

# Recommandations d'une nutritionniste durant la pandémie COVID-19

## **Maintenez votre distance :**

- Suivez les mesures de distanciation sociale et maintenez une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres, et faites l'épicerie en dehors des heures d'achalandage.
- Limitez les déplacements dans les épiceries en planifiant vos menus à l'avance et en rédigeant une liste de nourriture à acheter. Bâissez une réserve de 2-3 semaines en achetant votre réserve graduellement.

## **Appliquez de bonnes pratiques d'hygiène :**

- Évitez de vous toucher les yeux, le nez, la bouche avant de vous être d'abord lavé les mains.
- Lavez-vous les mains, avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, avant et après tout contact avec la nourriture (magasinage, rangement des épiceries, préparation des aliments, et rangement des restes de table), après éternuements, toux, et surtout après être allé aux toilettes.
- Lavez vos fruits et légumes frais sous l'eau courante avant de les consommer, surtout si vous ne les épluchez pas ou si vous ne les faites pas cuire. Vous pouvez laver vos contenants non poreux à l'eau et au savon pour votre tranquillité d'esprit.
- Ne faites pas l'épicerie et ne préparez pas de nourriture pour les autres si vous êtes malade.
- Ne partagez pas de nourriture ou d'ustensiles avec les autres.
- Nettoyez souvent les surfaces à forte sollicitation comme les comptoirs, les poignées de tiroirs et de réfrigérateur, les linges à vaisselle...

## **Mangez bien :**

- Mangez beaucoup de fruits et légumes colorés (mangez les couleurs de l'arc-en-ciel), des aliments à grains entiers, et des aliments protéinés surtout ceux qui proviennent des plantes.
- Limitez les aliments riches en gras, en sucre, et en sel afin de mieux vous alimenter et d'économiser.
- Remplissez vos armoires de denrées non-périssables (afin de faire l'épicerie moins fréquemment) et d'aliments frais (si vous touchez, vous achetez).
- Suivez les 4 étapes de la salubrité des aliments - nettoyer, séparer, cuire et réfrigérer - pour prévenir les maladies d'origine alimentaire.

## **Hydratez-vous bien :**

- Absorbez 2.5 litres de liquide par jour pour une femme et 3 litres de liquide par jour pour un homme.

## **Reposez-vous bien :**

- Obtenez un sommeil de bonne qualité et plusieurs pauses de relaxations durant votre journée.

## **Bougez votre corps :**

- Bougez votre corps souvent—faites de l'exercice, étirez-vous, améliorez votre posture, souriez !

## **Prenez de l'air frais :**

- Respirez profondément. Allez dehors pour prendre de l'air et du soleil (vit D).

## **Gérez le stress :**

- Gardez une attitude positive; soyez conscient de vos pensées et concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler; connectez virtuellement avec vos proches; pratiquez la gratitude, la pleine conscience, la méditation, et la respiration profonde; concevez, planifiez, et respectez votre nouvelle routine; changez vos sentiments en utilisant vos 5 sens (changez ce que vous voyez, goûtez, entendez, touchez, et sentez).