



Le confinement conduit au manque d'exercices physiques, à la sédentarité. Les aliments les plus gras et sucrés apportent beaucoup d'énergie, que vous ne dépensez probablement pas, et peuvent être à l'origine de certains facteurs de risque cardio-neuro-vasculaires. Ainsi, nous vous proposons ce guide pour vous aider à mettre en place des bonnes pratiques, en cette période de confinement, et cuisiner des plats variés et équilibrés pour votre santé.

## 1. Je suis confiné(e). Je m'interroge :



**Est-ce que je me sens stressé(e) ?**



**Est-ce que j'ai changé mes habitudes alimentaires ?**



**Mes achats alimentaires sont-ils différents ?**



2. Je me situe «  ». Je mets en place les bonnes pratiques :



Je suis confiné(e)

- Je m'ennuie
- Je tourne en rond
- Je manque d'activité



Alors

Je mange  
pour m'occuper



Je mets en place les bonnes pratiques

- ✓ Je pratique une activité physique : Fiches Gym, marche...
- ✓ Je fais une activité à l'intérieur ou à l'extérieur de mon domicile :  
Bricolage, jardinage...

- 
- Je suis stressé(e)
  - Je suis en colère

Je mange  
pour me contrôler

- ✓ Je pratique : la relaxation
- ✓ la sophrologie
- ✓ la cohérence cardiaque
- ✓ Je coloris des mandalas

- 
- Je suis fatigué(e)
  - Je n'ai pas d'élan

Je mange  
pour retrouver de l'énergie

- ✓ Je fais des temps de pause
- ✓ Je pratique la relaxation
- ✓ Je m'accorde une sieste



# NUTRITION – Conseils et outils



Je n'ai pas le moral

**Je mange**  
pour me faire du bien

- ✓ J'en parle à mes proches
- ✓ Je contacte un spécialiste

Je ne m'adapte pas au confinement

**Je mange**  
comme la personne avec moi

- ✓ J'en parle à mes proches
- ✓ J'accepte leurs aides
- ✓ J'évalue la quantité dans mon assiette

Je ne résiste pas

**Je mange**  
dans l'assiette des autres  
Je finis leur assiette

- ✓ J'en parle à mes proches
- ✓ J'accepte leurs aides
- ✓ Je m'interroge : est-ce que j'ai conscience de ce que je fais ?
- ✓ J'utilise une aide écrite pour mieux me contrôler :  
« Je ne mange pas dans l'assiette des autres »

Je ne me rends pas compte

**Je mange beaucoup**  
sans avoir faim

- ✓ J'essaie de manger en pleine conscience

Je ne parle que de manger. J'ai cette idée fixe

**Je ne fais que manger**

- ✓ Je reporte mon attention, mon discours sur autre chose :  
lecture, ballade, jardin



# NUTRITION – Conseils et outils



Je n'arrive pas à gérer mes achats alimentaires

**J'achète trop à manger**

- ✓ Je prépare ma liste de courses
- ✓ Lors de mes sorties
  - Je fais les courses le ventre plein
  - J'évite certains rayons : chocolat, gâteaux sucrés et salés
- ✓ Je fais mes courses via les commandes Drive

	Méthode	Astuces pour contrôler mes repas
1. Je prépare	J'organise mes repas	✓ J'imprime le tableau « Repas de la semaine »
2. J'évalue	J'ai : <input type="checkbox"/> très faim <input type="checkbox"/> Peu faim <input type="checkbox"/> Pas faim	✓ J'ai une plus petite assiette ✓ Je ne laisse pas les plats sur la table ✓ Je ne me ressers pas
3. Je mange	Je mange lentement	
4. Je repère	J'essaie de manger en pleine conscience J'arrête de manger quand je n'ai plus faim	✓ Je note ce que j'ai mangé : ○ Menu : .....



3. Je découvre des idées pour des menus variés et équilibrés :


## Manger Bouger « La Fabrique à menus »

Site web & Application téléphone portable ou tablette

<https://www.mangerbouger.fr/>

Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine

### 1. LES MENUS

- ✓ Entrez vos critères
  - Nombre de : jours / personnes / repas
- ✓ Vous pouvez modifier vos menus
- ✓ Cliquez sur 



### 2. MA LISTE DE COURSES

- ✓ D'après votre choix de repas, cliquez sur



Vous gagnerez du temps dans les magasins



## Marmiton

Site web & Application téléphone portable ou tablette

<https://www.marmiton.org/>

Chaque jour : des recettes, des inspirations, des idées

## Cuisine étudiant « Recherche astucieuse »

Site web & Application téléphone portable ou tablette

<https://www.cuisine-etudiant.fr/>

### Recherche par critères

- ✓ Titre
- ✓ Thème
- ✓ Temps
- ✓ Difficulté
- ✓ Prix





## **Bring**

Application téléphone portable ou tablette



Bring facilite la réalisation d'une liste de courses et possède aussi des recettes intégrées

- ✓ Dans onglet « inspiration » trouvez de l'aide pour vous organiser et manger sainement
- ✓ Bring aide à trouver des idées, à préparer vos menus et vos courses

Cette application vous accompagne tout au long du processus d'achat :

de la génération d'idées jusqu'à la planification dans les rayons de votre supermarché

## **Frigo magic**

Application téléphone portable ou tablette



Que mange-t-on aujourd'hui ?

- ✓ Chaque jour, cuisinez des recettes rapides et faciles avec les produits déjà disponibles dans votre frigo

## **Cuisine actuelle**

Application téléphone portable ou tablette



Chaque jour, idées recettes, suggestions en fonction de ce qu'il y a dans votre frigo