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

***A partir de « Alimentation, activité physique, les bons réflexes en période de confinement*** ***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 LAMHESS,* ***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 »*



**1/Pendant un repas, réduisez les portions**

Nos besoins journaliers en énergie dépendent d'une part de notre poids et de notre activité physique.

 Notre poids détermine notre métabolisme de base, c'est-à-dire ce que dépense notre organisme pour fonctionner au repos.

Notre activité physique détermine ce que dépense notre organisme pour fonctionner en mouvement.

Si nous bougeons moins, la dépense liée à l'activité diminue, et nos besoins diminuent d'autant. Il faut donc nécessairement diminuer les quantités consommées, car si nos apports dépassent nos besoins, nous risquons de prendre du poids.

Ainsi, il faut réduire les portions servies et adapter notre consommation, être attentifs aux signaux de faim et de satiété de notre corps et respecter des horaires réguliers pour les repas, en veillant à leur équilibre nutritionnel global.

**2/ Veillez à votre équilibre alimentaire**

. Pensez à vous approvisionner en produits frais si c’est possible, en particulier fruits et légumes, mais attention au 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](https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus) à l’avance, pour mieux gérer les stocks.

 [Réflexes d’hygiène](https://www.anses.fr/fr/content/conseils-dhygi%C3%A8ne-dans-la-cuisine) : lavez les produits bruts à l’eau claire et épluchez-les.

E[quilibrer vos repas](https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations) : 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 (2 par jour). Limitez la viande hors volaille (pas plus de 500g par semaine chez un adulte) et la charcuterie (pas plus de 150g par semaine) et consommez du poisson deux fois par semaine.

 Pour les adultes, [limitez l’alcool](https://www.alcool-info-service.fr/alcool/consequences-alcool/risques-court-terme#.Xnh-_XJCeUk), il a des conséquences à court terme sur votre bien-être (et celui de vos proches) et à long terme sur votre santé.

Pour tous, limitez les sodas et les boissons sucrées.

**3/ Cuisinez, et évitez le grignotage**

Cuisinez, réalisez des repas à partir de produits bruts

Pensez à y associer les enfants, y compris les plus jeunes, cela les familiarisera avec des aliments qu’ils connaissent moins, en particulier les légumes, et qu’ils ont tendance à rejeter naturellement à certains âges.

Cela permettra de [diminuer la consommation de produits industriels ultra-transformés](https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Reduire/Les-boissons-sucrees-les-aliments-gras-sucres-sales-et-ultra-transformes), et à mieux contrôler les quantités de sucre, sel et matières grasses entrant dans la composition des plats.

Avec le confinement, 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.

Si [la fringale s’installe](https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Bien-etre/Grignotage-un-sujet-qui-fache), 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)

**4/ Limiter la sédentarité**

 [Limiter le temps passé assis ou allongé](https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Reduire/Le-temps-passe-assis) ,levez-vous fréquemment (au moins toutes les 90 ou 120 minutes, voire encore mieux [toutes les 30 mn](http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine))

**5/Maintenir une activité physique**

Utilité des sites internet tel [www.mangerbouger.fr](https://www.mangerbouger.fr/), où sont données des pistes et des exercices faciles et réalisables à domicile visant le maintien et renforcement musculaire, la souplesse, l’endurance….

30 minutes/ jour pour les adultes, 1 heure pour les enfants

**6/Trouver la motivation pour bouger**

De nombreux professionnels (notamment du dispositif [Maisons Sport-Santé](http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/) )vous proposent des activités sur internet.

Quelle que soit la solution que vous choisirez, il est important de pratiquer en toute sécurité :

* 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 : 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
* Respectez les gestes barrières.