

COVID-19 : Alimentation, activité physique, les bons réflexes en période de confinement

Serge Hercberg, professeur de nutrition à l'Université Paris 13, directeur de l'Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle (EREN), Chantal Julia, épidémiologiste à l'EREN et médecin nutritionniste, Anne Vuillemin, Professeur à l'Université Côte d'Azur et chercheure au LAMHESS, Aude-Marie Foucaut, Maîtresse de conférences en STAPS à l'Université Sorbonne Paris Nord, Jean-Michel Oppert, chercheur à l'EREN, Pierre Lombrail, Professeur de santé publique, Université Sorbonne Paris Nord

Publié le 19 mars 2020 – Mis à jour le 11 février 2021

Avec la mise en place de mesures collectives de distanciation sociale et de confinement, qui s'étend sur l'ensemble du territoire français et sur plusieurs semaines, il semble nécessaire d'adapter nos comportements non seulement en ce qui concerne les gestes barrières permettant de protéger nos proches et les personnes les plus vulnérables, mais aussi pour mettre en œuvre des comportements favorables au maintien de la santé sur le plus long terme. Dans ces circonstances exceptionnelles, une adaptation de nos comportements alimentaires et d'activité physique est indispensable avec la mise en place de bons réflexes.





@Pixabay

Nous allons pour une majorité d'entre nous vivre confinés dans des espaces potentiellement restreints pendant une durée prolongée. C'est indispensable pour enrayer la progression de l'épidémie, avec le respect scrupuleux des gestes barrières, mais **il est essentiel de ne pas oublier les comportements liés à la santé sur le long terme.**

Nos conseils : maintenir autant que possible une activité physique, ne pas passer trop de temps sédentaire (assis) sans coupure et veiller à notre alimentation au quotidien.

Covid-19 Restez en forme à la maison

LIMITEZ LA SÉDENTARITÉ Levez-vous régulièrement, profitez-en pour vous dégourdir les jambes et vous étirer	MAINTENEZ VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE Approvisionnez-vous régulièrement en produits frais, planifiez les repas Suivez les recommandations	ÉVITEZ LE GRIGRI Évitez les produits gras Préférez un fruit ou un produit laitier non salés
PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE A votre rythme, sans forcer Un peu c'est déjà bien, plus, c'est encore mieux !	CUISINEZ Préparez des repas à partir de produits bruts Faites participer les enfants	RÉDUIS LES QUANTITÉS Réduisez les quantités Utilisez des assiettes

powered by

PIKTOCHART

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... Néanmoins, ce temps passé assis ou allongé (en dehors du sommeil) qu'on appelle **le temps sédentaire est lui-même un facteur de risque de maladies chroniques** et ce, malgré l'activité physique que l'on peut réaliser dans la journée.

Il semble donc indispensable de penser à **limiter le temps passé assis ou allongé dans la journée : levez-vous fréquemment**(par exemple toutes les 90 ou 120 minutes) 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... Ce sont de petits gestes qu'il faut multiplier tout au long de la journée.

Sédentarité

La sédentarité correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et des repas), dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum : regarder la télévision, travailler à son bureau, sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, être passager dans un véhicule...

Maintenir une activité physique

L'activité physique est une composante essentielle d'une bonne santé. Elle est associée à long terme à une **réduction des 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 et pour une durée limités), **la réduction indispensable de nos déplacements impose de réaliser de l'activité physique au domicile**.

Dans un espace limité qui est le plus souvent utilisé pour le repos, difficile d'imaginer d'autres façons de l'occuper... Cependant, à l'ère du numérique, **Internet regorge d'outils permettant de réaliser une activité physique adaptée à domicile**. Utilisez les ressources disponibles, en particulier celles du site mangerbouger.fr, qui vous donneront les clés pour réaliser des exercices sous différentes formes : [renforcement musculaire](#), [souplesse](#), [mobilité articulaire](#), et même endurance cardio-respiratoire. Le site présente **des exercices faciles à réaliser, sans obligatoirement nécessiter de matériel spécifique**.

Les bras et les épaules



Les pompes contre un mur



Les pompes genoux au sol



Les pompes



Levée de petites bouteilles d'eau

1 2



Les pompes contre un mur

Muscles les plus sollicités : les triceps et les pectoraux

- ① Debout sur la pointe des pieds, tendez vos bras devant vous, à hauteur de votre cou, et posez vos paumes contre le mur.
 - ② Fléchissez vos coudes vers l'extérieur et basculez votre poids du corps en avant, sans cambrer le dos et en contrôlant la descente. Puis redressez-vous en poussant sur vos avant-bras. Cet exercice est idéal pour les débutant(e)s !
- Vous pouvez aussi utiliser cet exercice pour faire travailler vos triceps en gardant vos coudes près du corps lorsque vous les fléchissez.

Zoom sur les recommandations : en règle générale, **pour les enfants et les adolescents il est recommandé au moins 1 heure par jour et chez les adultes au moins 30 minutes par jour d'activités physiques dynamiques**, correspondant à une intensité au moins modérée (équivalente à la marche rapide). Cette quantité d'activité physique peut être cumulée. De toute façon 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.

✓ Je fais

+

Créer

Sélectionnez les activités qui vous tentent dans notre liste d'activités.

♥ J'aimerais faire

+

Créer

Sélectionnez les activités qui vous tentent dans notre liste d'activités.

< Du 23 au 29 mars >

↓

📅

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Glissez ici	Glissez ici	Glissez ici	Glissez ici	Glissez ici	Glissez ici	Glissez ici
0h00	0h00	0h00	0h00	0h00	0h00	0h00

SYNTHÈSE DU PROGRAMME D'ACTIVITÉ DE LA SEMAINE

Temps d'activité total

0h00

Par contexte d'activité

0%

Domestique / Travail

0%

Déplacement

0%

Loisirs

Par intensité

0%

Modérée

0%

Élevée

0%

Très élevée

📅

Enregistrer mon planning

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 de votre **kinésithérapeute**.

S'activer en sécurité

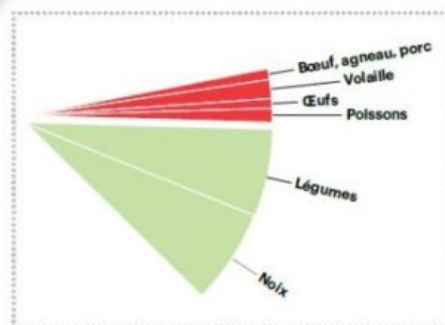
Voici quelques [conseils supplémentaires](#) pour la pratique d'exercices physiques à domicile (que vous pourrez pratiquer en plus de la marche, de la danse, et du fait de bouger dans toutes les occasions possibles) :

- 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 (si elle dépasse 1h) : 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.**

Maintenir un bon équilibre alimentaire

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



Pensez à régulièrement vous approvisionner en **produits frais**, en particulier fruits et légumes, pour **éviter 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 et **assurer l'équilibre de vos repas sur plusieurs jours**.

■ La Fabrique à menus

Avec la Fabrique à menus, fini la panne d'inspiration ! Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du [Programme National Nutrition Santé](#).

MA FABRIQUE PERSO

S'INSCRIRE

SE CONNECTER

?

CHOISISSEZ VOS CRITÈRES POUR PERMETTRE À LA FABRIQUE DE VOUS PROPOSER DES MENUS :

Votre semaine ? 7 jours ▼

Pour combien ? 4 ▼

☒ Déjeuner ☒ Diner

VOIR LES MENUS



VOUS PRÉVOYEZ DES REPAS AVEC DES ENFANTS ?

Pensez à adapter les quantités, et à consulter nos conseils :

Enfants de 3 à 11 ans

Gardez les réflexes d'hygiène : lavez les produits bruts à l'eau claire et épluchez-les. 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** (en quantité raisonnable). **Limitez la viande** hors volaille et la charcuterie et consommez du poisson deux fois par semaine. [Les recommandations nutritionnelles pour la population adulte](#), disponibles sur le site mangerbouger.fr sont autant d'outils pour vous aider à mieux équilibrer votre alimentation sur plusieurs jours. Si vous en consommez, **limitez la consommation d'alcool**, elle 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).

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

DT05-17719-A



Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR



Cuisiner

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.

Toutes les recettes.

Votre recherche

une envie ?

Nouvelle recherche

Filtrer par :

Type de plat

Saison

Filtrer

687 recettes.

Mes recettes favorites

OK



Plat principal

Spaghettis aux tomates fraîches et basilic



4 pers.



10 min de préparation +
15 min de cuisson



Printemps, Été

>

Réduire les quantités

Nos besoins en énergie dépendent de notre poids (par le métabolisme de repos) et de notre activité physique. 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. Il sera donc nécessaire en parallèle de diminuer les quantités consommées, au risque d'avoir des apports dépassant les besoins, pouvant conduire à une prise de 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.

Par ailleurs, l'anxiété liée au risque de pénurie peut nous conduire de façon irrationnelle à stocker, et à manger davantage en prévision d'une période de disette à venir.

Il est donc nécessaire d'**être attentifs aux signaux de faim et de satiété de notre corps**, à **respecter des horaires pour les repas** et à évaluer les quantités servies. Pensez potentiellement à **réduire la taille des assiettes**, ce qui vous conduira naturellement à **réduire la taille des portions** proposées et à **adapter votre consommation**.

Eviter le grignotage

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).

Pour vous, manger uniquement lors des repas est impensable ? Dès 10 heures, vous avez une petite faim ?

Pour bien démarrer votre journée, assurez-vous que votre petit-déjeuner est suffisant : par exemple, une boisson chaude, du pain ou du muesli, un yaourt.

Lors des repas, pensez à consommer plus de féculents ! Pain, pâtes ou riz – de préférence complets - pommes de terre... C'est grâce à eux que nous sommes « calés ». Un bon moyen pour atteindre la satiété et éviter d'avoir envie de grignoter entre les repas.

Me passer d'un goûter, moi jamais ? Dans ce cas, consommez un ou deux aliments : fruits, féculents...

Et craquer de temps en temps, sans culpabilité pour votre gâteau ou barre chocolatée préférée !

📌 | Citoyenneté | Santé publique | Société | Sports - Loisirs

Serge Hercberg



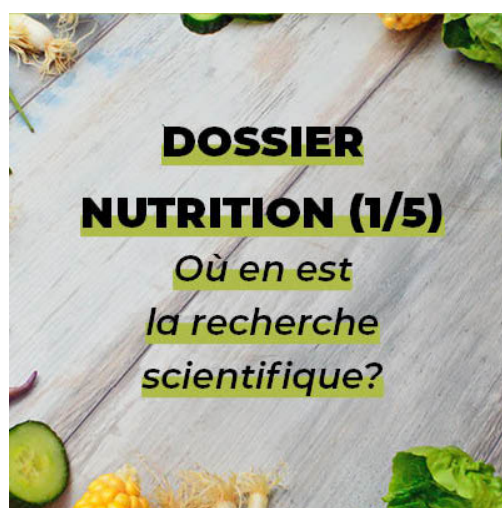
Serge Hercberg est professeur de nutrition à l'Université Paris 13, directeur de l'[Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle](#), équipe mixte du Cnam avec l'Inserm, l'Inra et l'Université Paris 13 et président du [Programme national nutrition santé](#).

Vous souhaitez vous former en nutrition?

Découvrez l'[offre de formation du Cnam-Istna](#), l'Institut scientifique et technique de la nutrition et de l'alimentation !

le cnam
istna

Retrouvez les dernières actualités de la recherche en nutrition dans nos derniers articles d'expert.e.s !





<https://blog.cnam.fr/sante/alimentation/covid-19-alimentation-activite-physique-les-bons-reflexes-en-periode-de-confinement>