

Le confinement implique moins ou peu d'activité physique ; le stress, l'anxiété ou l'ennui accroît le risque de grignotage... Mais ce n'est pas pour autant que se lancer dans un régime restrictif soit judicieux, ce serait tout au contraire une source de stress supplémentaire : métabolique et psychique...

Cette crise est peut-être le moment de faire une pause dans notre course quotidienne.

Alors, pourquoi ne pas profiter de ce temps pour réapprendre à s'alimenter de façon saine et équilibrée ? Ressortir ses livres de recettes et jouer de nouvelles partitions en cuisine à 4,6 ou 8 mains...

L'alimentation émotionnelle risque de se faire la part belle en cette période de confinement, mais nous pouvons, même s'il n'y a pas de recette miracle, trouver des astuces pour ne pas nous ruer sur LE paquet de chips ou LA tablette de chocolat... aliments récompense que réclame notre cerveau dans ces situations.

• La première chose est la régularité dans la prise des repas : 3 repas/j et une collation à 16 h, à heure régulière, et suffisants en termes d'énergie.

Quand on est perdu, quand on ne sait plus si l'on a faim ou s'il s'agit d'un besoin émotionnel, revenir sur ce rythme est capital. On est à même de se dire : « *j'ai pris un bon petit déjeuner ou déjeuner, je ne dois pas avoir vraiment faim* ». Cette routine est doublement nécessaire en cette période, elle donne un rythme à nos journées, mais c'est aussi un temps de partage et de convivialité avec les nôtres.

Faites de belles tables, de belles assiettes colorées, aiguisez ainsi tous vos sens. Prendre du plaisir à table est primordial et contribue largement à diminuer les envies de grignotage.

Prenez le temps de redécouvrir vos différentes sensations de faim, de rassasiement ou de satiété, soyez à l'écoute de vous-même.

Si l'envie arrive ?



- Se préparer une boisson chaude (thé, tisane) , ça reconforte
- Se faire couler un bain, écouter une musique douce et relaxante, appeler un/une ami/e (nous en avons doublement besoin pour garder du lien...), faire quelques respirations profondes...

Eviter la tentation

- Ne pas remplir ses placards de gâteaux, chocolat ou sucreries en tout genre. Si on sait qu'ils sont là, tout près, on ne pensera qu'à ça... quand l'envie nous tient...
- Ayez au contraire pour répondre à une envie irrésistible : du jambon blanc, des œufs durs, tomates cerises... , quelques amandes, noix ou noisettes .

Et pour lutter contre les stress privilégier les aliments riches en oméga 3 : poisson gras type saumon, sardines, maquereau... huile de colza, les céréales complètes, pour leur richesse en magnésium...

ET limiter le temps passé devant les informations en boucle, ça plombe le moral... : lisez, sortez les jeux de société, orientez vos choix vers les films légers et drôles... écoutez le chant des oiseaux et gorgez-vous de soleil (vous ferez le plein de vitamine D), écoutez de la musique, chantez...(pas d'inquiétude, même si vous chantez faux le soleil persistera, en tous les cas dans les cœurs...)

Alors concrètement, comment faire pour équilibrer ses repas ?

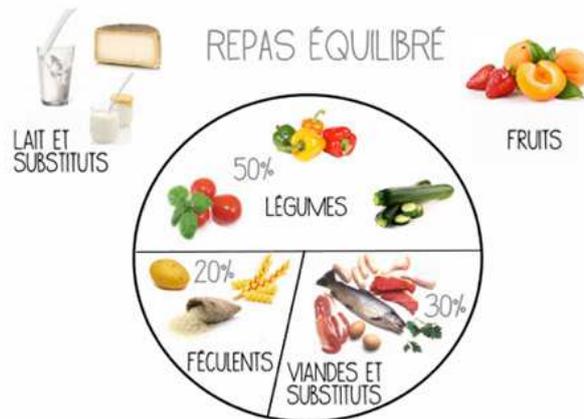
Petit déjeuner

- Une boisson pour réhydrater l'organisme
- Un produit céréalier pour l'énergie (pains variés frais ou grillés, biscottes...)
- Beurre (vitamine A)
- Confiture ou miel pour le plaisir
- 1 produit laitier (calcium et protéines)
- 1 fruit (vitamine C) entier de préférence
- Limitez brioche, pain au lait, viennoiseries à 1 fois/semaine si c'est un plaisir pour vous.



Déjeuner et dîner

- Composez vos assiettes autour d'un aliment protéiné (viande, poisson, œuf...)
- Faites la part belle aux légumes
- et un peu de féculent (riz, pâtes, semoule, pomme de terre, légumes secs...). Idéalement céréales complètes (tout ce qui est raffiné est dépourvu de minéraux et vitamines)
- Limitez les plats gras (fritures, panures, plats fromagés...) à 1 fois/semaine
- Privilégiez fruit et laitages (yaourt nature, fromage blanc, fromage) en dessert.



- **Hydratez-vous bien avec 1,5 litre d'eau /jour minimum et limitez l'alcool.**

Petite astuce Prenez le temps de vous retrouver autour de la table en famille et faites vos menus pour la semaine ainsi les envies de chacun seront prises en compte et vous pourrez établir votre liste de courses pour n'avoir à sortir qu'une fois par semaine...(des idées sur le site « manger-bouger »).

Alimentation et défenses immunitaires : augmentez les apports en vitamine C et en minéraux.

- 2 à 3 fruits par jour (pas plus, ils sont riches en sucre). Les fruits les plus riches en vitamine C : orange, clémentine, kiwi, fruits rouges (les fraises françaises arrivent sur le marché et les producteurs ont besoin de nous...) : privilégiez les fruits entiers plutôt que les jus (riches en fibres, meilleurs pour le transit) et crus pour préserver les vitamines.
- 2 portions de légumes/j minimum: 1 crue, 1 cuite. Variez-les et privilégiez les légumes de saison. (Pensez aux légumes surgelés, cueillis et surgelés rapidement, leur valeur nutritionnelle est préservée).
- Légumineuses 1 à 2 fois/semaine (lentilles, pois secs, fèves...) pour leur richesse spécifique en minéraux.

Et surtout continuer à bouger

Si vous faites du télétravail, bougez toutes les heures : 10 pompes, 5 fois le tour de la table de salle à manger sur 1 pied puis 5 fois sur l'autre dans l'autre sens... 10 squats, 5 minutes de Hula hoop, corde à sauter, danse... Je sais que votre imagination est sans limites...



Et n'oubliez pas, faire le ménage, jardiner, bricoler, c'est de l'activité physique...

Si vous traitez bien votre corps, sans sauter de repas et en lui apportant tout ce dont il a besoin vous lui envoyez les bons signaux et quand il est bien traité il se stabilise.

« De même votre corps connaît son héritage et ses justes besoins et ne se laissera pas tromper. Et votre corps est la harpe de votre âme. Et c'est à vous d'en tirer des sons confus ou de la douce musique. »

Khalil Gibran (Le prophète, Chapitre sur le plaisir)

Ces conseils sont valables pour la population en général, si vous souffrez d'une pathologie spécifique (maladies rénales, insuffisance cardiaque...) vous référer à un professionnel de la nutrition.

Prenez soin de vous !