



Maintenir une alimentation saine durant la pandémie de covid-19

COVID-19

La pandémie de covid-19 (maladie couramment aussi appelée par le nom de l'agent pathogène: «coronavirus») bouleverse la vie quotidienne de nombreuses personnes dans le monde entier. On peut toutefois adopter certains comportements qui permettent de continuer à mener une vie saine pendant cette période difficile. Avant tout, nous encourageons toutes les personnes à suivre les conseils de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et des gouvernements afin d'éviter d'être infecté par la covid-19 ou de la transmettre.

La distanciation physique et une bonne hygiène sont les meilleurs moyens de se protéger et de protéger les autres. Les recommandations de l'OMS sont disponibles à l'adresse suivante:

www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public.

MAINTENIR UNE ALIMENTATION SAINE

Une bonne nutrition est très importante avant, pendant et après une infection. Les infections ont de lourdes conséquences sur le corps, en particulier lorsqu'elles sont accompagnées de fièvre. Un apport supplémentaire en énergie et en nutriments est alors nécessaire. Il est donc très important de maintenir une alimentation saine durant la pandémie de covid-19. Aucun aliment ni complément nutritionnel ne peut empêcher le virus de la covid-19 de nous infecter, mais une bonne alimentation peut contribuer à renforcer notre système immunitaire.

Les pays qui ont mis en place des règles strictes en matière de confinement et de distanciation physique ont également pris des mesures pour protéger l'accès aux aliments et n'ont pas observé, jusqu'à présent, de perturbations importantes des approvisionnements alimentaires. L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et d'autres organismes du système des Nations Unies mettent en commun leurs meilleures pratiques afin d'aider les gouvernements à assurer la stabilité de l'approvisionnement alimentaire. De plus amples informations sur les mesures prises par les pays et par les entreprises sont disponibles à l'adresse suivante: www.youtube.com/watch?v=chCWKEOwmnc.

Il est possible de se procurer et de consommer des aliments bons pour la santé même en cette période difficile. Les régimes alimentaires sont très différents d'une région à l'autre en raison de nombreux facteurs, notamment des habitudes alimentaires et de la culture. Toutefois, nous savons tous comment choisir le bon assortiment d'aliments pour avoir une alimentation saine, où que nous vivions.

RECOMMANDATIONS

Afin de nous aider à maintenir une alimentation saine, la FAO recommande de:

- **Manger des aliments variés provenant de tous les groupes alimentaires**, afin d'assurer un apport suffisant de nutriments importants. La FAO a rassemblé les recommandations alimentaires de nombreux pays; vous pouvez trouver les recommandations de votre pays pour une alimentation saine ici: www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/home/fr/.
- **Consommer beaucoup de fruits et de légumes**. Les fruits et les légumes frais sont une source importante de vitamines, de minéraux et de fibres, qui sont nécessaires à une alimentation saine. Afin de limiter vos déplacements au marché ou au supermarché, vous pouvez aussi acheter des fruits et des légumes surgelés ou en conserve, qui contiennent également des vitamines et des minéraux. Toutefois, au cours des processus de mise en conserve et de transformation, d'autres ingrédients, tels que le sucre, le sel et les agents de conservation, sont parfois ajoutés. Lisez bien les étiquettes afin de choisir les produits qui vous conviennent le mieux et de limiter la consommation de ces ingrédients.
- **Adopter un régime alimentaire riche en céréales complètes, fruits à coque et bonnes matières grasses, comme les huiles d'olive, de sésame ou d'arachide et autres huiles riches en acides gras insaturés**. Ces aliments contribuent à renforcer votre système immunitaire et à réduire les inflammations.
- **Faire attention à la consommation de graisses, de sucre et de sel**. En période de stress, de nombreuses personnes trouvent du réconfort dans la nourriture, ce qui peut conduire à une surconsommation. En outre, les aliments qui nous apportent du réconfort sont souvent très savoureux car ils sont riches en graisses, en sucre, en sel et en calories. Évitez donc de consommer ces ingrédients en trop grande quantité, non seulement quand vous avez besoin de vous faire plaisir, mais aussi dans l'ensemble de votre alimentation. Là aussi, les informations indiquées sur les étiquettes sont utiles, car elles permettent de limiter les achats de ces ingrédients, qui doivent être consommés en faible quantité si l'on veut avoir une alimentation saine.
- **Continuer à avoir une bonne hygiène alimentaire**. En raison de la pandémie de covid-19, la sécurité sanitaire des aliments vous inquiète peut-être plus que d'habitude. Sachez cependant que le virus responsable de cette maladie est un virus respiratoire et ne se transmet pas par les aliments. Rien ne montre que la maladie puisse se propager par contact avec des aliments achetés, mais il est toujours utile de savoir que l'on peut renforcer la sécurité sanitaire des aliments en appliquant cinq principes clés: 1) veiller à la propreté, 2) séparer les aliments crus des aliments cuits, 3) bien cuire les aliments, 4) maintenir les aliments à bonne température et 5) utiliser de l'eau et des produits sûrs. Pour de plus amples informations à ce sujet, consultez le document suivant: www.who.int/foodsafety/publications/5keysmanual/fr/.
- **Boire de l'eau régulièrement**. Une bonne hydratation, à savoir la consommation d'eau plate en grande quantité (6 à 8 verres par jour pour la plupart des adultes), favorise également le fonctionnement de notre système immunitaire. Boire de l'eau plate et non des boissons sucrées contribue également à diminuer le risque de consommer trop de calories et aide à garder son poids de forme.
- **Limiter la consommation d'alcool**. La consommation de boissons alcoolisées est aussi pour de nombreuses personnes une manière de gérer leur stress. Ces boissons ont une faible valeur nutritive et sont souvent très riches en calories. Leur consommation excessive entraîne de nombreux problèmes de santé. Si vous consommez de l'alcool, faites-le avec modération.

De nombreuses personnes s'inquiètent d'une éventuelle pénurie de produits alimentaires dans les supermarchés. Or, dans la plupart des cas, si les rayons sont vides c'est en raison de problèmes logistiques et non de l'indisponibilité de ces produits. De nombreux distributeurs dans le monde entier s'efforcent de résoudre ce problème en embauchant du personnel pour réapprovisionner rapidement les rayons. Ils réduisent aussi les horaires d'ouverture afin de consacrer plus de temps au réapprovisionnement et chargent des employés qui effectuaient d'autres tâches de faire la mise en rayon. Pour plus de renseignements sur l'approvisionnement alimentaire, veuillez consulter la foire aux questions (FAQ) de la FAO, à l'adresse suivante: www.fao.org/2019-ncov/q-and-a/fr/.

Vous pouvez aussi acheter vos produits alimentaires en ligne et les faire livrer directement chez vous. Les supermarchés et les grands distributeurs en ligne proposent ce service dans de nombreuses régions. Vous pouvez également acheter les produits que proposent les circuits agricoles de proximité, dans lesquels les petits exploitants vendent directement aux consommateurs et livrent à domicile des paniers de produits alimentaires. C'est une bonne manière de soutenir les agriculteurs locaux!

La FAO préconise de ne pas acheter plus que ce dont la famille a besoin afin de **diminuer le risque de gaspillage de nourriture**. Elle recommande aussi de suivre neuf consignes simples pour réduire le gaspillage alimentaire au niveau des ménages: 1) réduisez les portions, 2) utilisez les restes de vos repas, 3) faites vos courses intelligemment, 4) achetez les fruits et légumes qui n'ont pas un bel aspect, 5) vérifiez et rangez votre frigo, 6) pratiquez le «PEPS» (principe «premier entré, premier sorti»), 7) faites attention aux dates indiquées sur les produits, 8) compostez vos déchets alimentaires et 9) partager, c'est s'engager: donnez pour aider. Vous trouverez plus de renseignements à l'adresse suivante: www.fao.org/platform-food-loss-waste/fr/.

Comme de nombreuses personnes sont chez elles en famille, c'est l'occasion de transmettre aux enfants de bonnes habitudes alimentaires, qu'ils garderont toute leur vie. Vous pouvez télécharger à l'adresse ci-après des activités amusantes qui permettront à vos d'enfants d'apprendre à bien manger et de se familiariser avec quelques notions de nutrition: www.fao.org/yunga/resources/challengebadges/nutrition/fr/.

Et n'oubliez pas que, en plus d'une alimentation saine, d'autres facteurs sont essentiels à votre bien-être et au maintien de votre système immunitaire. Un mode de vie sain, c'est aussi:

- ne pas fumer;
- faire régulièrement de l'exercice;
- dormir suffisamment;
- diminuer et gérer le stress.