Alimentation et confinement

Le confinement est une dimension éprouvante (pour le corps et l'esprit) de la pandémie de Covid-19 car il faut s'en accommoder durablement. Manger équilibré et varié devient primordial. Cela constitue aussi la base pour une gestion saine des risques de déséquilibre glycémique.

L'équilibre alimentaire : grands principes

L'enjeu se situe d'abord dans le nombre total de calories consommées par rapport à la dépense énergétique quotidienne. Un adulte sédentaire de poids normal (IMC ou indice de masse corporelle) entre 20 et 25), n'a besoin que de 2000 kcal/j pour garder un poids normal (1800 kcal/j pour la femme à poids normal) mais il doit préserver la diversité alimentaire pour éviter carences et surcharges : ni prise de poids, ni dénutrition. Cela s'applique à tous, y compris aux personnes diabétiques.Voir notre page dédiée à l'équilibre alimentaire et les recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes de Santé Publique France.

Les repères alimentaires mis à jour par l'ANSES en 2016*, conseillent de faire la part belle aux légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches), de privilégier les produits céréaliers complets (pain, pâtes et riz complets) ainsi que les huiles végétales riches en acide alpha-linolénique (huiles de colza, de noix). Côté fruits et légumes, mieux vaut augmenter les légumes que les fruits. Parallèlement il est recommandé de réduire drastiquement la charcuterie (jambon, saucisson, saucisse, pâté) sous les 25 g par jour et limiter la consommation de viande (bœuf, porc, agneau) à 500 g par semaine (volaille non comprise). L'hydratation est d'au moins 1,5 litre d'eau par jour, les boissons sucrées étant restreintes à moins d'un verre par jour. En effet, on ne mesure pas leur apport énergétique, elles passent « inaperçues ». Moins facile à ignorer, l'alcool est un apport glucidique important, à limiter.

Concernant spécifiquement le risque diabétique (de type 2)** un régime occidental, «américanisé », induit une surcharge calorique (trop de protéines, lipides et glucides) toujours diabétogène à long terme. En parallèle, l'ANSES recommande le contrôle des apports totaux sucrés en limitant le saccharose (sucre commun) en cuisine et dans les boissons***. Faute de mieux, quand on y est contraint, il faut préférer les aliments industriels les moins sucrés, grâce à l'étiquetage obligatoire, ou les classes A et B du Nutriscore. La limite maximale recommandée est de 100 g/j pour ces sucres ajoutés.

Les écueils du confinement sanitaire

Tous les ingrédients sont rassemblés en période de confinement pour déséquilibrer un diabète, de type 1 ou 2.[1]

La dépense énergétique s'effondre avec l'activité physique. Avec deux conséquences. Sans une activité physique quotidienne minimale, les muscles fondent progressivement. Déjà relativement sédentaire, une grande partie de la population s'est vue imposer le télétravail, assis devant un écran. Les loisirs ont aussi tendance à se dérouler en position assise devant un écran. Or le travail cérébral, dans le meilleur des cas, n'a qu'un coût énergétique modeste par rapport à l'activité physique régulière et soutenue.[2]

L'alimentation quotidienne augmente plus ou moins sournoisement. La perte des repères temporels socio-professionnels incite à la dérive des horaires des repas qui fluctuent au gré des envies. La journée se déstructure. La tentation du grignotage est bien présente : pour tromper l'ennui, l'anxiété ou l'agitation face à

quatre murs d'un logement parfois exigu.

La prise de poids est presque inéluctable chez ceux qui ont les moyens de s'alimenter sans restriction d'accès. Il est crucial de la limiter à 1 à 2 kg pour éviter un trouble glycémique durable.[3]

L'ennui, le stress généré par le confinement, le manque d'activité, la perte d'un rythme imposé peuvent conduire à des dérives, alimentaires (boulimie) et toxiques. La tentation peut être forte de s'évader par les excitants, dopants, stupéfiants, à commencer par l'alcool. Ce qui perturbe l'équilibre glycémique, très sensible à la chimie de l'humeur et du stress.

Astuces contre le déséquilibre métabolique

1- Structurer sa journée en conservant un rythme normal des repas. Eviter le grignotage, si besoin en instaurant une collation dans l'après-midi dont le coût calorique sera pris sur le repas du soir (diminué d'autant). Manger lentement pour savourer son repas et améliorer la satiété, réduire la taille des parts. Limiter l'alimentation aux heures diurnes car manger la nuit est diabétogène et obésogène.Lire notre article Dans ma cuisine

2- Se tourner vers le « fait maison », avec des ingrédients simples (souvent peu coûteux) dans des recettes plus ou moins élaborées (ce qui permet aussi d'occuper l'esprit utilement). Une option pour éviter les contacts consiste à se faire livrer pour se procurer les quantités nécessaires sans faire la queue en magasin, voir notre article : Covid-19 : faire ses courses en diminuant le risque de contamination.

3- Cuisiner en optimisant ce qu'on a dans ses placards. Diversifier les usages des conserves et des féculents, en introduisant des condiments et des herbes, en empruntant des idées aux cuisines exotiques, par exemple. Pour les familles à petit budget[4], suivez nos conseils en ligne : Bien manger pour pas cher

4- Acheter les légumes surgelés, souvent moins chers au kg que les frais et prêts à cuisiner qui se conservent de fait, plus longtemps et gardent leurs qualités nutritionnelles.

5- Noter sur un calepin tout ce qu'on consomme (les aliments solides, mais aussi liquides) chaque jour, et à quelle heure. Cela peut devenir un jeu pour observer ses écarts et adapter sa liste de courses. Lire notre article Faire ses courses : un moment important

6- Voir ou revoir notre session dédiée à l'alimentation en replay sur Youtube

7- Profiter de l'heure quotidienne permise pour se promener (avec l'attestation de déplacement dérogatoire) dans un rayon d'un kilomètre autour de son domicile. Ne pas hésiter à savourer en marchant lentement ; observer attentivement l'environnement pour se changer les idées.

8- Rompre avec l'immobilité face aux écrans et avec la fixité du regard : toutes les heures ou au moins toutes les 2 heures. Se lever, s'étirer (voire plus)[5], faire quelques pas. Danser quelques minutes sur un morceau de musique que l'on aime.

9- Se mettre au yoga et/ou à la méditation de pleine conscience en suivant des tutoriels de références sur internet.
Par exemple dans les exercices conduits par le Dr Christophe André

Sources :

* *https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf*

***https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-3.pdf*

*** https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0186Ra.pdf

Ressources et liens utiles :

[1] https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2020-04/386_reponse_rapide_covid19_nutrition_mel.pdf

[2] www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/coronavirus-covid-19-avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est

[3] https://www.liguecontrelobesite.org/actualite/la-ligue-contre-lobesite-declenche-une-cellule-dassistance-special-covid-19-ouverte-7-jours-sur-7/

[4] https://www.santepubliquefrance.fr/docs/la-sante-de-l-homme-juil-aout-2009-n-402-populations-precarisees-l-accessibilite-de-l-alimentation

[5] https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Bien-etre/Mais-comment-faire-du-sport-dans-mon-appartement

Auteur : Dr Sophie Duméry

Crédit photo : © Adobe Stock