

## Les 10 actions « *Nutri-Pro* » du confinement

Dans les périodes où l'activité physique est diminuée par la force des choses, dans les périodes post-opératoires, blessures, maladie ou confinement Covid-19 .... Les habitudes alimentaires se doivent d'être modifiées pour garder une santé optimale. Garder le moral, le poids santé, la masse musculaire fait partie des orientations majeures d'attitudes nutritionnelles nouvelles, à réfléchir, organiser et mettre en œuvre. De plus, la nutrition et micronutrition peuvent aider plus spécifiquement à la période considérée : réparer, lutter contre l'infection, optimiser l'immunité, ressourcer, redorer le moral .... Actions en toutes considérations de chaque individu et ses caractéristiques, antécédents ...

Dans ce périodes-là, le corps va essayer de s'adapter et de nombreux processus métaboliques vont être modifiés dans le sens de l'anabolisme ou du catabolisme (soit : construction et stockage ou dégradation). Or, le corps de l'être humain est conçu pour bouger un minimum et adapte en permanence, ses métabolismes sur cette activité : gestion des glucides, des protéines, lipides et micronutriments. Les cellules « comprennent » que le repos est fait pour régénérer, construire, réparer et stocker alors que leurs signaux lors d'un exercice physique va orienter les réactions du corps vers l'utilisation, la consommation, le déstockage, l'épuisement des réserves ...

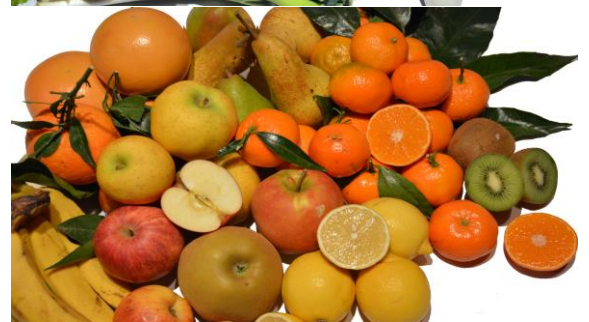
C'est pourquoi, reconsidérer le mode alimentaire permet de faciliter les systèmes adaptatifs en utilisant les « Inputs » comme des signaux de communication à visée ré-équilibrante.

Dans le même temps, **Les 10 actions « ExPhy-Pro »** à mettre en place pour éviter trop de sédentarité ([www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)) et trop d'impacts délétères permettent de passer plus sagement ces temps de confinement.

### 10 actions « *Nutri-Pro* » à mettre en œuvre :

(à adapter si cas particuliers et pathologies) :

1. Limiter les portions de tous les plats
2. Cuisiner des quantités moindres
3. Augmenter les portions de légumes et les fruits
4. Apporter chaque jour l'un des légumes suivants : poireaux, asperges, artichauts, salsifis, fenouil, chou vert
5. Eviter les gras, fromages, œufs, charcuteries aux dîners
6. Insérer œufs ou jambon ou poulet ou 10 fruits à coque aux petits-déjeuners
7. Garder 2x/sem des viandes rouges de qualité aux déjeuners
8. Optimiser un diner végétarien ou un diner classique contenant, colin, lieu, cabillaud, coquilles Saint-Jacques, crevettes, coquillages
9. Abroger toutes les sucreries tentantes des placards, tables et bureaux
10. Boire beaucoup d'eau et de tisanes diversifiées sans sucre



Ces temps-là peuvent être des plus constructifs en réalité, même s'ils sont anxiogènes ou déprimants, et créent des pertes de repères, rythmes et activités. Contrarier et modifier les habitudes et rythmes n'est pas une évidence à mettre en œuvre mais une force d'action et d'estime de soi, un pouvoir de détermination et un potentiel adaptatif créant de la fierté.

1. Utiliser le temps pour comprendre les habitudes alimentaires et les noter
2. Repérer les « dérives » habituelles et leur horaire
3. Utiliser ce temps pour vider congélateurs et selliers et en profiter à la fin pour un grand nettoyage
4. Exprimer de la créativité lors des préparations culinaires, essayer des mélanges, tester avec ce qui est à portée de main, frigidaires, placards, congélateurs, caves, selliers
5. Prendre le temps de chercher des recettes par des entrées « aliments » avec ceux que vous avez chez vous
6. Redécouvrir les bienfaits psychologiques reconnus du contact direct avec les aliments «*princeps*», bruts, de l'apport bénéfique, apaisant et déstressant de l'épluchage des légumes et des fruits, de l'intérêt pédagogique (mesures, textures, actions, touchers, visualisations, reconnaissances ...), interactif et affectif de préparer avec des enfants ...
7. Se concentrer sur l'activité culinaire de préférence en soirée après 30minutes à 1h d'activité physique adaptée dans l'idée de préparer pour le dîner et éventuellement le déjeuner du lendemain
8. Créer de belles compositions, aérées, ludiques,
9. Prenez du temps pour innover, photographier vos œuvres, donner envie de goûter, faire plaisir aux yeux et papilles
10. Positiver la situation !!!! ...Changer d'activités est constructif pour l'esprit et l'intelligence !!!



Le 07 avril 2020

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

MNS2 © 2015

