

EDITO *Le confinement vous a-t-il changé ?*

Quelle que soit la manière dont le confinement s'est déroulé, cette expérience a perturbé nos routines quotidiennes et nos conditions de vie de façon inédite.

Le confinement peut par exemple avoir amplifié un processus connu sous le nom de [phénomène Michel-Ange](#), selon lequel nous sommes plus susceptibles de devenir le type de personne que nous souhaitons être si nous sommes en couple avec quelqu'un qui nous soutient et nous encourage à nous comporter conformément à nos aspirations.

Ce temps de réflexion lié à l'isolement a également pu permettre un travail d'introspection, comme se pencher sur la cohérence de nos convictions et de nos objectifs dans la vie.



En revanche, pour les personnes enfermées pendant des semaines dans une relation malheureuse ou harcelées par leurs enfants, les effets sur la personnalité ont pu être négatifs. Il est prouvé par exemple, que le fait d'être dans un mariage malheureux (indépendamment du confinement) est associé à une baisse de l'estime de soi.

D'autres résultats préliminaires de chercheurs [nuancent les effets négatifs de cette période d'enfermement](#). Leur étude sur les sentiments relatifs au lien social n'a révélé que [peu d'effets négatifs](#). Cela est peut-être dû au fait que la technologie moderne nous offre désormais de nombreuses possibilités de rester en contact et que les personnes disposant d'un espace extérieur pouvaient toujours profiter de l'air frais et de la lumière du soleil. Ces facteurs pourraient contribuer à expliquer pourquoi cette période de confinement ne semble pas avoir eu certains des effets psychologiques les plus néfastes observés sur les personnes isolées dans des environnements extrêmes.

Mais nous devons attendre que des études scientifiques plus approfondies soient réalisées pour avoir une idée plus précise de la façon dont la pandémie aurait pu nous changer. Dans l'attente, le déconfinement et les vacances devraient atténuer les éventuels effets négatifs induits par cette sédentarité forcée.

ACTUALITÉS *Le vélo électrique gagne du terrain*

Objet tendance du déconfinement, le vélo a le vent en poupe et l'électrique en profite pleinement. Symbole de son temps, de la culture des années 2020, des enjeux environnementaux et de mobilités présents en cette période de crise sanitaire, le deux-roues électrique bénéficie du soutien de la plupart des maires de grandes villes.



Le Vélo à Assistance Electrique (VAE) a conquis un public varié : ceux qui faisaient déjà du vélo, les « vélotafeurs » (pour aller au travail), ou encore les ados qui s'éloignent ainsi de leurs écrans.

Le vélo introduit naturellement de la distance physique et après le confinement, le deux-roues a pu profiter d'un coup de pouce de l'État (50€ pour réparer et reprendre en main un vieux vélo). Qu'il soit traditionnel ou électrique, il est en phase avec les futurs modes de vie. Surtout pour ces Français qui réfléchissent à l'opportunité que le télétravail peut leur offrir : s'éloigner des grandes métropoles.



Mais le vélo électrique est-il à 100% vert ? Des réserves ont été émises à ce sujet, notamment en ce qui concerne la production des batteries (au lithium) qui, tout comme celles des voitures de ce genre, serait polluante. Mais dans la logique de certains élus locaux souhaitant introduire des péages à l'entrée de leurs villes ou interdire les véhicules diesel, la pollution liée au VAE est incomparable à celle engendrée par les véhicules motorisés. On ne peut le nier : les inconvénients sont bien moindres, et toutefois ils existent, mais ils peinent à entacher son image écolo.

Il est facile de comprendre l'intérêt que les citadins et banlieusards lui portent. Il en est autrement pour les ruraux. La crise des « gilets jaunes » a démontré à quel point la voiture était indispensable au sein de ces territoires. Le remplacement du véhicule par le vélo électrique ne se fera pas du jour au lendemain. Les usages semblent bien ancrés et les habitudes dures à changer. Les familles de trois enfants avec plusieurs voitures à la maison peuvent-elles réussir à changer de mode de fonctionnement ? L'actuelle mouvance verte chamboulera-t-elle les esprits ? Dans ces zones éloignées, il paraît, pour le moment, difficile d'envisager l'utilisation de la bicyclette pour aller faire du sport ou ses courses au supermarché.

La pandémie de coronavirus a accéléré la transition vers des mobilités plus douces, comme le tramway, le vélo ou la trottinette électrique. Certes, tout le monde ne roulera pas à vélo électrique dans dix ans, mais l'investissement des mairies peut certainement participer à l'évolution de son succès. Avec des pistes cyclables qui poussent partout en France, l'heure du vélo et de l'assistance électrique est venue. Reste au secteur de trouver des moyens pour produire plus de batteries en France, de se transformer économiquement et de baisser les coûts de production, afin de ne plus laisser une partie de la population sur le bord de la route.



J'ADHERE !





Egalité femmes/hommes, peut mieux faire... même en vacances

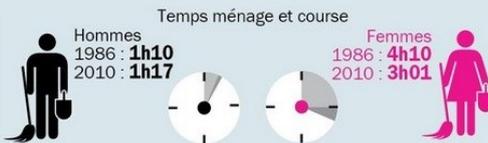
Le bon temps ne tombe pas du ciel. Pour que tout le monde profite des vacances, il faut une préparation, une organisation qui pèse majoritairement sur les femmes. Cette période peut s'avérer ne pas être de tout repos, voire pénible pour elles, car elle nécessite une forte charge mentale, en amont, pour préparer les vacances et, une fois sur place, en raison de la poursuite du travail domestique et parental qu'elles continuent à assumer.

Ce sont avant tout les mères qui subissent cette charge de travail supplémentaire. Lors des vacances, on sort de l'ordinaire et du temps dans lequel les enfants sont pris en charge une partie de la journée par une institution (l'école). La famille prend alors le relais à 100%. Alors qu'elles seraient censées avoir du temps, les femmes se retrouvent finalement à prendre plus en charge que d'habitude nombre de tâches. En cause, une vision du temps libre genrée (pour ne pas dire sexiste) encore bien enracinée, qui atteste d'une persistance des mentalités : il y a une culture de la disponibilité des femmes. Socialement, leur temps libre est caractérisé différemment et a une valeur différente de celui des hommes. Il est souvent entendu comme un temps que l'on consacre aux autres, à la famille, comme si le temps de travail à l'extérieur de la maison des femmes qui ont un job était du temps pour soi. Avoir un boulot, quand on est une femme, c'est encore dans l'esprit de beaucoup penser à soi (sa carrière) voire prendre du bon temps (sans les enfants). Il est donc courant que l'on affecte encore aux femmes le rôle de s'occuper de leurs enfants et du foyer. Le confinement l'a également démontré, il n'a pas favorisé un partage plus égal des tâches, bien au contraire. Quand les deux conjoints étaient confinés, les femmes se sont retrouvées à prendre en charge une plus grande part du travail domestique et parental.

Si le temps domestique quotidien des femmes a diminué de 1h06 entre 1986 et 2010, ce n'est pas en raison d'une participation accrue des hommes, qui consacrent en moyenne six minutes de plus à l'ensemble des tâches domestiques. C'est surtout le temps consacré au ménage et aux courses qui a décliné. Si les femmes doivent remercier quelqu'un pour cette heure de corvée en moins, c'est peut-être leur lave-vaisselle, le magasin de surgelés d'à côté ou leur femme de ménage... mais sans doute pas leur conjoint.

Autre explication : le temps dédié au travail, qui a augmenté de quinze minutes côté femmes. Si les couples ont un fonctionnement globalement plus égalitaire que par le passé, c'est parce que les femmes ont une activité professionnelle. Les femmes sont aidées par leur conjoint parce qu'elles ont peu de temps à consacrer à ces tâches domestiques et parentales du fait de leur emploi. Dès que ce n'est plus le cas, on revient à l'ancien schéma, ce que nous a montré le confinement et ce que nous révèlent aussi les vacances. Nous ne sommes pas parvenus à un fonctionnement plus égalitaire au sein des couples parce qu'il y aurait une prise de conscience. Trop souvent encore, les hommes considèrent que ces tâches relèvent plus « du féminin », question de socialisation et de participation depuis l'enfance à l'organisation de l'espace domestique, avec ses nécessités et ses rythmes. Cet « héritage familial » procure aux femmes un rôle de cheffe d'orchestre dont elles ont aujourd'hui du mal de se défaire. Surtout que leurs conjoints/compagnons, non seulement laissent faire « les pros » mais justifient leur inactivité par une soi-disant inclination féminine. Comme si les hommes faisaient une fleur à leurs compagnes en ne bougeant pas le petit doigt. Comme si c'était une question de goût personnel et non une question structurelle.

Alors messieurs, lors des prochains congés, ne vous contentez pas d'allumer le barbecue... histoire que toute la famille soit vraiment en vacances.



Ne réutilisez pas votre masque chirurgical, mais...



Depuis le 20 juillet, l'obligation du port du masque dans les lieux publics clos a provoqué une augmentation de leur consommation. Avec un coût non négligeable pour les plus précaires et alors que l'idée du masque gratuit pour tous a été écartée, certains sont tentés de le réutiliser. Cette pratique est bien évidemment déconseillée, mais plutôt que de la combattre, le milieu médical* préfère dispenser les recommandations qui permettront de minimiser les risques de contamination. Comme son nom l'indique, le masque chirurgical à usage unique n'a pas vocation à être réutilisé (il doit être jeté après quatre heures d'utilisation ou dès qu'il est humide), sauf si l'on prend certaines précautions.

Un masque à usage unique peut-il être réutilisé ?

Tout dépend du nombre de fois où le masque a été porté dans la journée. Si une personne met son masque au supermarché, puis le replie dans sa poche avant de le remettre pour aller dans un bar, il n'y a pas forcément besoin de le changer.

Quelles sont alors les précautions à prendre ?

Il faut limiter le risque de contamination du masque : ne pas le laisser traîner, ni le prêter à quelqu'un, le mettre en un lieu propre, ne pas le poser sur une table, qui éventuellement n'aurait pas été désinfectée. L'idéal est de le placer dans un sac dédié, qu'on change régulièrement, plutôt que de le mettre dans sa poche, pour ne pas contaminer ses vêtements.

Le masque doit être replié en deux, les surfaces extérieures, qui peuvent être contaminées, l'une contre l'autre. En fait, il faut s'arranger pour que ces surfaces ne contaminent pas l'endroit où le masque est rangé. Il est également nécessaire de le manipuler avec soin et le moins possible : toujours retirer ou mettre le masque par les élastiques et se nettoyer les mains avant chaque manipulation.

A quel moment est-il préférable de le remplacer ?

Cela dépend du risque auquel on s'est exposé : ce qu'on a fait de son masque et dans quelles conditions on l'a utilisé. Si vous vous êtes baladé dans des rues bondées et que vous avez croisé beaucoup de personnes qui ne portaient pas de masque, le risque de contamination est important. Ce genre de situation doit vous inciter à jeter votre masque et à en reprendre un autre si besoin. De même, si le masque est endommagé et évidemment, il faut absolument un masque « propre » (jamais utilisé) si vous êtes en contact avec une personne positive ou à risque. Mais dans l'idéal, n'utilisez pas un masque chirurgical plus d'une journée.

Quel est le risque ?

La protection à 100 % et le risque zéro n'existent pas. Plus un masque est porté, plus il risque d'être contaminé. Mais une chose est sûre : il est plus efficace de porter un masque déjà utilisé que de ne pas en porter. Aujourd'hui, en l'absence de vaccin, c'est avec les gestes barrières, l'élément essentiel pour éviter l'augmentation de la circulation du virus.

* : Docteur Luc Duquesnel, médecin et président du syndicat « Les Généralistes-CSMF »