

# ALIMENTATION ET CONFINEMENT

Les autorités ont mis des mesures de confinement en place pour lutter contre la propagation du coronavirus. Ce confinement est une **situation inattendue** et surtout **stressante**. Cela va **chambouler notre organisation de vie** et aussi notre **alimentation**.

Pour rester en forme et **éviter une prise de poids** suite au confinement, quelques points vont être essentiels : limiter la sédentarité, pratiquer une activité physique, une alimentation équilibrée, cuisiner, éviter les grignotages, réduire les quantités. Il est indispensable de **limiter le temps allongé ou assis** devant les écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéos). Il faut **se motiver pour bouger** pour notre bien être général.

## Maintenir une activité physique

Cela fera du bien au corps et à la tête ! Nous pouvons encore sortir de notre domicile pour **une activité physique individuelle** (marche, course...), ou sinon **internet** est un outil très riche pour faire une activité physique à la maison (site manger bouger, vidéo d'exercices...)



**ATTENTION aux portions** : nos besoins diminuent si on bouge moins, il est donc nécessaire de diminuer les quantités consommées (exemple prendre une assiette de taille plus petite). En effet, si nos apports sont supérieurs à nos besoins, c'est là que nous risquons de prendre du poids

**VARIER** : ne pas faire une assiette uniquement à base de féculents, ajouter des légumes pour l'intérêt des fibres, des vitamines et des minéraux, on peut les mettre sous forme de crudités, de légumes chaud ou de potage. Penser à varier avec des légumineuses : lentilles, haricots rouges...

**RYTHME** modifié, il est important de garder des horaires régulières que ce soit pour les repas mais aussi pour le rythme sur la journée pour éviter de tendre vers l'inactivité et donc vers les grignotages

## Alimentation



**PRIVILEGIER** la consommation de légumes et de fruits aux repas, des produits céréaliers complets pour bien caler

**DIMINUER** la consommation d'alcool Mais il est important de garder la notion de plaisir sans pour autant être frustré

**CUISINER** : c'est l'occasion de s'y mettre ou de s'y remettre. Cela évitera les produits industriels ultra-transformés qui sont riches en matières grasses et/ou en sucres.

*Penser à faire participer les enfants, pendant cette période de confinement, c'est le moment de les familiariser avec des aliments qu'ils connaissent peu ou pas, surtout avec les légumes qu'ils rejettent naturellement à certains âges*

**FAVORISER le fait maison** : les gâteaux par exemple, ils seront moins sucrés et moins gras que ceux qui sont industriels, et c'est le plaisir de manger ce que l'on fait

**LIMITER les grignotages** : quand on se retrouve à la maison, on est plus tenté, les placards et le réfrigérateur ne sont pas loin de nous alors **attention à la tentation** ... Reconnaître la faim et une envie, favoriser un fruit, une poignée de fruits à coques ou un laitage plutôt qu'un produit sucré, gras ou salé