

# Comment manger sainement pendant le confinement ?

Manger sain est favorable à notre santé. Une alimentation saine est par définition une alimentation variée et équilibrée. On peut manger de tout à condition de respecter ses sensations alimentaires.

Faire la cuisine soi-même est un atout pour manger sain et pas cher. Privilégiez donc l'achat d'aliments bruts et non transformés (industriels).

Afin d'apporter tous les nutriments nécessaires à son corps, il est important de consommer :

- **des protéines** : animales ou végétales, elles participent à la fabrication de nos cellules, tissus, organes (tels que les muscles, les os, les cheveux, les ongles, la peau,...) mais aussi les hormones, les enzymes, les anticorps,...

- **protéines animales** : viandes, poissons, œufs, volailles, jambon blanc,... essayer de varier les sources. Pensez également aux conserves de poissons (thon, sardine, maquereau) ou aux surgelés, ils sont de bonnes qualités et économiques.

- **protéines végétales** : on peut obtenir des protéines complètes, équivalentes à celle des protéines animales, en associant des **légumes secs** (pois-chiche, lentille, haricot blanc ou rouge, flageolets,...) et des **céréales** (blé, boulgour, semoule, pâtes, riz, maïs, quinoa,...). Elles sont intéressantes car peu coûteuses et faciles à préparer si vous prenez les légumes secs en conserve. Cela peut se faire en :

- plat principal (exemple : mélange de semoule/pois-chiche type couscous, lentilles/riz type plat indien ou réunionnais, haricots rouge/maïs/riz type chili con carne,...)

- entrée/plat (exemple : salade de pois-chiche et gratin de pâtes, salade de riz et plat de lentilles/carottes,...)

- en entrée ou plat/dessert (exemple : salade de lentilles et en dessert riz au lait ou semoule au lait).

- **produits laitiers** : lait, fromages, laitages,...ils apportent également des protéines animales et sont notre première source de calcium.

- **des fruits et légumes** : en les consommant de saison le prix est souvent plus attractif et ils sont de meilleures qualités gustatives et nutritionnelles. Ils sont essentiels pour leur apports en fibres et vitamines.

- **frais** : privilégier les circuits courts lorsque c'est possible. Les marchés étant fermés en cette période de confinement, vous pouvez trouver sur Gard.fr une carte interactive avec tous les points de vente sur Nîmes (ou du département) vous permettant de faire vos achats alimentaires auprès de producteurs locaux. Penser à bien les laver avant de les consommer, l'eau claire suffit.

- **Surgelés ou en conserves** : ils ont quasiment les mêmes qualités nutritionnelles avec l'avantage d'être plus économique et plus facile à cuisiner. Choisissez des conserves ou des légumes surgelés « au naturel » puis cuisinez et assaisonnez-les vous-mêmes avec un peu de matières grasses (huile, beurre,...), des herbes aromatiques (thym, persil, basilic, herbes de Provence,...), des épices (curry, cumin, paprika,...), du sel, du poivre,... Il existe également des conserves de fruits cuits au naturel (éviter ceux au sirop, trop sucrés) et des compotes, choisissez-les sans sucres ajoutés.

- **des féculents** : céréales (de préférence complètes pour leurs apports en fibres tels que pâtes complètes, riz complet, farine complète,...), légumes secs, pomme de terre, pain,... Les féculents nous apportent de l'énergie, ils augmentent le temps de satiété afin de tenir jusqu'au

repas suivant. Achetez-les en vrac, ils seront d'autant plus économique.

- **des matières grasses** : privilégiez les huiles végétales (exemple : colza ou noix pour les crudités, olive ou tournesol pur la cuisson) et variez avec le beurre, la crème,... Pour éviter de consommer des acides gras trans ou saturés qui sont nocifs pour la santé, limiter les produits transformés, industriels. Les sauces du commerce sont souvent trop grasses, sucrés, avec des additifs, essayer de les faire vous-même avec de la moutarde, de la sauce tomate, du fromage blanc,...

**Hydratez-vous !** Avec de l'eau comme principale boisson et pour certains moments de la journée thé, café, tisanes,... Si vous consommez peu ou pas de produits laitiers, il existe des eaux minérales riche en calcium (Courmayeur®, Hépar®, Contrex®, Rozana®, Salvetat®,...). Limiter les sodas, sirop, jus de fruits qui peuvent être très riches en sucre, consommez-les de manière occasionnelle.

**Évitez le gaspillage** : en préparant une liste avant de faire ses courses, en contrôlant les dates de péremption dès vos achats, en accommodant les restes ou en les congelant. Les possibilités de recycler les restes sont infinies : tartines, gratins, salades, quiches, tartes, purées, omelette, hachis, compotes,...