

# Ma vie confinée

Bonjour chers retraités,

J'espère que vous allez bien, je souhaite partager avec vous mon expérience de cette période particulière.

J'habite avec mon mari à Plan-les-Ouates, une commune qui compte plus de 10.000 habitants et une grande surface agricole.



En janvier déjà les premières inquiétudes en provenance de la Chine sur un virus de la grippe type SRAS. J'ai pensé, quelques années en arrière j'ai attrapé le H1N1, celui-ci sera probablement pareil, alors pas de crainte. Mais plus les jours passaient, plus les nouvelles étaient inquiétantes.

Fin février les premiers cas à Genève, et après tout a été très vite. Je n'ai pas vécu de guerre, mais là j'ai pensé on est aux premières loges, il ne faut pas paniquer et réfléchir d'une manière cartésienne. J'ai de la chance, je ne travaille plus, les risques liés aux contacts avec l'entourage sont diminués.

Et puis il y a eu le confinement. Mon fils a été testé positif au Covid-19, grosse crainte et comment l'aider tout en gardant les distances. La bonne nouvelle c'est qu'il s'est assez vite rétabli, ce qui l'a dérangé le plus c'est la perte de goût et d'odorat. Je regrette cette idée sur les seniors qui semblent être la seule cause du confinement alors que les personnes de tous âges peuvent être infectées.

Petit à petit j'ai recréé un espace de confort. Mes enfants prennent soins de nous et nous ont même commandé des puzzles pour nous occuper. J'ai profité de cette période de confinement pour faire un album photo de mon dernier voyage. La fermeture des magasins a permis de mettre en place le système D. J'ai un jardin, avec ma sœur et mes voisins nous avons échangé les boutures ce qui nous a permis d'avoir une plus grande variété de plantes. Je suis consciente qu'avec de la place et un jardin, le confinement est bien plus simple à vivre.

Cette situation a d'autres côtés positifs : je prends plus souvent des nouvelles de la famille, des amis, ainsi que ceux j'avais perdu de vue. Nous avons créé des groupes WhatsApp où chacun de nous donne des nouvelles, écrit des recettes, envoie des photos et le plus souvent partage des blagues.

On se fait plaisir avec de bons petits plats, mais attention aux kilos, alors reprise du sport à la maison. D'ailleurs on s'est donné comme objectif de marcher au minimum 10.000 pas par jour dans la campagne aux alentours de notre habitation, tout en respectant les règles de prudence. On a pu profiter des très belles journées ensoleillées du mois de mars et avril, et admirer toutes ces belles couleurs que la nature nous offre. J'ai apprécié l'absence de bruit lié à la circulation ou aux avions.

Voir ma famille, manger à plusieurs autour d'une table, la liberté de mouvement, de déplacement me manquent mais je me sens chanceuse, je vis dans un pays qui a un excellent système sanitaire et je suis en bonne santé. Ce virus nous a donné une leçon de vie.

Prenez soins de vous *Letizia*