

COVID-19

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE BIEN S'ALIMENTER ?

Dans ces circonstances exceptionnelles, il est plus que jamais indispensable de ne pas oublier les comportements destinés à rester en bonne santé sur le long terme. Il faut en particulier adapter nos comportements alimentaires et notre activité physique à ce nouveau mode de vie. En effet, malgré le maintien d'une activité physique au domicile, l'activité physique totale risque de diminuer de façon importante en période de confinement. Il faut donc nécessairement diminuer les quantités consommées, car si les apports dépassent les besoins, il y a un risque de prendre du poids.



Les 9 essentiels d'une alimentation saine et équilibrée



- 1** **Faire le plein de vitamines, minéraux et autres éléments essentiels** en mangeant à chaque repas des fruits et légumes de saison : environ 400g par jour sous toutes leurs formes.
- 2** **Consommer des protéines de bonne qualité** en limitant la viande rouge et en préférant la volaille, le poisson, les œufs.
- 3** **Consommer des matières grasses de bonne qualité** (huiles de colza, noix et olive). Consommer un peu de beurre sur vos tartines le matin.
- 4** **Booster votre système immunitaire en consommant des aliments riches en Oméga 3.** Vous le trouverez dans les poissons gras tels que le saumon, la sardine, la maquereau et anchois frais ou en conserve mais aussi l'huile de colza et de noix, les graines de lin, les graines de chia et les noix.
- 5** **Augmenter vos apports en fibres et protéines végétales** en consommant deux fois par semaine des légumes secs : haricots rouges et blancs, pois-chiches, pois cassés, lentilles...
- 6** **S'hydrater.** Consommer de l'eau plate ou gazeuse aromatisée ou non de jus de citron. Vous pouvez consommer du café, du thé ou de la tisane chaud ou froid.
- 7** **Compléter vos apports en fibres par des aliments source d'énergie.** Privilégiez les féculents complets ou semi complet (pâtes, riz, pain de préférence au levain). Ils sont une très bonne source d'énergie.
- 8** **Nourrir ses os et ses dents** en consommant 2 produits laitiers variés (yaourt, fromage et lait utilisés dans les préparations) pour les adultes, 3 à 4 pour les enfants et personnes âgées.
- 9** **Se faire plaisir tout en pensant à sa santé** en limitant la fréquence de consommation des boissons alcoolisées, produits sucrés et/ou gras dont la charcuterie, glaces, gâteaux, chocolat et confiseries.

Source : PNNS (Programme National Nutrition Santé) 2019-2023

LES BONS RÉFLEXES

- **Gardez un rythme alimentaire de 3 repas par jour.** Une collation tel qu'un fruit ou une poignée d'amande, noix ou noisette permettront de combler la faim si besoin.
- **Planifiez vos repas** afin de faciliter vos courses.
- **Retrouvez le plaisir de manger des produits peu transformés** et d'exprimer votre créativité en les cuisinant par vous-même.
- **Prévoyez des occupations** (lecture, activités manuelles et physiques, jeux avec les enfants, tri et nettoyage de printemps...) afin d'éviter le grignotage de produits gras, sucrés et salés.
- **Apprenez à vous écouter.** Ai-je encore vraiment faim ? Il n'est pas nécessaire de finir son assiette, ni même le plat ; ils pourront être proposés à un autre repas.

LES CONSEILS ET ASTUCES

- **Utilisez les légumes surgelés** (mais non cuisinés) et les boîtes de conserve de légumes secs.
- **Cuisinez vos plats en plus grande quantité** pour éviter d'être tout le temps en cuisine.
- **Initiez-vous au « batchcooking »**, méthode qui permet de gagner du temps en préparant plusieurs plats en même temps.
- **Utilisez de la vaisselle plus petite** pour manger un peu moins, le cerveau n'y verra que du feu.



LES APPLICATIONS ET SITES INTERNET À CONNAITRE



- Planifiez vos repas, vos listes de courses : [MangerBouger](#) (la fabrique à menus) ; [Opencooking](#) ; [Jow](#) (avec une option pour commander ses courses en Drive)
- Des idées recettes selon ce que vous aimez et ce que vous avez chez vous : [Marmiton](#) ; [750g](#) ; [Menubymenu](#) ; [Youmiam](#) ; [Frigomagic](#). C'est l'occasion de tester la crème de chia aux fruits en collation !
- Des sites internet de vente en ligne de produits bio et/ou sain : [Greenweez](#) et [Kazidomi](#)

ET LA SÉCURITÉ DES ALIMENTS DANS TOUT CELA ?

Manger sain vous permettra à votre corps de vous défendre contre une éventuelle infection. Ces autres principes vous seront utiles pour éviter de ramener le virus à la maison :

- [Covid-19 : les gestes à adopter pour faire ses courses](#)
- [Covid-19 : alimentation, courses, nettoyage : les recommandations de l'ANSES](#)
- [L'alimentation et le Covid-19 \(disponible en FALC\)](#)



Cette fiche s'intègre dans le programme *Brainfood*, bien alimenter son cerveau. Pour en savoir plus, connectez-vous sur www.inicea.fr

