

Comment bien s'alimenter quand on est confiné ?

Que l'on soit sportif ou non, en confinement, si l'on ne bouge pas, le risque de prendre du poids est important. Les placards ayant été abondamment remplis de victuailles, il est facile d'y plonger et de consommer plus de nourriture que nécessaire.

La diminution drastique de nos activités et du volume d'entraînement réduit considérablement les dépenses énergétiques. De plus, le confinement, lié à l'ennui, peut nous pousser à trouver des moments de plaisir en grignotant des aliments très caloriques. Ainsi, un cercle vicieux peut s'installer entre enfermement, grignotage et prise de poids.

Il est nécessaire de se faire plaisir et de ne pas induire de frustration ! La frustration mène au grignotage compulsif

D'autre part, le manque de stimulation musculaire va également induire une diminution de la masse musculaire, réduisant encore la capacité de notre corps à brûler des calories. Mais ce n'est pas tout, le fait de ne pas travailler votre sangle abdominale risque d'entraîner également quelques désagréments d'ordre digestif. Ainsi, la pratique sportive s'avère nécessaire pour rester en forme et garder le moral.

Afin de limiter la prise de poids pendant le confinement, mieux vaut être attentif à son alimentation. Bien manger est essentiel pour se maintenir en forme alors que l'on reste enfermé.

Le tout premier conseil quand on doit rester chez soi, c'est qu'il faut absolument organiser son emploi du temps entre les moments de repos, de se laver et s'habiller, de s'occuper des enfants, du télétravail, des tâches ménagères, de la pratique sportive vivement conseillée à la maison ou à l'extérieur, des loisirs et sans oublier les contacts sociaux ... à distance.

Vous constaterez qu'en limitant les déplacements, les réunions tardives, de faire le taxi, etc. vous serez moins stressé, moins fatigué, ... alors mettez cette période de confinement à profit afin d'apprendre à penser à vous, à vous faire du bien et cela commence par le fait d'acquérir de nouvelles habitudes alimentaires.

Voici quelques conseils alimentaires à appliquer en cette période de quarantaine.

Avec les enfants, essayez le jeu de la dégustation les yeux fermés. Un véritable moment de plaisir et de découverte des sens

- **Gardez de vrais repas et non des aliments/repas sur le pouce.**
- Maintenez **3 repas et 1 à 2 collations** tout au long de la journée
- Pensez à avoir une **alimentation variée, équilibrée, saine et savoureuse**. Le principe de la **pyramide alimentaire et de l'épi alimentaire** demeure une excellente base. Vous pouvez également opter pour le régime méditerranéen
- **La seule boisson indispensable est l'eau**. N'oubliez pas qu'une canette de limonade contient environ 7 morceaux de sucre et que les boissons alcoolisées sont également riches en calories vides. Mais rien n'empêche de se prendre un verre quand vous en avez envie, une bonne bière ou un bon verre de vin en mangeant
- **L'apport énergétique** peut être diminué facilement de 25 à 33%. (cf principe l'assiette idéale ci-dessous)
- Au repas principal, voici un exemple d'assiette

L'assiette idéale au quotidien



En confinement



- Vous pouvez **réduire les portions de féculents mais sans les supprimer**. Choisissez des féculents complets, multicéréales ou gris
- **Augmentez les portions de légumes** sous forme de potages, de crudités, de légumes cuisinés
- **Variez les sources de protéines** (viande blanche, rouge, volailles, poissons, œufs, légumineuses, produits végétariens, ...) et privilégiez des protéines maigres en **limitant les viandes hachées grasses**, les produits panés, les plats préparés tels que les pizzas, lasagnes, quiches, les plats en sauce, ...
- Il est préférable de **ne pas se resservir**
- En cette période, **limitez les aliments riches en calories vides** (les charcuteries grasses, les sucreries, pâtisseries et viennoiseries, chocolat, ...)
- Optez pour **des collations saines** : fruits frais, salade de fruits, pomme au four, produits laitiers ou de soja, clafouti aux fruits, ...
- Seulement en cas d'entraînement de plus de 60 minutes intenses, une collation énergétique est nécessaire.
- **Si vous avez faim**, vous pouvez prendre un bol de soupe, croquer dans un fruit, une carotte, un produit laitier, du Skyr (nature), ce produit riche en protéines réduit la sensation de faim.

- Profitez de ce temps qui nous est donné afin de **se concocter de bons petits plats** en famille
- **Si vous ne savez pas cuisiner**, commencez par des choses simples. Il existe de nombreux sites bien illustrés par des photos ou vidéos explicatives qui vont vous aider à réaliser de bons petits plats
- **Prenez pleinement le temps afin de manger à table** en famille. Profitez de ce moment de partage et éteignez la télévision mais vous pouvez mettre un peu de musique.
- **Apprenez à savourer vos aliments**

- Votre **armoire à confiserie déborde**, alors placez ces aliments loin de la vue par exemple dans une caisse dans la cave, le garage ...
- Et surtout, **maintenez une activité physique et/ou sportive quotidienne** (vous trouverez de nombreuses applications sur les réseaux sociaux réalisées par de très bons préparateurs physiques, mais aussi marcher, sortir le chien, courir, pratiquer le VTT dans les bois, le renforcement musculaire, ...). Il n'est jamais trop tard pour commencer !

Quels sont les nutriments qui agissent sur notre immunité et notre bien être moral ?

A ce stade-ci, contrairement à ce que l'on retrouve sur certains sites web, il n'existe aucune étude qui spécifie clairement si un mode alimentaire particulier peut empêcher le développement du virus et réduire la mortalité. Cependant, il est clair qu'une mauvaise alimentation peut induire des insuffisances d'apports en certains nutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

- **Plusieurs nutriments agissent dans la synthèse ou le fonctionnement des neurotransmetteurs** tels que la dopamine, l'acétylcholine, la sérotonine, l'adrénaline ... ou encore l'acide gamma-aminobutyrique

Misez sur les **épices** et les **aromates**, cela donne plus de goût aux aliments avec cette agréable impression de voyager. Certaines épices possèdent quelques bienfaits pour notre santé (curcuma, curry, ail, gingembre, safran, coriandre, ...)

- Dans un premier temps, il est essentiel de **donner un carburant de qualité à notre cerveau**. L'hypoglycémie (le manque de sucre dans le sang) est synonyme de stress, de sauts d'humeurs, de dépression passagère et pour la compenser, nous allons vouloir manger des aliments très glucidiques. L'hypoglycémie réactionnelle est courante chez celui qui consomme des produits ultra-transformés (céréales au petit-déjeuner, biscuits, sucreries, ...). Le fait de placer également des protéines au petit-déjeuner permet de réguler la glycémie.
- **Veillez à une bonne hydratation**. Objectif urines claires. Une légère déshydratation peut avoir des conséquences négatives sur l'humeur et les fonctions cognitives comme des maux de tête, perte de concentration, fatigue et léger état dépressif.
- **Consommez des protéines** (œufs, lait, yaourts, produits végétaux, charcuterie maigre, ...) dès le petit-déjeuner permet de réveiller le cerveau et améliore ses capacités cognitives.
- Les protéines contiennent **des acides aminés** (tryptophane, phénylalanine, tyrosine, ...) qui **agissent sur le bien-être psychologique et sur les capacités cognitives**. Pensez à prendre des protéines de qualité tout au long de la journée.
- La fameuse **vitamine D** est essentielle pour notre santé osseuse mais également au bon fonctionnement de notre organisme et elle **agit sur notre moral**. Mais en cette période, le soleil est encore timide et, de ce fait, nous n'arrivons pas à synthétiser suffisamment de cette vitamine par la peau. Les apports alimentaires provenant des poissons gras, produits laitiers entiers, aliments enrichis ne constituent qu'une faible partie, ainsi un apport régulier sous forme de complément est primordial. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien.
- De nombreux autres **minéraux et vitamines** interviennent également dans le bon fonctionnement de notre cerveau. Alors, choisissez **un arc-en-ciel de couleurs dans vos assiettes**.
- Pensez également à l'importance de la santé de **votre microbiote intestinal** (appelé par certains notre deuxième cerveau) par une alimentation riche en fruits et légumes, féculents complets riches en fibres, produits fermentés, ...
- D'autre part, il est important de fortement **réduire la consommation de sucre, des colorants alimentaires** et de certains agents de conservation de l'alimentation qui semblent incriminés dans les troubles de déficit d'attention et d'hyperactivité.

Le chocolat : On connaît bien les bienfaits du chocolat. Non seulement il contient du magnésium, de la théobromine (tonifiant) et du tryptophane (précurseur de la sérotonine, un anti-dépresseur), mais surtout il est composé de la phényléthylamine, une molécule sécrétée par le cerveau quand on est dans un état amoureux.

Combien de temps êtes-vous capable de laisser fondre un carré de chocolat en bouche ? Faites le test en famille

En résumé, réduisez les aliments trop sucrés, trop gras, industrialisés et ultra-transformés. Plusieurs études indiquent que le régime méditerranéen est une excellente manière de couvrir les besoins nutritionnels qui font du bien au corps et au moral.

Manger des pâtes tous les jours, ce n'est pas un régime méditerranéen !

Comment faire des courses adaptées pour cette mise en quarantaine?

Les instances officielles et les industries alimentaires nous affirment que les stocks sont suffisants et que nous ne sommes nullement en situation de pénurie.

- ✓ Alors pensez à faire vos courses de manière sensée. Etablissez une liste raisonnée des aliments à acheter lors de vos courses
- ✓ Première chose à faire est d'établir les menus de la semaine.
- ✓ N'allez pas faire les courses en ayant faim, vous risqueriez d'acheter de manière compulsive des aliments bien caloriques
- ✓ Le but n'est pas de remplir ses armoires à provision d'aliments se situant au sommet de la pyramide alimentaire mais de choisir des aliments de base qui vont vous nourrir et apporter tout ce dont l'organisme à besoin.
- ✓ Pensez aux critères d'une alimentation variée, équilibrée, saine et savoureuse.

Voici une liste des ingrédients de base à avoir dans votre garde-manger afin de vous préparer des dizaines de plats succulents et sains :

- ✓ **Rayon fruits et légumes :**
 - **Tous les fruits et légumes de saison** ou des légumes surgelés mais non-préparés.
 - Variez et choisissez des aliments colorés.
 - Préférez les fruits et légumes de saison => calendrier des fruits et légumes de saison en Belgique (https://environnement.brussels/sites/default/files/calendrier_saison_fr_def_part_fr.pdf)
 - **Aromates** : oignon, échalote, ail ...
 - **Herbes aromatiques** : ciboulette, basilic, menthe ...
- ✓ **Rayon boulangerie :**
 - **Pain** au levain, complet, multi céréales, gris ...
 - N'oubliez pas que vous pouvez congeler votre pain et que les restes peuvent s'utiliser en bouding ou pain perdu.
- ✓ **Rayon Boucherie, poissonnerie, ... :**
 - **Poissons maigres** (lieu, cabillaud, plie, sole, scampi, fruits de mer...) 1 x/sem.,
 - **Poissons gras** (saumon, maquereau, sardines, truite ...) 1 x/sem.,
 - **Volailles** (poulet, dinde, pintade ...) 1-2x/sem.,
 - **Viande blanche** (porc maigre, veau, lapin ...) 1 x/sem.,
 - **Viande rouge** (bœuf maigre ou agneau maigre) ou Viande hachée (hachis, sauce bolo, saucisse ...) ou plat préparé (pizza, lasagne ...) max 1x/sem.,
 - **Alternative végétarienne**, si possible, remplacez une source de viande par des lentilles, haricots secs, Tofu, Quorn ... 1 x/sem.
 - **Charcuteries maigres** : jambon, jambon fumé, roastbeef, rôti de porc, blanc de poulet en tranche,
 - **Garnitures végétales** : houmous, salade de lentilles, guacamole ...
- ✓ **Rayon Crèmerie :**
 - **Lait, yaourt, lait fermentés** (kéfir ...) Skyr, **jus végétaux et yaourts végétaux** (soja, ... enrichi en calcium, Vit D et Vit B₁₂),
 - **Fromages** (Gouda, fromage d'abbaye, Mozzarella, Brie 45% MG, Camembert 45% MG, Munster ...) ou fromage de chèvre (frais, crottin ...) ou fromage blanc maigre et limiter les fromages à plus de 45% de MG ou les fromages fondus double ou triple crème.
 - Pensez aux **œufs** pour les pâtisseries maison et les omelettes, œuf dur, omelette, œufs sur le plat ...)
 - **Lait concentré non sucré** pour la réalisation des sauces (crème, archiduc, ...).
- ✓ **Rayon épicerie salée :**

- **Féculents** : pommes de terre, patates douces, pâtes, riz, semoule, quinoa, boulghour...
- **Farine de blé, blé complet**, orge, épeautre, sarasin ...
- **Légumineuses** (pois chiche, lentilles, haricots secs, ...)
- **Matières grasses : Huiles** (olive, colza, noix ...), beurre ...
- **Condiments** : vinaigre blanc, balsamique ou aromatisé (framboise, estragon ...), sauce soja, câpres, cornichons, petits oignons, moutarde ...
- **Les épices et fines herbes séchées** : sel iodé, poivre, curry, paprika, cannelle, muscade, clou de girofle, gingembre, cumin, fenouil, anis étoilé, cari, paprika
- ✓ **Rayon épicerie sucrée** :
 - **Muesli, flocons d'avoine** ...
 - **Farine**, levure, bakin powder ...
 - **Miel**, sucre (brun, de canne), chocolat noir, confiture ...
 - **Fruits séchés** : raisins, dattes, abricots, pruneaux, canneberges ...
 - **Fruits oléagineux** : noix, mélange de noix, pistaches, amandes (entière, effilées ou poudre ...)
- ✓ **Rayon conserves** :
 - **Poissons en conserve** à l'huile (thon, saumon, sardines, pilchard, anchois ...)
 - **Passata de tomate, tomates concassées, olives**, fond d'artichaut,
 - Fruits en conserve : choisissez des fruits au jus, nettement moins sucrés que les fruits au sirop.
- ✓ **Boissons** :
 - **Eau** (sans oublier l'eau du robinet), eau pétillante, eau aromatisée, thé, café, tisane ...
 - Bière, vin