

Petites astuces pour garder un bon équilibre alimentaire pendant le confinement

1) ADAPTER SES APPORTS ALIMENTAIRES A NOTRE NOUVEAU MODE DE VIE

Une alimentation équilibrée est une alimentation qui couvre les besoins d'un individu, pour le maintenir en bonne santé, sans déficit ni excès.

L'apport énergétique (qui se fait grâce aux aliments) doit donc être en cohérence avec les dépenses énergétiques, pour maintenir une stabilité pondérale. Si l'apport est supérieur aux dépenses, on prend du poids.

Pendant le confinement, nous ne faisons pas les mêmes efforts que d'habitude, donc il faut adapter son alimentation et les quantités.

2) FAIRE UN REPAS EQUILIBRE

Une assiette équilibrée comprend une portion de VPO (viande, poisson ou œuf), avec un peu de féculents et des légumes. Au niveau des quantités, c'est un quart d'assiette de VPO, un quart de féculents, et une moitié de légumes.

Variez les féculents, ne manger pas que des pâtes, du riz ou encore pomme de terre. Pensez aussi aux légumes secs, comme les lentilles, haricots secs, pois secs...ou encore aux céréales comme le quinoa. Mais il ne faut pas en abuser car ils apportent une grande quantité d'énergie par rapport à nos dépenses et peuvent donc nous faire prendre du poids.

Enfin, limitez les plats en sauces, les apéros et l'alcool et les sodas.

Ne pas oublier une bonne hydratation.

3) PRENDRE LE TEMPS DE CUISINER

Être à la maison a du bon... Vous avez plus de temps pour cuisiner, tester de nouvelles recettes, découvrir de nouveaux aliments...

Privilégiez les fruits et légumes frais (de saison), pour leurs qualités nutritionnelles et organoleptiques* (vitamines et antioxydants).

*Organoleptiques : couleur, aspect, goût de l'aliment.

4) ATTENTION AU GRIGNOTAGE

Rester à la maison est parfois synonyme de grignotage... un petit gâteau par ci, un bonbon par là.

Il faut réussir à différencier la faim de l'envie de manger juste par réflexe, par gourmandise ou juste pas ennui. Par exemple, se demander si, quand on a un petit creux, il ne serait pas préférable de manger une pomme plutôt qu'un pain au chocolat.

Prendre des petites collations, c'est possible, mais dans la limite du raisonnable.

Faites vous-même vos biscuits, vos gâteaux et vos barres de céréales. Vous éviterez ainsi de consommer des produits industriels comprenant souvent plus de sucre et d'additifs.

Privilégier les fruits pour le goûter.

5) ECOUTEZ-VOUS

Se fier à son appétit. Ne pas trop manger.

Se servir en petites quantités, quitte à se resservir si la faim est toujours présente. Encore une fois, on ne se ressert pas systématiquement, il faut se demander si on a encore besoin d'en reprendre ou si c'est juste par gourmandise.

Prendre le temps de manger pour que l'estomac puisse assimiler correctement les aliments ingérés et donc vous prévenir lors du rassasiement. Petite astuce : prenez le temps de mastiquer (par exemple en posant sa fourchette) entre chaque bouchée.

6) L'EXERCICE PHYSIQUE

30 à 40 min d'exercices simples comme de la corde à sauter, du gainage ou encore des abdos pour garder la forme.



Pauline Ferron, étudiante en diététique et nutrition sportive, en 1^{ère} année