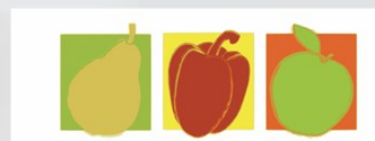


Lettre d'information Nutrition et Activité Physique



Numéro 15 : Juin 2020

Spéciale COVID-19 et santé



Maison de la Nutrition et du Diabète

Edito

Sommaire

Edito

A vos agendas version activité physique

Retour sur action

Du côté de la science

La recette

En bref

Au moment où nous rédigeons cette nouvelle newsletter, la France vit au rythme du déconfinement progressif, phase 2, suite à la pandémie de coronavirus, SARS-Cov-2, appelé Covid 19. L'épidémie ralentit, le nombre de cas de personnes atteintes en réanimation baisse quotidiennement. Cela ne veut pas pour autant dire que la maladie est partie, le temps des bilans n'est pas encore arrivé. Nous pouvons cependant penser qu'il y aura un avant et un après coronavirus.

Nous ne sommes plus confinés avec une obligation d'attester de nos déplacements. Il sera tout de même difficile de profiter de ces belles journées d'été pour se rendre dans des manifestations et festivals. Nous faisons donc le choix pour cette newsletter de ne pas vous donner d'information sur l'agenda, mais plutôt de vous proposer une liste non exhaustive de sites, de liens vers des associations sportives pour vous aider à rester en forme.

Cette crise sanitaire a laissé des traces dans notre organisme. Il est donc important d'en prendre soin avec le retour de nos habitudes de vie. Dans cette newsletter vous retrouvez donc des conseils pour une alimentation équilibrée post-confinement, sur son rôle durant le Covid-19 ainsi que des idées d'activité physique à faire chez soi.

Nous reviendrons aussi sur un succès du produit fait maison durant le confinement, le pain, avec une proposition de recette.

Enfin, nous vous proposons de découvrir Covidiab, par sa foire aux questions, site dédié aux personnes diabétiques qui ont des questions en relation avec le Covid-19. Nous vous mettons également en fin de newsletter, l'infographie de l'ANSES qui résume les bons gestes à adopter quand on fait ses courses (pendant la crise sanitaire mais pas que !)

Bref, que de belles choses pour vous faire repartir du bon pied.

Nous ajouterons que cette newsletter a un nouveau look. Nous aurons profité de ce confinement pour lui refaire une petite beauté ! Elle est désormais accessible directement via le nouveau site Internet de l'association que nous nous empressons de vous inviter à aller voir : www.mnd35.fr !

Bonne lecture et portez-vous bien.



A vos agendas version activité physique



Vous pouvez retrouver des activités, des conseils sur le Facebook de la Fédération Française de Sports pour Tous : <https://www.facebook.com/FederationSportspourTous/>

Vous pouvez également aller sur la chaîne YouTube de la Fédération de la Gymnastique Volontaire, FFEPGV. L'association Zentonic avec qui travaille la MND est affiliée. Sur cette chaîne vous accédez à diverses vidéos réalisées par les animateurs sportifs de la fédération, notamment deux playlist ; sport santé chez soi : https://www.youtube.com/channel/UC14BvzehxSLedZf_ZsE3tw/featured

[UC14BvzehxSLedZf_ZsE3tw/featured](https://www.youtube.com/channel/UC14BvzehxSLedZf_ZsE3tw/featured)

Vous pouvez retrouver des activités, des conseils sur le Facebook de la Fédération Française de Sports pour Tous : <https://www.facebook.com/FederationSportspourTous/>

Vous pouvez également aller sur la chaîne YouTube de la Fédération de la Gymnastique Volontaire, FFEPGV.

L'association Zentonic avec qui travaille la MND est affiliée. Sur cette chaîne vous accédez à diverses vidéos réalisées par les animateurs sportifs de la fédération, notamment deux playlist ; sport santé chez soi : [https://](https://www.youtube.com/channel/UC14BvzehxSLedZf_ZsE3tw/featured)

www.youtube.com/channel/UC14BvzehxSLedZf_ZsE3tw/featured



Retour sur action



Conférence Alimentation, santé et plaisir

Si vous êtes intéressé par le lien entre l'alimentation et la santé, cette conférence est faite pour vous ! Autour d'invités comme Dominique Dardevet (directeur de recherche à l'INRA), le professeur Martine Laville (Médecin spécialiste en endocrinologie et Professeur de nutrition), Maxime Michaud (Docteur en anthropologie), avec la participation de Grégory Cuilleron, cuisinier et animateur TV, une réflexion générale sur l'alimentation actuelle est proposée. Les thèmes de la sécurité

alimentaire, des recommandations nationales, des labels et du nutriscore, des régimes d'exclusion et l'orthorexie, de la transition protéique, du gaspillage alimentaire ainsi que du microbiote y sont abordés simplement et nous permettent d'y voir plus clair.

Revoir la conférence : https://www.youtube.com/watch?v=L_nOGfdy7H



ALIMENTATION ET CONFINEMENT :

ET APRÈS ?

Les mesures mises en place par le gouvernement, afin de limiter la propagation du COVID 19, nous ont conduits à modifier notre manière de faire nos courses, mais aussi nos repas et leur consommation. Ainsi, selon un sondage IFOP [\[1\]](#), les Français auraient pris en moyenne 2,5 kg depuis le 17 Mars 2020. Ce confinement a aussi eu pour conséquence de donner envie aux français de changer leurs habitudes alimentaires puisque 56 % des personnes interrogées souhaitent manger plus sainement après le 11 Mai.

Voici quelques astuces pour y parvenir :

- Favorisez le « fait maison » :

N'hésitez pas à expérimenter de nouvelles recettes. Vous trouverez, ci-dessous, quelques sites qui peuvent être source d'inspiration :

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Recettes>

<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/toutes-nos-recettes>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/conseils-alimentation-saine/planification-repas-cuisine-choix-sante/recettes.html>

Cela peut, aussi, être l'occasion de faire participer les enfants à la préparation des repas, ce qui contribue à l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires.

La consommation de repas « maisons » vous permettra de limiter la prise d'aliments transformés, qui ont tendance à être riches en acides gras saturés, sel, sucre et peu intéressants sur le plan nutritionnel.

- Adaptez les portions :

N'hésitez pas à adapter les portions servies en fonction de votre activité physique. Si vous avez cuisiné en trop grande quantité, ne vous sentez pas obligé de finir le plat : l'excédent peut être congelé dans une petite barquette ce qui vous permettra d'avoir un plat préparé maison en stock.

Les jeunes enfants n'ont pas les mêmes besoins que les adultes. Les portions seront, en conséquence plus petites (notamment pour la viande).

- Et pour les courses ?

Afin d'optimiser vos courses, vous pouvez planifier vos repas en avance, en favorisant les produits frais les premiers jours et en misant sur les produits pouvant se conserver plus longtemps (type thon, pâtes, riz, œufs...) pour la fin de semaine. Cela permet de mieux ajuster les quantités achetées et d'éviter les achats compulsifs.

Il est possible que vous ressentiez le besoin d'acheter de grandes quantités de nourriture, mais n'oubliez pas ce qui se trouve déjà dans votre cuisine, ainsi que les aliments dont la durée de conservation est plus courte.

Pour une conservation plus longue, les légumes peuvent être achetés sous forme surgelée. Ils seront tout aussi intéressants sur le plan nutritionnel que les légumes frais. Des conserves peuvent également être utilisées. Cependant, afin d'éliminer l'excédant de sel, n'hésitez pas à rincer leur contenu à l'eau claire.

- Gardez des repas structurés et limitez les grignotages :

Un temps de présence plus important à votre domicile peut favoriser l'envie de grignoter. Pour éviter cela, il est important de maintenir 3 repas structurés sur la journée. Si une petite faim se fait ressentir, une collation sous forme de laitage, fruit frais ou à coque (noix, noisettes, amandes...) peut être instaurée.

Les fibres alimentaires sont de bonnes alliées, car elles procurent une sensation de satiété durable. Pour un apport suffisant, n'hésitez pas à inclure des légumes, légumineuses (lentilles, fèves, haricots rouges...), féculents complets et/ou fruits dans vos repas.

Le confinement a été l'occasion, pour beaucoup, de se mettre aux fourneaux. Peut-être l'occasion pour chacun de changer durablement ses habitudes alimentaires... Et pour les fâcheuses manies ? Le déconfinement peut être l'occasion de reprendre la main dessus...
[\[1\]](#) « Étude Ifop pour Darwin Nutrition réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 24 au 27 avril 2020 auprès d'un échantillon de 3 045 personnes, représentatif de la population âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine. »



Le rôle de l'alimentation et des suppléments nutritionnels durant le Covid-19

Au-delà de la distanciation sociale et des mesures d'hygiène alimentaire générale, comment notre alimentation peut avoir un rôle sur nos défenses alimentaires pour combattre l'évolution de la COVID 19. Nous faisons le point pour vous sur les recommandations proposées par les experts d'Harvard[\[1\]](#).

Pour toutes les personnes et plus particulièrement pour les patients atteints de maladies chroniques en lien avec l'alimentation, prendre soin de son alimentation pour développer ses défenses immunitaires est possible. Maintenir une alimentation équilibrée et de qualité reste de mise, pour autant faire un focus sur certains micronutriments peut être l'occasion de doper notre immunité.

Le zinc : des niveaux inadéquats limitent la capacité de l'individu à développer une réponse immunitaire adéquate aux infections. De nombreuses analyses montrent que la supplémentation orale en zinc peut diminuer de 35% les taux d'infections respiratoires aiguës, sachant que la dose ne semble pas être le moteur de l'efficacité.

La vitamine C : antioxydant et anti-inflammatoire, plusieurs études internationales montrent qu'une complémentation en vit C réduit l'incidence des infections respiratoires.

La vitamine D : plusieurs essais montrent que la supplémentation en vitamine D réduit de 12 à 75% les chances de développer des infections aiguës des voies respiratoires sur la grippe et le virus H1N1

Mais alors, est-ce que les compléments alimentaires ont leurs rôles à jouer dans la pandémie de la COVID-19 ?

Aux états unis comme ailleurs, les enquêtes montrent que la majorité des gens ne respectent pas les recommandations en termes de nutrition, surtout en raison de problématique d'approvisionnement et de coût.

La pandémie de la COVID-19 en cours risque de mettre beaucoup plus de personne en danger d'insécurité alimentaire et de rendre difficile une alimentation saine, cela pourrait s'avérer d'autant plus vrai si la pandémie affecte la productivité du secteur agricole.

En l'état actuel des connaissances, il n'est pas possible de se prononcer sur l'effet de la supplémentation sur les risques ou la gravité de la COVID-19, les preuves existantes indiquent que la supplémentation en plusieurs nutriments peut réduire les risques ou la gravité de certaines infections virales en particulier chez les personnes ayant des sources alimentaires inadéquates.

Quelques recommandations peuvent toutefois être préconisées :

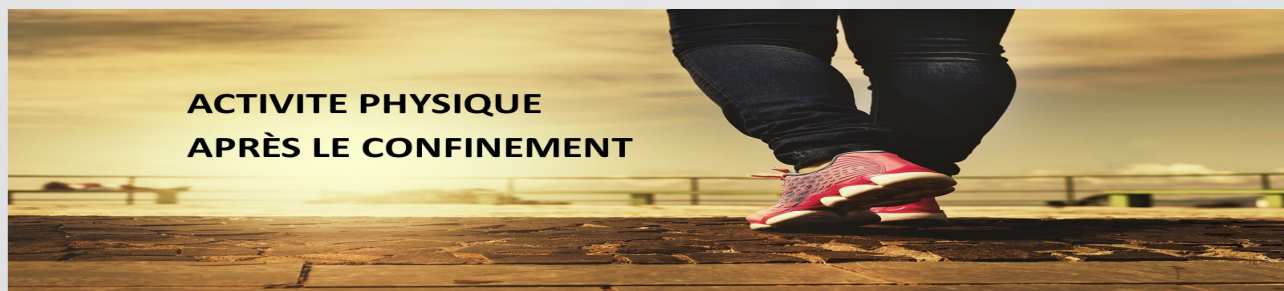
- Utiliser un complément multivitaminé standard couvrant les apports journaliers recommandés (AJR) comme filet de sécurité
- Maintenir un niveau adéquat en vitamine D. Elle est normalement synthétisée au niveau de notre peau lors de l'exposition au soleil, les taux de vitamine D ont tendance à diminuer lors du manque d'exposition au soleil ce qui a été le cas les derniers mois (encore plus vrai pour les peaux foncées en raison du taux de mélanine qui bloque la lumière). Même s'il n'y a pas de preuve que la supplémentation réduirait la gravité de la COVID-19, il peut y avoir d'autres avantages au maintien d'un taux adéquat. Maintenant que l'ensoleillement est plus intense, Favoriser une exposition au soleil de 15 minutes par jour pour les peaux claires et 3 à 4 fois plus pour les peaux foncées. Attention il s'agit là d'une recommandation ponctuelle, les effets délétères à long terme d'une exposition au soleil prolongé étant plus nocif pour la santé.
- Les compléments nutritionnels ne doivent pas être considérés comme des substituts d'une bonne alimentation car aucun supplément ne contient tous les avantages procurés par les aliments sains
- Les supplémentations en méga dose, qui apporteraient plusieurs fois les AJR, ne sont pas justifiées et pourraient être nocives pour la santé. A l'heure actuelle la Food and Drug Administration des Etats-Unis, surveille et avertit les entreprises proposant des produits frauduleux prétendant prévenir, diagnostiquer, traiter ou guérir la COVID-19.

Pour conclure, les conseils de la Maison de la Nutrition.

Rien ne vaut une alimentation équilibrée faisant la part belle :

- au zinc : fruits de mer (dont les huîtres championnes de la teneur en zinc et le crabe), germes de blé, graines d'oléagineux (sésame, pavot...), viande de bœuf et veau (150g maximum par semaine recommandé)
- à la Vitamine C : (attention la vitamine C est sensible à la chaleur), préférez les consommations crues et les cuissons douces : Goyave, poivrons, persil, fruits rouges, choux, kiwi, agrumes
- à la Vitamine D : en complément de l'exposition au soleil, huile de foie de morue, poissons gras et œufs de poissons, jaune d'œuf, cacahuète et matières grasses végétales.

[1] <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/04/01/ask-the-expert-the-role-of-diet-and-nutritional-supplements-during-covid-19/>



Après 2 mois à tourner en rond dans son appartement ou son jardin il est grand temps de reprendre une activité physique mais pas n'importe comment !

Qu'en est-il de l'activité pendant le confinement ?

Pour les patients atteints de maladies chroniques (diabète, HTA, obésité) cette période a constitué une perte de chance : leur état de santé s'est détérioré en raison des conséquences de l'augmentation de la sédentarité et de l'inactivité physique. Une enquête de santé publique a révélé une prise pondérale de 2,5 kgs en moyenne.

Parmi les sondés ayant pris du poids 65% ont déclaré ne jamais avoir fait de sport pendant le confinement et 11% avoir accordé moins de temps à la préparation de repas équilibrés. Par ailleurs 20% ont mangé en plus grande quantité, 42% ont consommé plus d'alcool et 23% plus de chocolat. En effet, le stress lié à la situation anxiogène et frustrante du confinement a poussé de nombreuses personnes à adopter des comportements addictifs. Selon les 1ers résultats d'une étude de l'observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS) une forte majorité de personnes a arrêté toute activité physique pendant le confinement, le temps passé assis ayant été considérable et l'on a observé 60 à 70% d'augmentation du temps devant l'écran quel que soit l'âge.

A contrario, le pourcentage de sportifs est plus ou moins le même que l'année dernière. En effet, les personnes qui avaient l'habitude de pratiquer un sport ont continué en utilisant des programmes en ligne. Selon un sondage IPSOS certaines populations ont même profité de cette période pour augmenter leurs pratiques sportives : les plus jeunes (25%), les habitants des petits logements (16%), les personnes obèses (14%) ainsi qu'en Hauts-de-France (19%), en Ile-de-France (18%), en PACA (16%) et en Pays-de-la-Loire (15%).

Quels sont les effets de la sédentarité ?

Quand on est concentré on accepte plus longtemps une mauvaise posture. Le temps passé devant un bureau, une table ou devant des écrans, assis sur des fauteuils a pour conséquence des douleurs dorsales, cervicales et lombaires. Les risques sont des tendinites, des contractures, des elongations voire des déchirures musculaires dans les stades plus avancés.

Principales conséquences :

- La raideur corporelle liée à la réduction des déplacements et des mouvements. L'inactivité encourage l'ankylose (une personne sédentaire est plus exposée aux déchirures). La raideur va aussi entraîner un manque d'équilibre.
- Les maux de dos. Le confinement c'est aussi l'occasion de s'occuper de son jardin, de sa maison, de porter des choses lourdes avec de mauvaises postures.
- La fonte musculaire. Les muscles ne sont pas sollicités de la même façon ce qui majore le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté.
- Le cœur travaille moins.
- Le stress et l'anxiété sont majeurs.
- Le cœur s'accélère, on est plus tendu au niveau des muscles. La vigilance doit être encore plus grande si la personne a été atteinte par le COVID-19 car il reste des incertitudes sur le plan cardiovasculaire avec des atteintes possibles du muscle cardiaque.

Selon l'académie nationale de médecine, « on peut craindre que l'arrêt du sport entraine une baisse marquée des conditions physiques individuelles et l'installation d'un état de déconditionnement notamment chez les sujets porteurs de facteurs de risque cardio-métaboliques et les personnes âgées ». Au delà de 4 à 6 semaines apparaissent des signes de déconditionnement physique c.-à-d. une diminution des capacités physiques qui entraine un essoufflement lors d'une activité modérée, un rythme cardiaque plus rapide et davantage de fatigue car l'organisme s'est désadapté. A cela s'ajoute qu'on n'est pas sorti, que l'on n'a pas pris suffisamment de lumière. Or, nous en avons besoin pour synthétiser la vitamine D et synchroniser nos hormones. Le rythme veille/sommeil a également été perturbé du fait du manque de contraintes. Voici la preuve par l'expérience que l'inactivité et le temps passé assis trop important conduisent à des pathologies et au mal être (douleurs multiples, troubles du sommeil, fatigue physique et psychologique, anxiété, stress). Être actif permet de diminuer le stress.

Quels conseils pour la reprise de l'activité et du sport ?

Dans un communiqué publié le 1er mai 2020 les scientifiques appellent à reprendre le sport de manière progressive, une reprise brutale étant susceptible de provoquer des accidents articulaires, musculaires et cardiaques.

4 astuces pour se remettre au sport après le déconfinement

- Progressivité autant sur la fréquence que sur l'intensité

- A l'écoute de son corps

S'échauffer avant pour préparer les articulations, les muscles, le cœur

S'étirer ensuite pour détendre les tensions et travailler la mobilité. N'oublions pas de bien nous hydrater avant et après. Ces précautions permettent de limiter les blessures causées par une reprise brutale.

- Reprendre plaisir à bouger

- Bien se nourrir

Chez les personnes qui n'ont pas été infectées par le COVID-19, il s'agit de reprendre une activité progressive et contrôlée en fonction de sa tolérance.

S'il y a une pathologie (diabète, HTA ...) il faut aller voir son médecin et reprendre une activité de très faible intensité et très progressive.

S'il y a eu infection par le COVID-19 un bilan médical poussé est indispensable avec épreuve d'effort et bilan cardiaque.

Cette reprise doit se faire dans le respect des mesures de distanciation car l'exercice physique, en augmentant le débit ventilatoire majore le risque de transmission par voie respiratoire.

Quels sont les sports préconisés ?

La course à pied et/ou la marche sont des passages obligés pour une remise en forme cardiovasculaire et musculaire.

Le cyclotourisme est aussi une excellente discipline car elle ne génère aucun problème articulaire ou tendineux, c'est aussi très bon pour le rythme cardiaque.

La natation est intéressante : elle est sans risque et fait travailler l'endurance, le dos, le cardio et la respiration.

14% des français ont l'intention de suivre des cours en ligne au cours des prochaines semaines dont 9% pour qui ce sera une nouveauté. Ces progrès méritent d'être encouragés dans la mesure où la France a été classée 119 sur 146 pour l'activité physique dans une étude menée chez des adolescents en novembre 2019...

On le répète : l'activité physique diminue la mortalité, atténue les douleurs, améliore l'effet des traitements et possède un effet socialisant « une activité physique modérée et régulière booste les systèmes de défense et permet donc de mieux résister aux infections et surtout de mieux récupérer » rappelle le Pr François Carré. Bouger pourrait être un rempart vis-à-vis du COVID-19 qui a une forte part inflammatoire explique le Dr Carnot. On sait que les personnes âgées et touchées par le diabète, l'obésité, les maladies respiratoires ... sont les plus à même de développer une forme sévère.

Au total : il faut bouger c'est bon pour l'anxiété, ça booste l'immunité mais il faut continuer à rester vigilant en respectant les gestes barrières.

En cuisine...





Pain maison

Ingrédients

- 350 g de farine
- 10 g de levure boulangère
- 25 cl d'eau tiède
- Sel

Préparation

Dans un petit récipient, verser l'eau tiède et ajouter la levure. Laisser reposer 10 minutes.

Mélanger la farine avec le sel dans un grand saladier puis creuser un puits.

Verser le mélange eau-levure dans le puits.

Mélanger progressivement les ingrédients puis pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et élastique (n'hésitez pas à enduire vos mains de farine).

Mettre la pâte dans un moule à cake et laisser gonfler pendant au moins 2 heures, à température ambiante, recouverte d'un torchon propre.

Enfourner à 180 degrés au moins 1 heure.

Il n'y a plus qu'à déguster !

En Bref...



Au plus fort de l'épidémie, de nombreuses personnes atteintes de diabète se retrouvent démunies face au Covid-19. Présentées comme personnes à risque, elles n'obtenaient pas forcément de réponses à leurs questions. Le site Covidiab a été mis en place pour répondre à ces nombreuses questions.

Cliquez pour la [E.A.Q Covidiab](#) du site Covidiab, vous pouvez aussi vous rendre sur le site, [ici](#) !

L'ANSES a publié une infographie pour nous rappeler les bons gestes à avoir lorsque nous faisons nos courses. Profitez-en c'est offert par la Maison !

TO DO LIST

#COVID-19

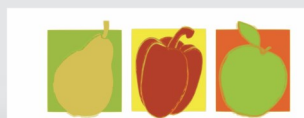
Les gestes à adopter quand on fait ses courses

- ✓ Se laver les mains avant de sortir
- ✓ Respecter la distance sociale préconisée : rester à 1 mètre avec les gens qui m'entourent
- ✓ Ne pas se toucher le visage lorsque l'on fait ses courses
- ✓ Se laver soigneusement les mains en rentrant à la maison
- ✓ Pour les produits frais, retirer les suremballages (cartons,...) quand cela est possible
- ✓ Nettoyer les produits frais avec un essuie-tout humide et les ranger immédiatement au réfrigérateur
- ✓ Pour le reste des courses, passer un essuie-tout humide quand cela est possible (conserves, bouteilles,...) et laisser de côté les produits pendant trois heures
- ✓ Laver les fruits et légumes à l'eau claire et essuyer avec un essuie-tout
- ✓ Se laver les mains soigneusement après avoir rangé les courses

Alimentation, courses, nettoyage :
toutes les recommandations de l'Anses pour limiter la transmission du COVID-19

www.anses.fr

Maison de la nutrition et du Diabète
24 rue de la Donelière 35000 Rennes
Tél : 02 99 41 83 78



Maison de la Nutrition et du Diabète

Copyright © Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire, Tout droits réservés.
Pour se désabonner, [cliquer ici](#).