



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	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ J'imprime le tableau « Repas de la semaine »</li> </ul>
2. J'évalue	J'ai : <input type="checkbox"/> très faim <input type="checkbox"/> Peu faim <input type="checkbox"/> Pas faim	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ J'ai une plus petite assiette</li> <li>✓ Je ne laisse pas les plats sur la table</li> <li>✓ Je ne me ressers pas</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Je note ce que j'ai mangé :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Menu : .....</li> </ul> </li> </ul>



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



**Recherche astucieuse**  
Pas d'inspiration devant votre frigo ? Pas de problème !

Gagnez du temps et croisez les critères disponibles sur Cuisine Étudiant pour trouver la recette idéale ! Ouvrez la porte du frigo et laissez vous guider.  
Quelques exemples ? Recettes "Mug" sans four ou Entrées en salade sans tomate ou Desserts chocolatés rapides au micro-ondes...

Q TITRE THÈME TEMPS DIFFICULTÉ PRIX

Titre de la recette... Tous les thèmes En moins de... (min) Choisissez Choisissez

INGRÉDIENTS USTENSILES

Avec cet ingrédient... Sans cet ingrédient... Avec cet ustensile... Sans cet ustensile...



## 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