-avis-et-recommandations/(offset)/1)

Site d'information sur les écrans anti-postillons réalisé par 4 médecins

<https://stop-postillons.fr/>

International weekly general medical journal

<https://www.thelancet.com>

- The Lancet Respiratory Medicine March 20, 2020 DOI: 10.1016/S2213-2600(20)30134-X Rational use of face masks in the COVID-19 pandemic

[https://www.thelancet.com/journals/lanres/article/PIIS2213-2600\(20\)30134-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanres/article/PIIS2213-2600(20)30134-X/fulltext)

- The Lancet March 14, 2020 DOI : 10.1016/S0140-6736(20)30460-8

The psychological impact of quarantine and how to reduce it : rapid review of the evidence

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html?](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fdisinfecting-your-home.html)

[CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fdisinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)

Centers for Diseases Control and Prevention

<https://www.cdc.gov/coronavirus/>

Association Française de Normalisation

<https://www.afnor.org/>

- <https://www.afnor.org/faq-masques-barrieres/>
- <https://bit.ly/MasquesBarriere>

SOURCES

INFORMATIONS MEDICALES SUR LE COVID-19

Académie nationale de Médecine
<http://www.academie-medecine.fr/>

- <http://www.academie-medecine.fr/communiquede-lacademie-pandemie-de-covid-19-mesures-barrieres-renforcees-pendant-le-confinement-et-en-phase-de-sortie-de-confinement/>

The New England Journal of Medicine - Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1
<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMc2004973>

The Journal of Hospital Infection - Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents
[https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701\(20\)30046-3/fulltext#sec5](https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701(20)30046-3/fulltext#sec5)

<https://www.cambridge.org/core/journals/disaster-medicine-and-public-health-preparedness/article/testing-the-efficacy-of-homemade-masks-would-they-protect-in-an-influenza-pandemic/0921A05A69A9419C862FA2F35F819D55>

<https://www.infirmiers.com/pdf/masque-tissu.pdf>

<https://sciencepost.fr/le-chu-de-grenoble-propose-a-son-personnel-de-fabriquer-des-masques-en-tissu/>

INFORMATIONS SUR LA DELINQUANCE ET LA CRIMINALITE

Organisation internationale de police criminelle
<https://www.interpol.int/fr/>

Ministère de l'Intérieur
<https://www.interieur.gouv.fr/>

Observatoire Nationale de la Délinquance et des Réponses Pénales
<https://inhesj.fr/ondrp>

INFORMATIONS EN MATIERE D'AUTODEFENSE ET DE SECURITE PERSONNELLE

« Défendez-vous ! Le Guide Complet des femmes qui prennent leur sécurité en main » - Laure Oudet-Dorin et Laurent Hennequin - Hachette Pratique - 2018

- <https://www.protegor.net>
- <http://defendezvous.net>

AUTRES SOURCES

https://www.lemonde.fr/societe/article/2020/03/27/confinement-un-dispositif-d-alerte-dans-les-pharmacies-pour-les-femmes-violentees_6034583_3224.html

<https://www.notretemps.com/dossier-coronavirus/https://france3-regions.francetvinfo.fr/bretagne/experience-du-confinement-temoignages-mariniers-ile-longue-1806352.html>

<https://www.scsi-pn.fr/les-dernieres-infos/2020-03-26-guide-interpol-a-lusage-des-services-charges-de-lapplication-de-la-loi-dans-le-contexte-de-pandemie-covid-19>

<https://cheekmagazine.fr/societe/femmes-premiere-ligne-epidemie-covid19/>