



Confinement et nutrition : Comment gérer ?



Par le Dr Camille LE QUERE et le Dr Nour DAGHER-ROVANI

Médecins Nutritionnistes ICPC

www.icpc.fr

La pandémie de Covid-19 qui touche actuellement l'Europe et donc la France a poussé les gouvernements à prendre des mesures de confinement depuis le 17 mars dernier.

Quotidiens bouleversés, stress accumulé : nous vivons actuellement un vrai chamboulement... dont notre alimentation pourrait pâtir.

Voici quelques clés à mettre en place dans votre nouveau quotidien, sur le plan nutritionnel.



JE ME CRÉE UN CADRE ET JE PRENDS LE TEMPS DE CUISINER

Il va être important de vous créer un cadre, pour éviter de tomber dans la routine alimentaire ou encore du temps de pause déjeuner habituelle (d'autant plus si vous avez des enfants à la maison qui peuvent perturber d'avantages votre équilibre !)

Créez- vous un planning, afin de programmer à l'avance les prochains repas :

- Seule : moment de détente si votre plaisir/loisir passe par la confection des repas
- En famille : pour ajouter un côté ludique, activité en groupe, éducative pour vos enfants afin de leur rappeler ce qu'est légumineuse, le rôle des légumes, etc...

Préparez à l'avance votre planning de repas ce qui vous permettra d'être plus efficace dans vos courses, en ayant une liste préétablie et donc équilibrée. Il y aura peu de places au hasard et donc aux risques d'achats-grignotages. Comme souvent dit en consultation, n'allez pas faire vos courses le ventre vide !

NB : Vous trouverez ci-joint les recommandations pour adopter des gestes simples afin de se protéger en allant faire ses courses :

<https://www.anses.fr/fr/system/files/COVID19LesgestescoursesA4.pdf>

Confectionnez vous-même un livre de recette, voir un blog si le temps vous le permet : travaillons sur l'autosatisfaction ! Sinon, inspirez-vous de blog culinaire, de recettes de grands chefs qui cuisinent gratuitement avec vous en direct via Youtube ou Instagram !



JE PRIVILÉGIE DES ALIMENTS SAINS, DE SAISON, NOTAMMENT POUR BOOSTER MON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Cette période de confinement va pouvoir vous permettre de passer davantage de temps en cuisine et donc de tester des recettes, des aliments vers lesquels vous ne seriez spontanément pas allée en semaine de travail habituel.

- Les légumineuses : petits pois, lentilles, pois chiches, fèves, haricots rouges et blanc, dont on ne cesse de vous répéter les vertus nutritionnelles en consultation (riche en protéines végétales, en vitamine du groupe B, en magnésium, en fer et surtout à faible index glycémique).

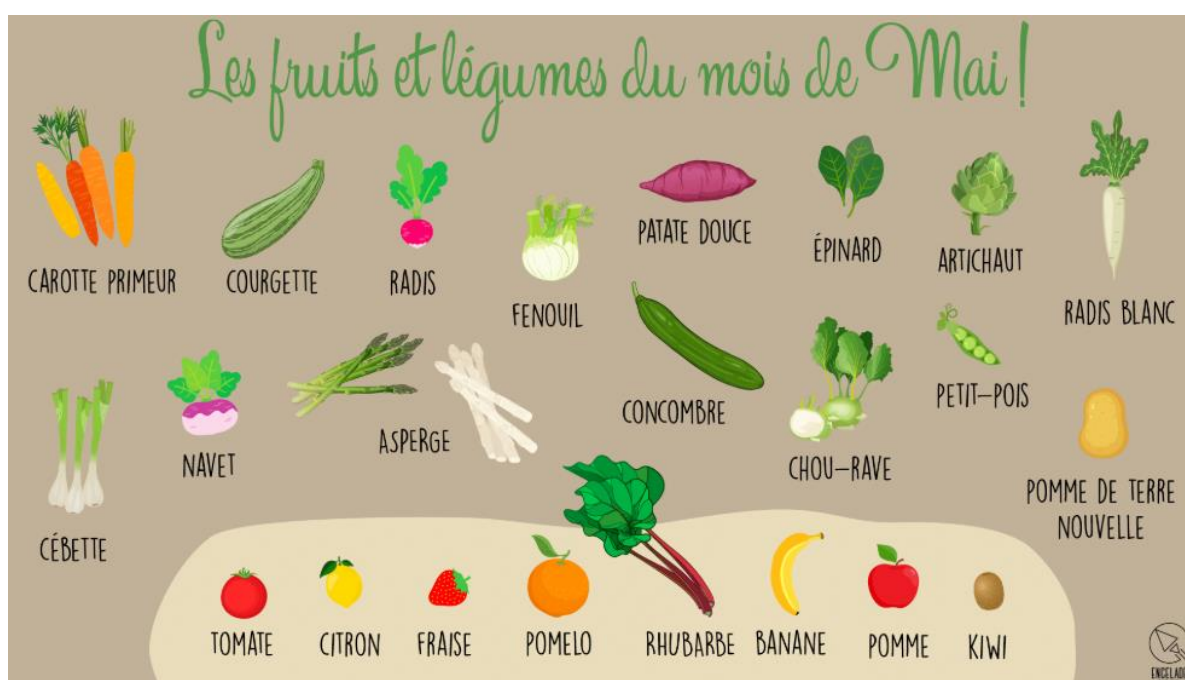


Confinement et nutrition : Comment gérer ?



- Boostez votre système immunitaire en faisant le plein en antioxydants et vitamines : on recommande un minimum de 400g de légumes par jour et 1 à 2 fruits ! (<https://www.mangerbouger.fr/PNNS>)

- Choisissez donc des légumes et fruits de saison. Consommer un produit de saison, c'est meilleur pour votre santé, riche en goût et frais, il permet de soutenir les agriculteurs de nos régions, diminue l'impact environnemental (donc carbone) mais également favorise des découvertes culinaires !



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](#)

- Si j'ai une petite faim entre deux repas : plutôt que de choisir un gâteau industriel riche en énergie et faible sur le plan nutritionnel, je favorise les noix, les amandes, les noisettes. Cela contribuera à m'apporter des bons acides gras essentiels, du magnésium, des vitamines du groupe B également.

Cependant, en règle générale, les fringales surviennent en fin de journée : prévoyez donc un temps d'activité physique de 15-30 minutes à ce moment-là, pour détourner votre attention du grignotage 😊 !



JE PRENDS LE TEMPS DE MANGER ET JE M'INITIE À
« L'ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE »

Les conseils pratiques que nous évoquons longuement ensemble en consultation, ne doivent pas être mis de côté durant cette période de confinement.

Prendre le temps de cuisiner est essentielle mais également de manger : cela vous permettra de ressentir pleinement cette sensation de rassasiement, et donc de prolonger la satiété (effet de ne plus avoir faim jusqu'au prochain repas) afin de limiter les grignotages.

Lorsque je structure ma journée, le temps pour le repas est primordial : **30 min est le minimum.**



Confinement et nutrition : Comment gérer ?



J'en profite pour pratiquer « l'alimentation pleine conscience » : j'éteins la télévision, je privilégie les échanges à table si vous êtes en famille ou en couple. Je prends le temps de mastiquer, de poser mes couverts entre chaque bouchée, de bien ressentir les différentes saveurs que vous apporte votre recette.

Manger en pleine conscience, c'est déployer intentionnellement son attention lors du repas à ses sensations de faim, à ce qui s'offre à la vue (couleurs, textures des aliments), aux odeurs, à la diversité des goûts et des saveurs et à ressentir la satiété. C'est aussi manger sans juger les aliments comme bons ou mauvais (en raison de leurs calories). La pleine conscience s'oppose ainsi au « pilotage automatique » prédominant dans notre vie, à ce vagabondage mental qui nous attire bien loin de nos papilles et de l'instant présent.

VOICI QUELQUES PETITES ASTUCES

- **Mieux comprendre sa relation à la nourriture**

Pour chaque repas, se poser la question du pourquoi je mange (énergie, plaisir ...), qu'est-ce qui déclenche la prise alimentaire (habitudes, règles diététiques, sensation de faim...), qu'est-ce que je choisis entre mes envies et ce dont mon corps a besoin, comment je mange (devant un écran, en cachette, ou en pleine conscience), quand est-ce que je m'arrête (assiette vide, une sensation de trop plein, la satiété...), et où j'investis l'énergie que m'a apportée le repas.

- **Réinvestir son corps dans ses sensations physiques plus que dans l'image du corps qui génère beaucoup d'insatisfaction**

Faire de son corps un allié qui nous informe de nos besoins et de nos limites via nos sensations (faim, satiété, détente, tensions...). Prendre soin de son corps peut contribuer à augmenter son estime de soi, un indicateur important du bien-être psychologique.

- **Apprendre à ne pas réagir automatiquement mais choisir la réponse**

Plutôt que de céder à la compulsion, il s'agit d'explorer avec la pleine conscience ce qui se passe : émotions, pensées, sensations et besoins pour choisir une réponse (autre que celle de manger) parmi plusieurs qui pourraient satisfaire le besoin. Exemple : une personne m'a déçu lors d'une conversation (relation conflictuelle). La réactivité aurait été de me remplir en mangeant tout ce qui se trouvait dans le placard. Lors de la visualisation, les émotions identifiées ont été de la colère puis de la peur. Après avoir accueilli et régulé celles-ci, j'ai pu identifier mon besoin (de respect, de relation sécurisée). Différentes réponses plus adaptées se sont présentées (lui parler de mes ressentis et de mes besoins, rechercher une personne à qui en parler...).

- **Identifier et accueillir ses émotions comme étant des informations essentielles sur ses besoins physiques (faim, soif, repos...) et psychologiques (estime de soi, relations, sécurité, sens, autonomie, stimulation) plutôt que de les éviter ou les réprimer.**

Lorsque les besoins psychologiques sont insatisfaits, est-ce que la nourriture est le traitement approprié ? Est-ce que je mange pour nourrir ma faim ou pour compenser l'insatisfaction de mes besoins ? Place ainsi à la créativité pour envisager différents moyens pour satisfaire ses besoins profonds : pour améliorer l'estime de soi, je peux par exemple m'investir dans une œuvre caritative, offrir mes services à mes voisins, prendre soin de mon corps en pratiquant une activité physique.



Confinement et nutrition : Comment gérer ?



JE STRUCTURE MES REPAS SANS ÊTRE RESTRICTIF

Il n'est pas question durant cette période de confinement de débiter un quelconque régime restrictif (jeûne, comptage de calories, soupe aux choux etc).

Le fait de bien structurer vos repas, de choisir des aliments de saison riche en fibre, en protéines avec une haute qualité nutritionnelle, de favoriser la cuisine « fait maison » également pour vos plaisirs sucrés... tout ceci vous aidera à acquérir une bonne hygiène alimentaire, à découvrir de nouveaux goûts sans basculer dans la restriction et donc la frustration invitant par la suite les grignotages voir des compulsions.

Prévoyez-vous un à deux repas festifs en semaine, comme si vous alliez au restaurant : une soirée crêpes avec les enfants (la salade verte en accompagnement peut toujours s'y inviter), un dîner en amoureux en créant une atmosphère différente... cela vous permettra aussi d'avancer plus sereinement dans cette période de confinement, avec un rythme qui vous permettra de distinguer la semaine du weekend.

Si vous n'aviez pas l'habitude de prendre un petit déjeuner, il n'y a pas de raison de l'introduire au risque de consommer facilement des aliments riches (viennoiseries ou céréales sucrées du petit déjeuner). Cela risque de créer des situations de pic de glycémie et donc, quelques heures plus tard, des fringales. Le petit-déjeuner doit contenir fibres et protéines pour éviter les fluctuations glycémiques : un yaourt, un fruit de saison et du pain complet ou un bol de flocon d'avoine/Sarrazin dans du lait d'amande enrichie en calcium, quelques fruits oléagineux et un kiwi pour la vitamine C !



Pour tout conseil, nutritionnel et/ou médical, la téléconsultation est l'outil actuel qui permet de maintenir un suivi médical. N'hésitez pas :

www.icpc.fr

[PRENDRE RDV AVEC NOS NUTRITIONNISTES](#)