

Rester en forme même à la maison

Et si le confinement était l'occasion rêvée de retrouver la forme et de manger mieux, loin des tentations habituelles? Chloé De Smet, diététicienne et Elvire Bastin, coach sportive, vous mettent sur la (bonne) voie!

32
CONSEILS
DE PROS



1

BIEN DANS SON ASSIETTE AVEC CHLOÉ

En cette période de confinement, nos habitudes alimentaires sont chamboulées, et pas toujours pour un mieux. Entre grignotages, apéros virtuels et cours de pâtisserie intensifs avec les enfants, les calories s'accumulent et les nutriments essentiels se font plus rares. Voici quelques conseils pour traverser cette période sans trop de dégâts, voire pour prendre de nouvelles bonnes habitudes, renforcer notre corps et notre immunité.



PROBLÈME 1

Je grignote toute la journée

Pauses café accompagnées d'un chocolat, douceurs ou desserts aux repas et petits goûters avec les enfants... Si dans un premier temps, ces grignotages peuvent apporter du réconfort, à la longue ils déséquilibrent l'alimentation et même l'humeur. Il est donc important de trouver des alternatives.

Bonne nouvelle d'abord, les douceurs sont évidemment permises, tout est une question de quantité, de fréquence. Il est aussi intéressant d'analyser pourquoi on grignote : est-ce pour calmer un stress, combler l'ennui ou simplement par faim et envie de se faire plaisir ? Pour limiter l'alimentation émotionnelle, les méthodes de relaxation, la sophrologie ou d'autres activités qui vous font du bien, peuvent vous aider. Si vous avez faim, il est alors l'heure de manger. Plutôt que de grignoter le paquet de biscuits devant l'ordinateur ou la télé, il s'agit de s'octroyer une véritable pause pour manger une collation qui vous fait envie, saine de préférence : privilégiez les fruits frais, les noix et graines (une portion équivalente au creux de la main), en y ajoutant si besoin un yaourt nature (animal ou végétal). Les becs salés peuvent se régaler d'un houmous avec des crudités (carottes, radis, poivrons, céleri...), de quelques olives, ou de pois chiches grillés. Et pour prévenir les petits creux intempêtes, gardez une structure : 3 repas principaux et éventuellement une collation pour les grands appétits.

PROBLÈME 2

Toute la famille s'est mise à la pâtisserie, je croule sous les gâteaux.

La pâtisserie, c'est une activité familiale comme on les aime... mais il faut bien manger toutes les douceurs préparées. Là encore, c'est une débauche de sucre et de farine raffinés, de matières grasses saturées avec peu de nutriments essentiels. Pour conserver l'élan des apprentis pâtisseries et limiter les dégâts sur la santé, vous pouvez vous orienter vers les desserts à base de fruits : pomme au four, poire pochée, salade de fruits, smoothie, sorbet, fruits rôtis etc. Vous pouvez également parcourir Internet à la recherche de pâtisseries plus saines : sucrées grâce aux sucres présents naturellement dans les fruits (banane, compote, dattes, etc.), ou moins grasses grâce à l'utilisation de courgette cuite ou de

yaourt par exemple. Dans la plupart des recettes classiques, vous pouvez d'ailleurs diminuer la quantité de sucre de 15 voire 20 % sans que personne ne s'en aperçoive.

Vous pouvez également inviter les enfants (ou les grands) à se lancer dans la préparation du repas familial. Les box repas sont aussi très utiles aux cuisiniers en herbe car la recette y est détaillée pas à pas et tous les ingrédients sont déjà réunis.

PROBLÈME 3

Je fais les courses une seule fois par semaine et je ne sais plus comment m'organiser en cuisine.

Pour éviter de manger des pâtes tout le week-end, il est important de prévoir des menus qui utilisent au mieux les produits achetés.

→ Afin de construire votre menu, planifiez et répartissez vos consommations sur la semaine. Si vous êtes carnivore, vous pouvez commencer par distribuer les sources de protéines (voir tableau ci-dessous). Pour les végétariens, il est possible de faire le même exercice avec les sources de protéines végétales : tofu, tempeh, quorn, œufs, légumineuses, fromages... Vous pouvez ensuite chercher des recettes et réfléchir aux légumes et aux féculents à associer pour compléter le menu. Les restes d'ingrédients pourront servir le lendemain à confectionner une salade (à base de légumes crus, cuits et de féculents) ou une soupe.

→ Regardez quelles recettes peuvent être confectionnées à partir d'aliments congelés ou en bocaux et réservez celles-ci pour la fin de la semaine. Les crevettes ou gambas peuvent s'acheter surgelées de même que quelques légumes comme les haricots verts, les épinards, les édamames ou les fèves tandis que le thon, les sardines et maquereaux se trouvent en conserve, et que les cœurs d'artichauts, de palmier, les tomates concassées, les cornichons et autres pickles peuvent s'acheter en bocaux. Les aliments

frais et fragiles devront être consommés en premier lieu comme le poisson, la viande hachée, ou les préparations contenant de la crème.

LUNDI POISSON • ÉPEAUTRE • ASPERGES
MARDI VIANDE HACHÉE • SALADE
MERCREDI POISSON • POMMES DE TERRE • POIREAUX
JEUDI VOLAILLE • RIZ • COURGETTES
VENDREDI VIANDE • QUINOA • CAROTTES
SAMEDI VOLAILLE • POMMES DE TERRE • ÉPINARDS
DIMANCHE CRUSTACÉS (SURGELÉS) • PÂTES COMPLETES
SAUCE TOMATE



Vous pouvez procéder de la même manière pour les petits-déjeuners et les collations en variant les produits frais (pain du boulanger, fruits frais, yaourt, œufs, etc.), les produits préparés (entremets, cake aux fruits, compotes, etc.) et les produits secs (biscuits, tartines craquantes aux graines, noix, etc.).

LUNDI POMMES
MARDI YAOURT
MERCREDI RIZ AU LAIT
JEUDI BANANE
VENDREDI YAOURT
SAMEDI COMPOTE
DIMANCHE BISCUITS

● LÂCHEZ LA BALANCE !

Ne vous focalisez pas sur la balance. Outre l'activité physique et l'alimentation, le stress joue également un rôle important dans la prise de poids. La pratique de méthodes de relaxation peut aider à limiter ses effets néfastes. En équilibrant votre alimentation pour éviter les pièges énumérés ci-dessus et en veillant à préserver une activité physique, vous prendrez soin de vous et créez de nouvelles bonnes habitudes à pérenniser après le confinement ! →

→ PROBLÈME 4

Je fais des apéros virtuels avec mes amis tous les soirs, ma consommation d'alcool a augmenté.

Grâce à la technologie, les occasions de trinquer et de picorer se multiplient, faisant grimper la consommation de boissons sucrées, alcoolisées et de biscuits apéritifs. Ceux-ci ont un impact sur le poids, la santé et l'immunité. La consommation d'alcool devrait se limiter à 1 verre par jour pour les femmes et 2 pour les hommes. Quant aux boissons sucrées et aux biscuits apéritifs, ils contiennent des ingrédients pro-inflammatoires ou oxydants comme le sucre raffiné, les graisses saturées, trans, et de l'acrylamide.

Pour éviter les excès, il existe des boissons et des aliments à la fois délicieux et sains, à déguster lors de l'apéritif ou à d'autres moments de la journée. Vous pouvez par exemple trinquer avec une eau aromatisée, un thé glacé maison agrémenté de morceaux de fruits frais, ou encore avec un kéfir de fruits. Côté grignotages, mettez l'accent sur les crudités (radis, carottes, céleri, chou-fleur, tomates cerises...) éventuellement accompagnées d'un houmous ou d'une tapenade, de légumes aigre-doux (pickles), de quelques noix non salées, de quelques olives, de poissons marinés, ou encore de mollusques ou crustacés comme des crevettes ou des bigorneaux (en limitant la mayonnaise).

2 **BOUGER AVEC ELVIRE**

Une activité physique régulière et modérée est bénéfique pour la santé. Elle renforce les défenses immunitaires et booste l'énergie. Mais pas question pour l'instant de se lancer dans le sport intensif qui lui, au contraire, va épuiser nos défenses. Il faut aussi adapter les efforts à son niveau. Ce n'est pas le moment de finir aux urgences pour une cheville foulée ou un bras cassé.

**Combien de temps faut-il bouger ?**

En cette période de confinement, on recommande au moins 1 heure par jour pour les enfants et les ados et 30 minutes pour les adultes. Pour structurer sa journée et garder ses repères, idéalement à heure fixe.

→ Pour les sportives, modérez l'intensité de vos séances cardio (footing ou autre), limitez-les à 1 heure maximum (même si vous aimez faire durer le plaisir...) et évitez les séances de Crossfit ou de Hiit (High Intensity Interval Training) trop intenses.

→ Pour les néosportives, exercez-vous avec plaisir et sans forcer. Privilégiez les exercices simples, plutôt répartis en plusieurs petites séances par semaine qu'en une seule qui va vous épuiser.

Dans la routine quotidienne...

Vous pouvez facilement intégrer des petits exercices dans la vie de tous les jours.

→ Montez et descendez les escaliers plusieurs

fois par jour. Variez la vitesse, le nombre de marches, faites du step sur la première marche...

→ Privilégiez les escaliers à l'ascenseur si vous habitez un immeuble.

→ Travaillez l'équilibre : tenez debout sur une jambe le plus longtemps possible, puis essayez les yeux fermés, brossez-vous les dents sur une jambe.

→ Rentrez le ventre et serrez les fesses en cuisinant.

→ Améliorez votre souplesse en vous étirant 5 minutes par jour.

→ Utilisez une chaise pour faire des exercices, par exemple pour vous lever et vous asseoir plusieurs fois de suite, ce qui augmente le tonus du dos, des jambes et des muscles fessiers.

→ Utilisez des bouteilles d'eau ou de lait comme haltères.

→ Faites plusieurs miniséances sur votre vélo d'appartement : l'important sera le total de la journée.

Préservez votre corps en télétravail

Les étirements et les bonnes postures permettent d'éviter les troubles musculo-squelettiques. Soyez particulièrement vigilante si vous n'avez pas eu le temps de vous équiper vraiment correctement et que vous télétravaillez sur un coin de table. Pensez à vous étirer (et à vous lever toutes les 2 heures minimum).

5 à 6 fois par jour, réalisez ces quelques étirements avec une chaise, pendant 30 secondes chacun.

Étirements du cou

1. Assise sur votre chaise, placez la paume de votre main droite sous votre cuisse droite. Penchez la tête à gauche, sans bouger les épaules. Placez votre main gauche (en passant le bras au-dessus de la tête) près de votre oreille droite. Laissez le poids de votre main exercer une tension sur les muscles du cou à droite. Ne tirez pas avec la main. Faites de même de l'autre côté.

2. Entrelacez vos 2 mains et posez-les derrière la tête, à la base de votre crâne.

Tirez le menton vers la poitrine. Laissez le poids des mains exercer l'étirement.

3. Dos droit, bras le long du corps, basculez votre tête vers l'arrière en tirant le menton vers le haut. Sentez l'étirement dans le devant du cou.





Précautions

→ N'oubliez pas de vous échauffer pour préparer votre corps à l'exercice. Trottinez sur place quelques minutes en effectuant des mouvements de bras, levez les genoux, tirez les talons vers les fesses, traversez votre salon en faisant des fentes, faites des squats, des pas chassés...

→ Hydratez-vous avant, pendant et après l'effort.

→ En cas de fièvre ou de symptômes, pas de sport évidemment !

→ Si vous courez à l'extérieur, gardez 5 mètres de distance.

→ Si vous marchez accompagnée, gardez minimum 1,5 mètre de distance.

→ Exercez-vous dans une pièce que vous pouvez aérer.

Étirements des fessiers

Assise sur le bord de la chaise, pieds au sol. Amenez votre cheville droite au-dessus de votre cuisse gauche, près du genou. Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos bien droit. Si l'étirement n'est pas suffisant, placez votre coude droit sur le genou droit et poussez le genou vers le bas. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Étirement du dos, des épaules et de l'arrière des cuisses

Placez-vous debout, jambes écartées, à environ un mètre du dossier de la chaise (ou bord du bureau). Agrippez le dessus de la chaise, bras tendus, dos à l'horizontale, regard vers le sol. Sans plier les bras, ni les jambes, poussez vos fesses en arrière jusqu'à ce que vous sentiez les épaules, le dos, l'arrière des cuisses s'étirer. •

SPORT EN LIGNE

→ Privilégiez les comptes et vidéos de spécialistes de la forme pour les exercices.

Petite sélection de cours sur YouTube :

- Decathlon • Gym Direct • Move Your Fit
- Yoga Coaching • Justine Gallice Fitness
- Lucile Woodward

→ **Besoin de conseils d'un kiné ?**

Rendez-vous sur la chaîne YouTube de Major Mouvement qui est une mine d'informations, d'exercices et de conseils.

3 EXERCICES SIMPLES À RÉALISER CHEZ SOI



Un incontournable pour le dos

Consignes Allongez-vous à plat ventre, front au sol, bras tendus écartés à 10 h 10 devant vous, jambes tendues plaquées au sol. Décollez les bras et le front en limitant l'élévation et en pensant à rapprocher les omoplates. Le regard est vers le sol. Inspirez en effectuant l'exercice. Expirez en posant le front et les bras au sol en relâchant le dos et les épaules.

Répétition Réalisez 8 fois l'exercice. 3 séries.

Le gainage, pour le tonus musculaire

Consignes En appui sur les avant-bras et les pointes des pieds, les épaules sont au-dessus des coudes. Le regard vers le sol. Tête, dos et jambes sont alignés (ne cambrez pas le dos ou ne poussez pas les fesses vers le plafond). Tirez le nombril vers la colonne vertébrale.

Répétition Maintenez la position 10 à 30 secondes maximum. Repos 20 secondes. 3 à 5 séries.

Astuce Vous n'avez pas de tapis ? Mettez un essuie-tout plié sous vos avant-bras. Si l'exercice est trop difficile, gagnez en prenant appui sur les genoux.

L'exercice de la chaise, pour les cuisses

Consignes Dos bien droit et plaqué au mur, jambes fléchies à 90 degrés, cuisses parallèles au sol, pieds écartés largeur bassin, regardez devant vous, bras le long du mur. Vos genoux ne doivent pas dépasser vos orteils. Prenez appui sur vos talons, sans décoller l'avant des pieds.

Répétition Maintenez la position 30 secondes. Repos 20 secondes. 3 séries.

Variante Lestez-vous en plaçant des livres sur vos cuisses et/ou tenez des bouteilles d'eau en mains, bras tendus devant vous par exemple.