

Confinement: l'assiette santé revisitée

La période nous a obligés à revoir notre manière de nous alimenter. Fini les achats impulsifs et quasi quotidiens. Place aux provisions bien pensées qui nous permettent d'optimiser notre santé à long terme.

Manger libre ou confiné, même combat! Le plus important, c'est d'assurer à notre organisme un bon équilibre nutritionnel en organisant judicieusement ses réserves alimentaires et en évitant les faux pas. Petit tour de la question par Maaïke Kruseman, professeure en nutrition et diététique à la Haute Ecole de santé de Genève et docteure en Sciences de la vie.

Préférer les produits bruts

Quand on ne peut pas faire les courses souvent, le premier conseil est de ne pas stocker trop de *junk food* à la maison, et d'éviter les aliments ultratransformés, comme les plats pré-cuisinés qui sont riches en graisses saturées et en additifs. Il est préférable d'acheter des aliments bruts que l'on cuisine soi-même. L'idéal est de faire un mix entre les

choses qui doivent être consommées rapidement, comme les épinards frais et la salade verte, et puis les aliments qui se gardent longtemps et conservent leur fraîcheur, comme les carottes, le chou ou le céleri. Côté fruits, les agrumes se conservent assez longtemps, à l'instar des pommes dont il reste possible de faire des compotes quand elles commencent à se ratatiner.

Immunisé grâce aux protéines

Malgré tous les buzz et les bruits qui courent, il n'existe aucun aliment susceptible de renforcer les défenses immunitaires. A l'inverse, le manque de certains nutriments peut fragiliser notre système immunitaire. Il est important de manger varié. On pense souvent aux légumes et aux fruits, parce qu'ils sont riches en vitamines. Mais la consommation de protéines est indispensable, en particulier pour les personnes âgées. En effet, notre système immunitaire fonctionne à partir des protéines. La viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses et le tofu sont des sources de protéines indispensables au bon fonctionnement de notre système immunitaire.

Compléments vitaminés

Les suppléments de vitamines ne sont recommandés que en cas de carence. La vitamine C se trouve déjà en quantité suffisante dans une alimentation variée. Quant au zinc, qu'on trouve dans les aliments riches en protéines, il est indispensable à notre système immunitaire.

«La consommation de protéines est indispensable»

PR MAAIKE KRUSEMAN



Certaines personnes pensent qu'il est indiqué d'en prendre en supplément, mais c'est rarement le cas, car nos besoins en zinc sont très faibles; si l'on mange de tout, il n'y a aucune raison d'en manquer. Ce n'est pas parce qu'on prendra des suppléments de vitamine C ou de zinc que ce sera meilleur pour l'immunité. Cela ne servirait qu'à enrichir notre urine en nutriments! La seule vitamine qui





Comme toujours, il est préférable d'acheter des légumes frais et non pas déjà cuisinés. Ensuite, si l'inspiration manque, pourquoi ne pas regarder une recette sur internet ou dans un bon vieux livre?

mérite d'être prise en supplément chez les seniors, surtout s'ils sortent peu au soleil et mangent peu de poisson gras, c'est la vitamine D.

Les stocks à éviter

L'activité physique ne représente qu'une petite partie de notre dépense énergétique totale. Si l'on bouge moins, parce qu'on reste chez soi, la différence en matière de dépense d'énergie est assez faible. Mais, dans ce cas, il faut manger moins d'aliments riches en graisses et en sucre, sans les bannir pour autant. Il reste important de se faire plaisir dans des moments où l'on est capable de les apprécier, et non parce qu'on se sent seul, stressé ou angoissé. Les personnes qui ont tendance à grignoter doivent absolument éviter de constituer des stocks de chocolat, de biscuits ou de snacks salés. Faire une réserve de dix plaques de chocolat ne revient pas au même que si on en achète une en sachant qu'on ne sera pas réapprovisionné durant une semaine.

Structurer les repas

Dans notre culture, on ne mange pas juste pour se nourrir. Associés à la convivialité, les repas ont un rôle structurant. Pour les personnes seules, ce sont parfois des moments difficiles, qu'il est important de rendre agréables. On peut, par exemple, anticiper ce qu'on va préparer, faire de la vraie cuisine, essayer des recettes différentes, mettre de la musique, la radio ou même la télévision pour avoir une présence pendant le repas. Il doit s'agir d'un vrai moment où l'on s'assied pour manger, un moment de plaisir ou, au moins, un moment qui rythme la journée. Sinon, le risque est de sauter un repas, parce qu'on a grignoté auparavant, ou de manger n'importe quoi à n'importe quelle heure. Et, puisqu'il est question de convivialité, pourquoi ne pas exploiter une bonne idée née avec le confinement, en partageant sur Skype un café avec ses proches ou avec ses amis?

MARLYSE TSCHUI

Problème de poids?

S'il est relativement facile de maigrir, il est plus difficile, par la suite, de ne pas reprendre les kilos perdus. Maaike Kruseman vient de publier un livre qui intéressera toutes les personnes soucieuses d'éviter le célèbre effet yoyo. Basé sur les dernières connaissances scientifiques et sur l'expérience professionnelle de l'auteure.

Changer de poids, c'est changer de vie. Comment maintenir votre perte de poids. Maaike Kruseman Editions Planète Santé

