

COVID – 19. Alimentation : les bons réflexes en période de confinement.

La qualité des apports alimentaires joue un rôle important sur l'état immunitaire. Bien manger, répondre aux besoins de son corps, permet de mieux se défendre. Une alimentation variée apporte des nutriments nécessaires à l'organisme pour renforcer son immunité.

Durant cette période de confinement, l'objectif est double :

- réguler son poids en écoutant ses sensations alimentaires,
- limiter la fonte musculaire en pratiquant une activité physique.

Pour cela, voici quelques recommandations.

➤ **Oublier les régimes et les restrictions**

Un régime est un contrôle volontaire de son alimentation avec des règles que l'on s'impose en terme de calories, de quantités, de fréquences ou d'aliments que l'on s'interdit.

De nombreuses études ont démontré que les régimes favorisaient à terme la prise de poids et empêchaient l'écoute des sensations alimentaires (faim, rassasiement, satiété, plaisir). Ils peuvent notamment engendrer des effets néfastes sur le fonctionnement de notre corps et entraîner des perturbations psychologiques notamment des troubles du comportement alimentaires (TCA).

Alors comment faire pour réguler son poids ... La réponse est dans la régulation naturelle, retrouver celle qui nous guidait lorsque nous étions enfant. Notre comportement alimentaire doit être gouverné par nos sensations alimentaires et non par des règles diététiques.

➤ **Ecouter ses sensations alimentaires**

Notre corps nous envoie des messages lorsqu'il a besoin d'énergie (la faim) et lorsqu'il a reçu l'énergie dont il avait besoin (rassasiement, satiété). A nous de repérer et d'écouter ces messages !

• **La faim**

Il est important de savoir l'identifier. A chaque individu ses propres symptômes de faim : gargouillement ou sensation de « creux » à l'estomac, baisse d'énergie, difficulté à se concentrer, légère nausée... Et vous quels sont les vôtres ?

La faim est le reflet d'un besoin énergétique, si vous la ressentez c'est que vous avez faim, votre organisme vous donne le « feu vert » donc mangez !

La faim intense risque d'augmenter la tachyphagie (manger trop vite) , il ne faut donc pas s'affamer mais ressentir la faim juste avant de manger.

• **Le rassasiement**

Lorsque l'on mange la sensation de faim commence par diminuer puis disparaît. Mais vous n'êtes peut-être pas encore rassasié. Le rassasiement intervient lorsque l'on a satisfait le besoin calorique, le besoin en nutriments et le plaisir.

Pour ressentir le rassasiement, plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- Ne pas se forcer à finir son assiette. Apprendre à en laisser est un élément important pour favoriser le respect du rassasiement.
- Lorsque l'envie de manger diminue et que le plaisir disparaît, il est temps de s'arrêter. Ce qui implique de manger ce dont on a envie, ce qui nous fait plaisir, sans contraintes, ni règles diététiques.
- Se consacrer entièrement à son repas, sans écran, afin d'être connecté à ses sensations.
- Prendre le temps de déguster les aliments : les regarder, les sentir puis les manger doucement en prenant le temps de bien mastiquer.

- **La satiété**

C'est l'absence de faim. Lorsque vous ressentez la satiété, c'est le « feu rouge » de votre organisme. En effet, durant ce temps, il n'a pas besoin d'énergie, il utilise celle du repas précédent et celle qu'il a stocké.

Si vous ne respectez pas vos sensations alimentaires, les calories ingérées en trop ne seront pas « brûlées » par votre organisme mais stockées dans vos cellules adipeuses (tissu gras).

➤ **Prendre le temps de manger**

Le temps des repas est important même quand on est seul. Consacrez-y au moins 20 minutes sans écran. C'est le temps qu'a besoin votre organisme pour calculer les calories ingérées et entraîner une disparition de la sensation de faim.

➤ **Doit-on écouter ses envies de manger ?**

Si vous n'avez pas faim ou plus faim mais que votre tête vous dit « encore ! », alors ce que vous ressentez c'est « l'envie de manger ». Ce n'est pas une sensation alimentaire mais la recherche d'un plaisir, d'un réconfort (ennui, anxiété, angoisse, récompense,...).

Manger sans faim, par envie, n'est pas interdit. Au contraire satisfaire ce besoin est même important, vous devez donc y répondre sans culpabilité. Car si l'envie persiste sans être satisfaite, que vous la contrôlez, ce contrôle risque d'entraîner un sentiment de frustration et en conséquence une perte de contrôle.

Donc si vous avez une envie de manger, mangez ce qui vous fait vraiment envie et rassurez-vous en vous disant que vous attendrez d'avoir à nouveau faim pour prendre le repas suivant.

Si après une envie de manger, la sensation de faim est respectée, votre poids sera régulé.

Les effets potentiels du confinement sur notre comportement alimentaire

La période que nous traversons peut être anxiogène chez certaines personnes ; La peur de manquer, le confinement, le stress peuvent nous amener à consommer davantage de nourriture ou à nous tourner vers des aliments réconfortants (chocolat, gâteaux, chips,...).

Si vous avez besoin de ces aliments pour vous réconforter, vous l'aurez compris, il faut répondre à ce besoin et ne pas se culpabiliser. Si vous éprouvez de la culpabilité, vous risquez de consommer d'autres aliments réconfortants pour faire passer ce sentiment et donc surconsommer.

Répondez à vos envies de manger en instaurant un moment privilégié : s'obliger à s'asseoir et déguster en faisant appel à tous vos sens ; la vue, l'odorat, le goût. On évite donc de dévorer son chocolat devant son écran !

Vous constaterez ainsi, qu'en prenant le temps de déguster un aliment, en utilisant ses sens, l'envie de manger diminue et on consomme moins en quantité.

➤ **Se dépenser**

Tous ces conseils sont à associer à une activité physique régulière.

Avoir une activité physique permet de réguler son appétit et de manger à sa faim. N'hésitez pas à faire des pauses, levez-vous, marchez, suivez les tutos des étudiants de STAPS ou des cours en ligne.

Lorsque l'on se dépense moins, que nous passons plus de temps assis, les besoins caloriques de notre corps diminuent. Dans ce contexte, si vous mangez en suivant vos habitudes, en conservant votre routine journalière « parce qu'il est l'heure » ou si vous mangez sans tenir compte de vos sensations de faim et satiété alors vous risquez de consommer plus de calories que votre corps à besoin et ainsi prendre du poids.

Pour réguler son poids, il n'y a pas d'aliments « magiques » ou « diabolique », d'aliments « trop gras » ou « trop sucrés », d'aliments « interdits » ou « autorisés », il faut juste écouter et respecter ses sensations alimentaires. On peut manger de tout, à tout moment, tant que c'est par Faim.

Profitez de cette période de confinement pour cuisiner. Avant un repas, posez-vous la question, de quoi avez-vous vraiment envie ?

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