Boostez votre alimentation avec Nutri-Covid

Peut-être faites-vous partie des 30 % des Français qui ont pris quelques kilos pendant le confinement, ou vous avez tout simplement envie de revenir à une alimentation mieux équilibrée et adaptée à vos besoins ? Alors, Nutri-Covid est faite pour vous !

Grignotage devant son écran en télétravail ou pour compenser l'ennui, apports caloriques trop importants, activité physique en berne, …Face au constat que les habitudes alimentaires ont été parfois mises à mal pendant cette période d'épidémie et de confinements répétés, des équipes de l'Assistance Publique – Hôpitaux de Paris, de l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et l'Université de Paris ont créé « Nutri-Covid », une application en ligne, construite avec la chaîne santé Youtube PuMs.

« L'expérience acquise avec l'application CoviDIAB qui inclut 20 000 patients diabétiques, nous a montré l'intérêt des patients pour l'aide en ligne, surtout lorsqu'elle est apportée par des centres experts » précise le Pr Roussel qui a participé à cette appli. *« Nous nous sommes dit qu'il fallait s'inspirer de ce programme, au-delà du diabète »* poursuit-il.

Nutri-Covid est un programme national d'information, de prévention et d'accompagnement nutritionnels avec pour objectif de fournir à toute la population française un relais d'information 100% fiable et éclairé sur la nutrition avec un coaching personnalisé. Une réponse concrète aux besoins de clarté exprimé par les français sur les apports nutritionnels, la sécurité alimentaire, l'activité physique, …

Nutri-Covid est basé sur le principe de la *« nutrition positive »*. Il ne s'agit pas d'un régime strict et restrictif mais de conseils validés par des médecins de l'AP-HP (et notamment le Pr Boris Hansel, diabétologue et spécialiste de la nutrition qui vient de participer au programme « Slow diabète – spécial fêtes » de la Fédération) pour vous aider à équilibrer vos repas et des conseils pour pratiquer une activité physique et vous faire du bien.

Découvrez la vidéo du Pr Boris Hansel qui vous explique tout sur Nutri-Covid.

Nutri-Covid, c'est quoi ?

Une fois inscrit.e, vous avez accès à une médiathèque de vidéos et fiches conseil mise à jour quotidiennement.
Vous pouvez suivre un programme de coaching en ligne sur dix semaines sur l'équilibre alimentaire et l'activité physique.
Des sessions live avec des vidéos interactives avec des experts, médecins, diététiciens, spécialistes en activité physique adaptée, hygiénistes et scientifiques vous sont régulièrement proposées.

Et info bonus : vous aurez même des conseils pour aborder les fêtes de fin d'année en toute sérénité dans l'assiette !

Nutri-Covid, c'est gratuit, ouvert à tous

Nutri-Covid n'est pas réservée qu'aux personnes diabétiques : tout le monde peut s'inscrire et en bénéficier. L'appli est accessible en ligne, sans téléchargement, sur ordinateur, tablette et smartphone. Il suffit de s'inscrire en ligne en quelques clics : www.nutri-covid.fr