

Coronavirus

Confinement : comment bien se nourrir quand on est enfermé

Par Jean-Guillaume Bayard

Avec le confinement obligatoire, le danger direct est la prise de poids. Pour y échapper et rester sain, Patrick Serog, médecin nutritionniste à Paris, nous délivre ses conseils.



PATRICK SEROG

Publié le 19.03.2020 à 12h00 |  |  |  | 

 Mots clés : Covid-19 coronavirus confinement quarantaine alimentation santé

Pour limiter la prise de poids pendant le confinement, mieux vaut faire attention à son alimentation. Aux côtés de la pratique d'une activité physique, bien manger est essentiel pour se maintenir en forme alors que l'on reste enfermé. Patrick Serog, médecin nutritionniste à Paris, nous explique les aliments à privilégier et à éviter pendant cette période de quarantaine.

L'ESSENTIEL

- ▶ Pendant le confinement, il faut planifier son emploi du temps et faire de l'activité physique
- ▶ L'apport énergétique peut être diminué de 15%
- ▶ Les habitudes alimentaires des enfants ne doivent pas être changées

Qu'est-ce qu'il faut absolument éviter au niveau alimentaire pendant le confinement ?

Avant de parler du plan alimentaire, évoquons la vie en confinement car c'est ça qui déterminera l'alimentation. Pour être bien vécu, il faut des horaires réguliers d'activité. Il faut se lever à l'heure à laquelle on avait l'habitude de se lever et planifier une activité le matin. L'activité physique est très importante dans cette période. C'est la même chose pour les repas. Il faut diminuer son apport énergétique d'environ 15% parce qu'après une longue période de confinement, il y aura beaucoup de surpoids. Quoi qu'on fasse, on aura une diminution de la dépense énergétique parce que selon la taille de l'appartement, on ne va pas dépenser beaucoup d'énergie. Pour cela il y a deux moyens : la portion et le contenu énergétique des aliments. Sur les portions, si on prend un repas : il ne faut pas qu'une entrée dépasse 100 grammes, que la viande ou le poisson dépasse 120 grammes, les féculents c'est une seule fois par jour et pas plus de 150 grammes en poids cuit et les légumes peuvent être pris à 150 grammes également. On peut également accompagner cela d'un yaourt et d'un fruit. Il ne faut pas dépasser une cuillère à soupe d'huile par personne par repas. Pour le pain, pas plus d'un quart de baguette par personne par repas. Si dans l'après-midi on veut se faire un peu plaisir, il faut viser les fruits que l'on aime.

Si l'on a des enfants, que doit-on leur donner à manger ?

Il ne faut rien changer à leur alimentation. Un enfant est beaucoup plus actif qu'un adulte. Il remue beaucoup et s'agite comme des atomes. Ils vont même peut-être plus se dépenser qu'à l'école où ils sont plus confinés puisqu'ils sont assis et ne doivent pas bouger en dehors de la récréation. Cela dit, les parents doivent faire attention à ne pas acheter plein d'aliments riches en graisse et en sucre. Le confinement, c'est également le moment de faire la cuisine en famille, de partager ça avec les enfants en fonction de ses convictions et de ses besoins. C'est l'occasion de transmettre une expérience aux enfants.

Comment faire en sorte que la nourriture ne devienne pas un refuge face à l'ennui ?

Il ne faut plus prendre de pizza, en tout cas pas plus d'une par semaine et essayer de la faire soi-même à la maison. On a le temps. On peut également se faire des tartes aux fruits en évitant de mettre trop de beurre. Pour les quiches, pas plus d'une fois tous les dix jours. On peut continuer à manger des plats en sauce, même s'il faut éviter les sauces au beurre et les sauces grasses. Le grignotage doit être réduit à tout prix. On peut grignoter des fruits, de temps en

temps une petite tarte durant l'après-midi. Pour ceux qui sont addicts au chocolat, il faut viser moins de 30 grammes par jour, soit 6 carrés. Pour le fromage, il faut limiter à trois fois par semaine. Le confinement ne doit pas non plus devenir l'occasion d'augmenter sa consommation d'alcool. Si on veut se faire plaisir, deux ou trois fois dans la semaine on peut se prendre un verre de vin. Pour ceux qui aiment l'alcool, il faut impérativement se limiter et ne pas dépasser un verre le midi et un verre le soir.

SUR LE MÊME THÈME

Coronavirus : comment les Français vivent-ils le confinement ?

Comment gérer le stress du confinement, surtout quand on vit seul ?

Coronavirus : l'étude qui démontre que les mesures de confinement sont justifiées

Forge Of Empires - Jeu en ligne gratuit

14 215 876 y jouent ! Le nouveau jeu de construction qui rend tout le monde accro Pas d'installation.Forge Of Empires - Jeu en ligne gratuit|

SponsoriséSponsorisé

Annuler

Trucs et Astuces

Cette femme de 96 ans vend sa maison. Attendez de voir l'intérieur... Incroyable!Trucs et Astuces|

SponsoriséSponsorisé

Annuler

WTFacts

Sophie Favier: son visage aujourd'hui choque le monde entier, regardez de plus près !WTFacts|

SponsoriséSponsorisé

Annuler

Meetic

Rencontre des célibataires dans la région de Paris !Meetic|

SponsoriséSponsorisé

Annuler

Réduire Mes Mensualités

Les banques rachètent les crédits des contribuables qui ont + de 20 000€ de crédits en cours !Réduire Mes Mensualités|

SponsoriséSponsorisé

Annuler

Fribbla.com

Voici les plus belles jumelles du monde, elles ont bien grandi depuisFribbla.com|

SponsoriséSponsorisé

Annuler

Meilleurtaux.com

+ 55ans : Classement des meilleures mutuelles 2019Meilleurtaux.com|

SponsoriséSponsorisé

Annuler

Easyvoyage

40 fois où les célébrités ont photobombé les inconnus, prix spécial pour Schwarzenegger !Easyvoyage|

SponsoriséSponsorisé

Annuler

Life Indigo

Benjamin Castaldi: son fils a 15 ans aujourd'hui et les fait toutes tomber, la preuve en imageLife Indigo|

SponsoriséSponsorisé

Annuler

Easyvoyage

Un bûcheron coupe un arbre et a le choc de sa vie lorsqu'il voit ce qu'il y a dedansEasyvoyage|

SponsoriséSponsorisé

Annuler

Comme J'aime

[2020] Je perds mes kilos en tropComme J'aime|

SponsoriséSponsorisé

Annuler

DisonsDemain

Vous vivez près de Paris ? Rencontrez des célibataires qui vous ressemblent !DisonsDemain|

SponsoriséSponsorisé

Annuler

Sahana risque de se transformer en femme-arbrePourquoi Docteur

Annuler

Coronavirus : ces signes qui doivent vous alerterPourquoi Docteur

Annuler