

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**, MCU-PH, 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 Lombrai**, PUPH, Chef du département de santé publique des Hôpitaux Universitaires Paris Seine-Saint-Denis et chercheur au LEPS (Université Sorbonne Paris Nord).

Pour lutter contre la propagation du coronavirus SARS-CoV-2 à l'origine de la maladie Covid-19, les autorités ont mis en place sur l'ensemble du territoire des mesures collectives de distanciation sociale et de confinement. La majorité d'entre nous va vivre confinée, dans des espaces potentiellement restreints, pour une durée qui pourrait atteindre plusieurs semaines.

Ces contraintes, combinées avec le respect scrupuleux des [gestes barrières](#), sont indispensables pour enrayer la progression de l'épidémie et protéger les personnes vulnérables. Dans ces circonstances exceptionnelles, il est plus que jamais indispensable de ne pas oublier les comportements destinés à rester en bonne santé sur le long terme. En plus de ce que nous [pouvons faire pour votre santé mentale et celle des autres](#), il faut en particulier adapter nos comportements alimentaires et notre activité physique à ce nouveau mode de vie.

Récapitulons les bons réflexes à adopter en matière d'alimentation et d'activité physique.



Covid-19 Restez en forme à la maison !

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

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... Ce temps passé assis ou allongé (en dehors du sommeil), qu'on appelle le « temps sédentaire », est un facteur de risque de maladies chroniques. Certaines études suggèrent que les activités sédentaires 'passives' (regarder la télévision, par exemple) seraient associées au risque de dépression. S'il faut y prêter davantage attention, c'est aussi parce que l'activité physique que l'on peut réaliser dans la journée ne compense pas totalement les effets du temps sédentaire.

C'est la raison pour laquelle il est indispensable de [limiter le temps passé assis ou allongé](#) dans la journée : levez-vous fréquemment (au moins toutes les 90 ou 120 minutes, voire encore mieux [toutes les 30 mn](#)) 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... Autant de petits gestes qu'il est important de 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, une seule fois par jour et pour une durée limitée), la réduction indispensable de nos déplacements impose de réaliser de l'activité physique au domicile.

A l'ère du numérique, Internet regorge d'outils permettant de réaliser une activité physique à domicile. A titre d'exemple, le site www.mangerbouger.fr, vous donne quelques pistes pour réaliser divers exercices afin de maintenir ou d'améliorer musculature, souplesse, mobilité articulaire, et même endurance cardio-respiratoire. Les exercices présentés sont faciles à réaliser, ne nécessitent pas obligatoirement de matériel spécifique, et peuvent être accomplis dans l'espace parfois restreint d'un appartement.

Concrètement, [il est recommandé de pratiquer](#) au moins 1 heure par jour d'activité physique dynamique (correspondant à une intensité au moins modérée, équivalente à la marche rapide) pour les enfants et les adolescents, et au moins 30 minutes par jour pour les adultes. Cette quantité d'activité physique peut être plus importante : 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 d'un [kinésithérapeute](#).

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, lors desquels vous êtes essoufflé et où votre rythme cardiaque s'accélère ;
- Respectez les gestes barrières.

Pendant un repas, réduisez les portions

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. 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.

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. Il est donc important d'évaluer les quantités servies, voire d'utiliser des assiettes de plus petite taille, ce qui vous conduira naturellement à réduire la taille des portions proposées et à adapter votre consommation.

Autre point à surveiller : l'anxiété liée au risque de pénurie peut nous conduire de façon irrationnelle à stocker, et à manger davantage. Il est donc nécessaire d'être attentifs aux signaux de faim et de satiété de notre corps. Et de respecter autant que possible des horaires réguliers pour les repas, et de veiller à leur équilibre nutritionnel global.

Veillez à votre équilibre alimentaire

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

Pensez à vous approvisionner en produits frais si c'est possible, en particulier fruits et légumes, mais évitez 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. Gardez les réflexes [d'hygiène](#) : lavez les produits bruts à l'eau claire et épluchez-les.

L'important est [d'équilibrer vos repas](#). 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 (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.

Si vous en consommez, [limitez l'alcool](#), il 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).

Cuisinez, et évitez le grignotage

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.

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).