Questions/réponses avec une diet : Bien manger en période de confinement en évitant les régimes amaigrissants

Dans le contexte de la pandémie de Covid-19, il nous est demandé de rester chez nous et limiter nos déplacements au maximum pour ceux qui le peuvent. Nos habitudes de vie sont bouleversées.

Dans cette situation particulière, comment continuer à manger équilibré et éviter la prise de poids ? La diététicienne Cécile Marie-Magdelaine répond aux questions le plus souvent posées.

« Comment éviter la prise de poids pendant le confinement ? »

Le changement de rythme de vie associé au confinement peut amener à

grignoter plus souvent et à être moins actif physiquement. Pour éviter la prise de poids, voici quelques conseils de diet :

- **Il faut des féculents à chaque repas mais sans excès ; les féculents ne font pas grossir s'ils sont consommés en quantité adaptée à nos dépenses énergétiques**
- **Des légumes à chaque repas. En plus de tous leurs bons apports nutritionnels, cela permet de ne pas consommer d'autres aliments en excès**
- **Le fromage, oui, mais en quantité adaptée : il est recommandé de ne pas dépasser, par jour : 40 g pour les femmes et 60 g pour les hommes**
- **Charcuterie, pâtisserie salée/sucrée (ex : quiche, tarte sucrée), mayonnaise: au maximum un de chaque par semaine car ce sont des plats riches en graisses et notamment des acides gras saturés**
- **Limiter la consommation de produit sucrés: maxi un à deux par jour**
- **Maintenir l'activité physique à la maison, tous les jours: élastic band, gainage avec un tapis ou une serviette de bain, assouplissements, corde à sauter, séances de gym sur certaines chaines de télé, etc.**
- **L'ennui peut occasionner du grignotage ; il faut mettre en place des activités pour éviter cet ennui : lecture, activité physique, jardinage, activités manuelles comme la pâte à sel avec les petits, jeux de société, etc.**

« Equilibrer les repas, en pratique, c'est

quoi ? »

Pour une journée de repas équilibrés, je vous propose :

- **Des féculents matin, midi et soir pour être bien rassasié et éviter ainsi les fringales entre les repas : pain/biscottes, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, semoule, boulgour, quinoa, etc. La quantité de pain est adaptée en fonction de la quantité de féculents cuits consommés**

- **Consommer une belle part de légumes midi et soir, sous la forme qui vous plaît : en potage, en vinaigrette pour accompagner un plat chaud, en salade composée, etc.**

- **Viande/poisson/œuf: en général une part au déjeuner et le complément au dîner; ou un autre aliment riche en protéines mais ce sont principalement des féculents (légumes secs, céréales)**

- **Un produit laitier midi et soir, et parfois le matin ou en collation, en fonction de vos besoins (fromages, lait, yaourt, fromage blanc, suisse)**

- **On peut terminer ou commencer le repas par un fruit, ou le consommer en collation**

  (3 portions/jours maxi)

Quelques idées de menus équilibrés, faciles à faire :

- **Reprendre les conseils de la question 2 pour équilibrer les repas**

- **Salade d'endives + pommes de terre + viande froide + cubes de fromages ou**

sauce au yaourt et un dessert de fruit frais

- **Légumes en vinaigrette + tartine grillée frottée à l'ail et tomate avec un œuf au plat + fromage blanc avec morceaux de poire fraîche**

- **Wraps avec fromage à tartiner, salade verte, jambon ou poulet froid et une orange en dessert**

- **Potage « maison » avec légumes, pommes de terre, un œuf battu + un laitage et une compote sans sucre ajouté (pour la version végétarienne du potage, on ne met pas d'œuf et on remplace les pommes de terre par des lentilles pour les apports en protéines, sans augmenter l'apport en féculents. La pomme de terre et les lentilles sont toutes les deux des féculents mais seule la lentille est riche en protéines)**

« Le printemps est là. Malgré le confinement, comment faire un régime avant l'été ? »

Avec la pandémie de Covid-19, le mot d'ordre est : « pas de régime amaigrissant hypocalorique ». Le risque est d'avoir des apports nutritionnels inférieurs à nos besoins, notamment en protéines, et de perdre de la masse « maigre ».

Si votre surpoids est dû à un excès alimentaire et/ou un manque d'activité physique, alors c'est sur ces deux points qu'il faut apporter des modifications :

- **Reprendre les conseils de la question 2 pour équilibrer les repas**

- **Mettre en place de l'activité physique tous les jours, seul (e), en couple ou en famille**

Nous savons que les régimes amaigrissants hypocaloriques installent des frustrations, des déséquilibres alimentaires, avec un risque élevé d'effet « yoyo » … donc à oublier définitivement.

« Comment limiter la consommation de produits sucrés en période de confinement ? »

Mes petits conseils sont les suivants :

- **Consommer des légumes et féculents à chaque repas, pour la satiété (sensation d'être « calé ») et ainsi ne pas ressentir la faim entre les repas.**

- **Si vous souhaitez manger des produits sucrés, le faire en petites quantités et maximum un à deux par jour**

- **Consommer des produits sucrés uniquement si cela vous apporte quelque chose, par exemple :**

- **Du plaisir**

- **Du réconfort**

- **De l’apaisement, dans un moment d’angoisse, de stress**

- **Une sensation de « mieux être » dans un moment de fatigue**

« Avez-vous des idées pour cuisiner moins « riche » ? »

Effectivement, cuisiner moins riche est une excellente idée. Avec le confinement, nous avons le temps de mettre en place de nouvelles manières de cuisiner, de manger. Je vous propose de :

- **Cuire les viandes et poissons sans ajout de matière grasse : dans une poêle bien chaude l’aliment ne colle pas.**

- **Ne pas ajouter de beurre dans les plats et limiter la crème fraîche. On préserve la portion de beurre pour le petit déjeuner.**

- **Limiter les plats de charcuteries grasses : boudin, saucisses, pâté, rillettes, etc. : au maximum une fois par semaine**

- **Éviter les plats avec de la mayonnaise**

- **Les pâtisseries salées/sucrées sont riches en beurre : les limiter à une fois par semaine. On peut remplacer la tarte salée par une crêpe ou galette garnie et la tarte sucrée par une crêpe sucrée. Compter ces plats comme le féculent du repas car ils contiennent beaucoup de farine**

- **Limiter l’ajout de sucre dans les desserts :**

- **Réduire la proportion de sucre dans les recettes**
- **Faire des desserts avec des fruits sans ajouter de sucre ; les fruits contiennent déjà naturellement du sucre (en moyenne 12 %)**
- **Faire une cuisine appétissante et qui a du goût :**
- **Jouer avec la couleur des aliments, par exemple le vert de la salade, l'orange de la carotte et le rouge des tomates cerises**
- **Utiliser des herbes aromatiques, des épices, de l'ail, de l'oignon et de l'échalote pour varier les recettes et donner du goût, et de la couleur**
- **Prendre le temps de faire une jolie présentation à l'assiette. Avec le confinement, on dispose de beaucoup de temps.**

© FNMF – Service Offre prévention. Auteur : Cécile MARIE-MAGDELAINE(Diététicienne) – 3 avril 2020