



Comment bien manger pendant le confinement ?

Bien manger durant cette période du confinement est essentiel pour votre santé et pour le bon fonctionnement de votre système immunitaire.

Maintenir une alimentation équilibrée n'est pas toujours évident, notamment pendant l'épidémie de Covid 19. Morosité ambiante, envies de grignotage, sont davantage au rendez-vous.

Voici quelques conseils pour vous aider à maintenir un équilibre durant cette période ! Bien manger, c'est manger de tout : des fruits, des légumes, des féculents, des légumes secs, des produits laitiers, des matières grasses...

S'organiser différemment : prévoir ses repas sur la semaine ? Faire davantage de plats-maison ?

Vous allez espacer et réduire le temps de vos courses : **préparez bien vos menus et votre liste d'achats**. Vous pouvez continuer à acheter des fruits et légumes frais. Pour avoir toujours des aliments sains à portée de main, vous pouvez aussi les acheter en conserves ou surgelés ; préférez alors des produits non ou peu transformés. Par exemple : des petits pois au naturel, des filets de poisson non préparés.

C'est peut-être l'occasion de privilégier le fait-maison. Plats simples ou plus élaborés, selon vos envies. Et si vous vous essayez à de nouvelles recettes ? **Pensez à vous faire plaisir**.

Côté budget, vous serez toujours gagnant. Vous le serez d'autant plus si vous utilisez des produits de saison. L'automne est une saison très riche en matière de fruits et légumes : autant en profiter !

Menu					liste des courses
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
entrée	entrée	entrée	entrée	entrée	
plat	plat	plat	plat	plat	
dessert	dessert	dessert	dessert	dessert	



Comment limiter les envies de grignotages en ce moment ?

Peut-être inquiets, plus présents à la maison, peut-être davantage devant un écran, nous sommes nombreux à être tenter par le grignotage.



Pour diminuer cette envie, revenons aux grandes lignes de l'équilibre alimentaire :

- **3 repas par jour aux heures habituelles**, prenez le temps, mangez le plus possible varié pour être moins tenté entre chaque repas.
- **Pensez à bien vous hydrater tout au long de la journée** : de l'eau bien sûr ! mais aussi une tisane, un thé ou un café en plus.
- Envie quand même de grignoter ? **Pourquoi pas une collation** avec quelques fruits à coques non salés (noix, noisettes, amandes...) ou un fruit frais, et une boisson. Et de temps en temps, faites-vous plaisir avec un carré de chocolat ou une petite pâtisserie.
- **Et n'oubliez pas de conserver de l'activité physique** : jardiner si c'est possible, faire un peu de marche dans le respect des règles liées au confinement... C'est bon pour votre santé.



-Vous trouverez en page jointe, un petit jeu de mots placés pour parler « nutrition ». La solution pourra vous être communiquée avec un prochain envoi, si cela vous a intéressé.

-Des questions ? N'hésitez pas à joindre votre interlocuteur ARSEPT : Chantal REYNIER au 06 07 62 59 76 ou reynier.chantal@auvergne.msa.fr, ou vous rapprocher de la structure qui vous a adressé ce document.

Prenez soin de vous !