

COVID-19 : protégez-vous et protégez les autres en respectant les gestes barrières mais pensez aussi à vous maintenir en forme !

Alimentation, activité physique, les bons réflexes en période de confinement

Par le **Docteur Chantal Julia**, MCUPH, et le **Professeur Serge Hercberg**, PUPH, à l'Unité Fonctionnelle Nutrition et Santé publique aux Hôpitaux universitaires Paris - Seine-Saint-Denis et chercheurs à l'EREN (Université Sorbonne Paris Nord), le **Professeur Anne Vuillemin**, Professeur à l'Université Côte d'Azur et chercheur au LAMHES, **Aude-Marie Foucaut**, Maître de conférence en STAPS à l'Université Sorbonne Paris Nord et chercheur au LEPS, **Professeur Jean-Michel Oppert**, PUPH et chef de service de Nutrition à l'hôpital Pitié-Salpêtrière (AP-HP Sorbonne Université) et chercheur à l'EREN et le **Professeur Pierre Lombrail**, PUPH, Chef du département de santé publique des Hôpitaux Universitaires Paris Seine-Saint-Denis et chercheur au LEPS (Université Sorbonne Paris Nord).

Avec la mise en place de mesures collectives de distanciation sociale et de confinement, qui s'étend sur l'ensemble du territoire français et sur plusieurs semaines, il semble nécessaire d'adapter nos comportements non seulement en ce qui concerne les gestes barrières permettant de protéger nos proches et les personnes les plus vulnérables, mais aussi pour mettre en œuvre des comportements favorables au maintien de la santé sur le plus long terme. Dans ces circonstances exceptionnelles, une adaptation de nos comportements alimentaires et d'activité physique est indispensable avec la mise en place de bons réflexes.

Nous allons pour une majorité d'entre nous vivre confinés dans des espaces potentiellement restreints pendant une durée prolongée. C'est indispensable pour enrayer la progression de l'épidémie, avec le respect scrupuleux des gestes barrières, mais il est essentiel de ne pas oublier les comportements liés à la santé sur le long terme.

Nos conseils : maintenir autant que possible une activité physique, ne pas passer trop de temps sédentaire (assis) sans coupure et veiller à notre alimentation au quotidien.



Covid-19 Restez en forme à la maison !

 LIMITEZ LA SÉDENTARITÉ Levez-vous régulièrement, profitez-en pour vous dégourdir les jambes et vous étirer	 MAINTENEZ VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE Approvisionnez-vous régulièrement en produits frais, planifiez les repas Suivez les recommandations	 ÉVITEZ LE GRIGNOTAGE Évitez les produits gras, salés, sucrés Préférez un fruit ou des fruits à coque non salés
 PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE A votre rythme, sans forcer Un peu c'est déjà bien, plus, c'est encore mieux !	 CUISINEZ Préparez des repas à partir de produits bruts Faites participer les enfants	 RÉDUISEZ LES QUANTITÉS Réduisez les quantités lors des repas Utilisez des assiettes plus petites

powered by

 **PIKTOCHART**

Limiter la sédentarité

Rester confiné chez soi, c'est passer de longues heures en position assise ou allongée : pour lire, télé-travailler, regarder un film... Néanmoins, ce temps passé assis ou allongé (en dehors du sommeil) qu'on appelle le temps sédentaire est lui-même un facteur de risque de maladies chroniques et ce, malgré l'activité physique que l'on peut réaliser dans la journée.

Il semble donc indispensable de penser à limiter le temps passé assis ou allongé dans la journée : levez-vous fréquemment (par exemple toutes les 90 ou 120 minutes) pour réaliser une tâche ou étirez-vous, bougez et marchez un peu au sein de votre domicile, téléphonez en marchant ou travaillez sur l'ordinateur debout... Ce sont de petits gestes qu'il faut multiplier tout au long de la journée.

Maintenir une activité physique

L'activité physique est une composante essentielle du maintien de la santé. Elle est associée à long terme à une réduction du risque de maladies chroniques et participe à notre bien-être global.

Depuis le 17 mars 2020, les déplacements, et les rassemblements, y compris en petits groupes sont interdits. L'activité physique de groupe n'est désormais plus possible. S'il est encore pour l'instant possible de sortir près de son domicile pour une activité physique individuelle (dans un périmètre et pour une durée limités), la réduction indispensable de nos déplacements impose de réaliser de l'activité physique au domicile.

Dans un espace limité qui est le plus souvent utilisé pour le repos, difficile d'imaginer d'autres façons de l'occuper... Cependant, à l'ère du numérique, Internet regorge d'outils permettant de réaliser une activité physique adaptée à domicile. Utilisez les ressources disponibles, en particulier celles du site www.mangerbouger.fr, qui vous donneront les clés pour réaliser des exercices sous différentes formes : renforcement musculaire, souplesse, mobilité articulaire, et même endurance cardio-respiratoire. Le site présente des exercices faciles à réaliser, sans obligatoirement nécessiter de matériel spécifique.

Zoom sur les recommandations : en règle générale, pour les enfants et les adolescents il est recommandé au moins 1 heure par jour et chez les adultes au moins 30 minutes par jour d'activités physiques dynamiques, correspondant à une intensité au moins modérée (équivalente à la marche rapide). Cette quantité d'activité physique peut être cumulée. De toute façon pour la santé, un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux !

Trouver la motivation pour bouger

Si vous souhaitez effectuer une activité physique en groupe : branchez votre logiciel de visioconférence ! Vous pourrez ainsi vous motiver à bouger avec vos proches ou vos amis sans risque. Dans le cas où vous seriez plusieurs dans votre logement, veillez à laisser 2 mètres au minimum entre 2 personnes, ou exercez-vous à tour de rôle dans une pièce bien aérée.

Vous pouvez aussi danser : profitez des nombreux sites de musique en ligne, et fouillez votre musicothèque, vous trouverez forcément une musique à votre goût. Mais n'oubliez pas votre casque pour les voisins.

Si vous n'avez pas d'idées pour bouger, seul ou en famille, de nombreux professionnels – notamment des enseignants en activité physique adaptée du dispositif Maisons Sport-Santé – vous proposent des

activités sur internet. Surveillez la toile : des dispositifs et supports ludiques adaptés à tous les âges et tous les besoins sont mis en ligne progressivement.

Si vous avez besoin d'être supervisé par un professionnel, un certain nombre de plateformes vous proposent des séances adaptées à chacun, par visioconférence. Enfin, certains enseignants en activité physique adaptée en libéral pourraient vous accompagner de leurs conseils par téléphone. Vous pouvez également vous rapprocher de votre kinésithérapeute.

S'activer en sécurité

Voici quelques conseils supplémentaires pour la pratique d'exercices physiques à domicile (que vous pourrez pratiquer en plus de la marche, de la danse, et du fait de bouger dans toutes les occasions possibles) :

- Pensez à vous échauffer 5 à 10 minutes avant tout exercice physique : en marchant sur place et en mobilisant doucement les articulations ;
- Ne forcez pas. La douleur n'est pas synonyme d'efficacité ;
- Buvez avant, pendant et après votre activité (si elle dépasse 1h) : n'attendez pas d'avoir soif !
- Couvrez-vous pour ne pas prendre froid et prenez une douche après les exercices ;
- En cas de fièvre ou dans les 8 jours qui suivent l'épisode infectieux : ne pratiquez pas d'exercices intenses, lors desquels vous êtes essoufflé et où votre rythme cardiaque s'accélère ;
- Respectez les gestes barrières.

Maintenir un bon équilibre alimentaire

En l'absence de risques de pénurie annoncée par le Ministère de l'Economie, et le maintien de l'ouverture de l'ensemble des magasins et des marchés alimentaires, le maintien d'une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes et produits végétaux reste tout à fait possible.

Pensez à régulièrement vous approvisionner en produits frais, en particulier fruits et légumes, pour éviter de saturer votre réfrigérateur de produits périssables qui risquent d'augmenter le gaspillage alimentaire. Rappelez-vous que pour les fruits et légumes en particulier, les surgelés et conserves de produits bruts peuvent eux aussi participer à votre consommation, et sont des alternatives utiles aux produits frais. Planifiez vos repas à l'avance, pour mieux gérer les stocks et assurer l'équilibre de vos repas sur plusieurs jours. Gardez les réflexes d'hygiène : lavez les produits bruts à l'eau claire et épluchez-les.

Composez ces derniers avec fruits et légumes en abondance, produits céréaliers complets (pain complet ou aux céréales, pâtes et riz complets, ...), légumineuses (lentilles, pois-chiches, haricots, ...), volaille, poisson, fruits à coque sans sel (une poignée par jour : noix, noisettes, amandes, ...), produits laitiers (en quantité raisonnable). Limitez la viande hors volaille et la charcuterie et consommez du poisson deux fois par semaine. Les recommandations nutritionnelles pour la population adulte, disponibles sur le site mangerbouger.fr sont autant d'outils pour vous aider à mieux équilibrer votre alimentation sur plusieurs jours.

Si vous en consommez, limitez la consommation d'alcool, elle a des conséquences à court terme sur votre bien-être et celui de vos proches et à long terme sur votre santé. Ne dépassez pas 2 verres par jour (en sachant que moins, c'est mieux) avec des jours sans (10 verres par semaine, pas plus).

Cuisiner

Le confinement au domicile peut être l'occasion de commencer (ou recommencer) à réaliser des repas à partir de produits bruts, et à reprendre confiance dans vos capacités à cuisiner.

Pensez à y associer les enfants, y compris les plus jeunes. Cuisiner peut être un moyen de familiariser les enfants avec des aliments qu'ils connaissent moins, en particulier les légumes, et qu'ils ont tendance à rejeter naturellement à certains âges.

Préparer les repas à partir de produits bruts contribue aussi à diminuer la consommation de produits industriels ultra-transformés, et à mieux contrôler les quantités de sucre, sel et matières grasses entrant dans la composition des plats.

Réduire les quantités

Nos besoins en énergie dépendent de notre poids (par le métabolisme de repos) et de notre activité physique. Inéluctablement, et malgré le maintien d'une activité physique au domicile, notre activité physique totale risque de diminuer de façon importante en période de confinement. Il sera donc nécessaire en parallèle de diminuer les quantités consommées, au risque d'avoir des apports dépassant les besoins, pouvant conduire à une prise de poids.

Or, les habitudes de consommation, et en particulier les tailles de portion que nous servons sont souvent des automatismes, et nous avons pour beaucoup appris à finir nos assiettes, si pleines soient-elles.

Par ailleurs, l'anxiété liée au risque de pénurie peut nous conduire de façon irrationnelle à stocker, et à manger davantage en prévision d'une période de disette à venir.

Il est donc nécessaire d'être attentifs aux signaux de faim et de satiété de notre corps, à respecter des horaires pour les repas et à évaluer les quantités servies, et. Pensez potentiellement à réduire la taille des assiettes, ce qui vous conduira naturellement à réduire la taille des portions proposées et à adapter votre consommation.

Eviter le grignotage

Avec le confinement, la distance avec les placards pleins et le réfrigérateur se réduit, et la disponibilité alimentaire augmente. L'ennui, l'anxiété ou l'inquiétude sont autant de facteurs qui peuvent nous pousser à consommer des produits, avec un attrait particulier pour les produits gras, salés ou sucrés.

Apprenez à vous connaître : tâchez de reconnaître un vrai signal de faim d'une envie de manger, et évitez de répondre au second.

Et si la fringale s'installe, plutôt qu'un produit gras, sucré ou salé, préférez un fruit, une poignée de fruits à coque sans sel ou un produit laitier (pour les enfants).