



Communiqué de presse 27 avril 2020

# Covidout.ch

*Une web app pour aider à préserver notre santé mentale  
et développer nos capacités d'adaptation face à la crise engendrée par le Covid-19  
conçue par des soignants et des chercheurs*

**La crise du Covid-19 bouscule nos vies, nos habitudes, nos relations sociales, et notre santé y compris mentale.** Covid-Out est un site conçu par des professionnels de la santé, des chercheurs et des experts, pour aider concrètement le grand public à faire face. Il fournit des ressources concrètes et personnalisées pour aider à maintenir un équilibre de vie dans la situation exceptionnelle que nous vivons, et ses évolutions à venir.

**L'objectif de Covidout.ch est d'aider les personnes en souffrance psychique passagère ou chronique** à trouver des stratégies d'adaptation à moyen et long terme pour mieux vivre la crise dans ses différentes dimensions, sanitaire, psychologique, sociale et économique, dans un contexte de grande incertitude.

**Covidout.ch propose des outils pour évaluer au quotidien son humeur**, explorer différentes sphères (sommeil, nutrition, émotions...) et visualiser leurs évolutions au moyen de graphiques. L'objectif est de mieux comprendre et mieux gérer ses rythmes et ses comportements.

**Selon les besoins des utilisateurs, des vidéos et des conseils concrets sont présentés autour de thèmes clés** : sommeil, nutrition, respiration, sexualité, gestion du stress et des conflits, psychologie, ergothérapie, gestes sanitaires, psychiatrie, etc. Des programmes d'entraînement sont aussi proposés : activité sportive, méditation, art-thérapie.

**Covidout.ch est un espace participatif qui s'enrichira au fur et à mesure que l'actualité évolue.** De nouveaux domaines d'expertise et outils pédagogiques seront proposés pour répondre précisément aux nouvelles problématiques qui ne manqueront pas de survenir lors des prochaines étapes de la pandémie.

**C'est aussi l'opportunité, pour ceux qui le souhaitent, de contribuer à la recherche** en participant à des études visant à mieux comprendre les mécanismes d'adaptation à la crise.

**Covidout.ch est un outil gratuit, fruit de la coopération** entre des chercheurs issus de l'Université de Genève, de la Haute Ecole de Santé de Genève, de l'Université Paris Est Créteil, de laboratoires du CNRS et de l'INSERM. Il a bénéficié de la contribution bénévole d'un grand nombre d'experts issus des milieux académiques suisses et français et du secteur privé et associatif. Le projet a bénéficié du soutien la Fondation FondaMental Suisse, de la Fondation Campus Biotech, et du Congrès Français de Psychiatrie. Covidout.ch (et covidout.fr son pendant français) a été développé en partenariat avec l'Institut Adaptation et son directeur Christian Clot. Il s'articule avec le projet Covadapt, une étude observationnelle longitudinale et de conception de solutions d'adaptation pour la population générale (<https://adaptation-institute.com/2020/03/23/covadapt-etude/>), là où Covidout.ch se centre sur la dimension interventionnelle. Les deux projets partagent un noyau commun de chercheurs.



**Covid-Out**

La crise actuelle bouscule nos habitudes, nos comportements, nos relations sociales et a un impact considérable sur nos vies et notre santé, y compris mentale.

Covid-Out est un site gratuit conçu par des professionnels de la santé, des chercheurs et des experts, qui a pour objectif de fournir des ressources concrètes et personnalisées pour vous aider à maintenir un équilibre de vie et vous adapter à la situation exceptionnelle que

Dans C-MesOutils, vous trouverez des informations concrètes sur la nutrition, le sommeil et la santé mentale ainsi que des programmes de remise en forme, de méditation ou d'art-thérapie. Abonnez-vous aux thèmes qui vous intéressent pour les retrouver dans votre fil d'actualité.

C-MonSulvi vous permet d'enregistrer quotidiennement et visualiser vos paramètres de santé tels que votre humeur, votre sommeil ou vos symptômes. Ces données vous appartiennent et restent confidentielles.

Dans C-MaRecherche, vous trouverez des liens

**Hello Margot !**

Comment allez-vous aujourd'hui ?

Adopter les bons gestes barrières, c'est mon arme contre le Covid !

**Comment s'adapter**

Christian Clot est explorateur, il a notamment traversé les 4 milieux les plus extrêmes de la planète. Alors il est bien placé pour partager ses solutions pour s'adapter...

**Bien dormir en confinement**

Se reposer est très important. Ici vous trouverez des conseils forts utiles, à suivre tout au long...

**Décrypter les informations : Au bal masqué**

Aurélien Gros, Maître de Conférence en Neurosciences, CHU Nice, UFR Médecine/Laboratoire CoBiTeK

Ohé, ohé. Aujourd'hui tout n'est pas permis, c'est une réalité, mais avec ou sans masque le sujet a longtemps fait débat. Alors qu'il nous a souvent été présenté comme...

**Accueillir ce que l'on ne peut pas changer**

On ne peut pas changer la réalité du confinement, en revanche, on peut faire évoluer notre manière d'être en relation avec cette situation.

**Programme de remise en forme**

Benoit Malot vous propose un programme de reprise progressive de l'activité physique constitué de séances de 20 à 30 minutes. Au fur et à mesure...

**Décrypter les informations : Véronique et Davina**

Aurélien Gros, Maître de Conférence en Neurosciences, CHU Nice, UFR Médecine/Laboratoire CoBiTeK

Il est bien sûr le temps des pommesoupes de la Gym Toric des années 80 et pourtant le sport me - devient de plus en plus d'intérêt dans cette année 2020.

**Contacts :**

- Luc Mallet, professeur de psychiatrie, Institut de Santé Globale & Département de Santé Mentale et Psychiatrie, Université de Genève  
[luc.mallet@unige.ch](mailto:luc.mallet@unige.ch)
- Swann Pichon, professeur de santé digitale, Haute Ecole de Santé & Université de Genève.  
[swann.pichon@unige.ch](mailto:swann.pichon@unige.ch)
- Marie Bourdeau, communication manager Fondation FondaMental Suisse  
[marie.bourdeau@ffsuisse.org](mailto:marie.bourdeau@ffsuisse.org)