

Fiche 04 : Vos habitudes alimentaires pendant la pandémie de COVID-19

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Manger en toute conscience pendant la pandémie de COVID-19

Il y a beaucoup de choses qui se passent en ce moment, et vous avez peut-être remarqué que vos habitudes alimentaires ont changé. Prendre conscience peut vous aider à faire plus attention aux aliments que vous consommez et à vos habitudes.



Prenez le temps de manger

En pratiquant l'éloignement physique, vous passez peut-être beaucoup plus de temps chez vous qu'à l'habitude. Même si votre routine a changé, n'oubliez pas de prendre le temps de manger.

- Mangez sans distractions en mettant les appareils électroniques de côté pendant les repas;
- prévoyez du temps dans vos journées pour prendre des collations et des repas à des intervalles réguliers.

Apprenez à reconnaître quand vous avez faim ou quand vous êtes rassasié

Beaucoup de facteurs peuvent influencer sur votre faim, notamment :

- la facilité d'accès à des aliments à la maison;
- votre état émotionnel (ex. sentiment d'ennui, d'anxiété ou de stress).

Le fait de manger quand vous n'avez pas vraiment faim peut mener à une suralimentation. Faites attention à vos signaux de faim et demandez-vous si vous avez vraiment faim avant de manger. Peu importe les aliments que vous choisissez, mangez-les sans culpabilité en savourant chaque bouchée!

Manger en bonne compagnie pendant la pandémie de COVID-19

Prendre les repas en bonne compagnie fait partie d'une saine alimentation. Même si la distanciation physique limite vos contacts avec d'autres personnes, vous pouvez encore prendre vos repas en compagnie des personnes avec qui vous vivez.

*Lorsque la température le permet, les rassemblements extérieurs sont autorisés et doivent être favorisés. À compter du 15 juin 2020, il sera aussi possible de se rassembler à l'intérieur pour partager un repas entre amis ou voisins. Afin de limiter les risques, continuez de respecter les règles d'hygiène comme le lavage des mains et la distanciation physique. **Rappel sur les rassemblements:** Il est possible de se rassembler à condition de : se limiter à un maximum de 10 personnes (devraient inclure un maximum de 3 ménages) et de maintenir une distance minimale de 2 mètres entre les personnes qui ne proviennent pas d'un même ménage. Le port du masque ou du couvre-visage est également fortement recommandé.*



Prenez vos repas en compagnie de votre famille ou de vos colocataires

Savourer des aliments sains en compagnie des personnes avec qui vous habitez est un bon moyen :

- de vous aider à conserver un mode de vie sain;
- de renforcer les liens et de vous rendre la vie agréable;
- de parler aux gens qui vous entourent et de voir comment tout le monde se sent.

Pour les personnes qui vivent seules ou qui sont en isolement

Si vous êtes une personne qui vit seule ou qui est en isolement, vous pouvez ressentir de la solitude en préparant votre repas et en le mangeant tout seul. Essayez ces idées pour rendre l'expérience plus agréable :

- essayez une nouvelle recette;
- installez-vous dans un endroit confortable pour manger;
- faites jouer de la musique que vous aimez pendant les repas;
- organisez un repas virtuel avec d'autres personnes par téléconférence ou visioconférence.

Cuisiner avec d'autres personnes pendant la pandémie de COVID-19

Faire participer d'autres personnes qui vivent avec vous à la planification et à la préparation des repas permet d'acquérir de saines habitudes alimentaires.

Servez-vous du temps que vous passez à la maison avec vos enfants pour les faire participer à la planification et à la préparation des repas.

Cela les aidera à acquérir des compétences alimentaires essentielles et à découvrir l'importance d'une saine alimentation.



Suivez toujours les méthodes de préparation des aliments en toute sécurité. Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes avant de manipuler des aliments ou des emballages alimentaires et après l'avoir fait.

Si vous avez des symptômes de COVID-19 : contactez la ligne **1 877 644-4545**;

- évitez les contacts avec d'autres personnes;
- évitez de préparer de la nourriture pour d'autres personnes.

Créé par l'équipe de promotion des saines habitudes de vie à la direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais, 09 juin 2020

Source : Santé Canada, Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19 : Vos habitudes alimentaires, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/covid-19/vos-habitudes-alimentaires.html>, date de modification : 19 mai 2020.

Source photos : Santé Canada, Guide alimentaire canadien, <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

Gouvernement du Québec, La maladie à coronavirus (COVID-19) au Québec, <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/rassemblements-evenements-covid19/>, dernière mise à jour : 3 juin 2020.