

Flash info 2 / COVID-19

Comment s'alimenter en période de confinement : « Il faut manger utile »

Le confinement, décidé pour combattre l'épidémie de coronavirus, peut favoriser chez certains une prise de poids liée à une activité physique moins intense, à des envies de grignotages, à des déséquilibres alimentaires. Pour aborder au mieux cette période, le Dr Laurence Plumey¹, médecin nutritionniste, livre son expertise et ses conseils.

En cette période, il est facile de se laisser aller à quelques excès alimentaires. Le risque de prise de poids est donc important.

>> Fractionnez vos repas, mais attention au grignotage.

Pour s'occuper et se faire du bien, vous pourriez être tenté de grignoter tout au long de la journée. Certes, mais il faudra éviter systématiquement les biscuits et gâteaux. Voici une petite astuce : au déjeuner et au dîner, mangez un produit laitier en dessert, mais gardez le fruit pour faire une collation dans la matinée ou dans l'après-midi. Vous pouvez aussi manger quelques amandes. En somme des collations saines, ni grasses ni sucrées. Si malgré tout vous avez un petit creux, préparez-vous une boisson chaude : un café ou un thé, mais sans sucre !

>> Bougez et mangez des fruits et légumes

Faire une activité physique ou manuelle est aussi un bon moyen de s'occuper l'esprit pour détourner son attention de la nourriture. Et cela fait brûler des calories ! Autre activité saine : manger des légumes ! Mangez-en à chaque repas, crus et/ou cuits. Ils sont riches en fibres, en vitamines et en anti oxydants. Tout ce qu'il faut pour rester en forme. De plus, ils procurent une sensation agréable de satiété. De saison, on peut trouver des brocolis, des choux, des carottes et des endives. Mais on peut aussi utiliser les surgelés ou les conserves. Il y aura tout autant de vitamines dans l'assiette. Quant aux fruits, privilégiez ceux qui sont riches en vitamine C. Une vitamine qui stimule les défenses immunitaires. Donc mangez des oranges, clémentines, pamplemousse et kiwi (au total pas plus de 3 à 4 fruits par jour). Et le matin, buvez un bon verre de jus d'orange (pressé ou en bouteille) : un verre couvre à lui seul 60 % de votre besoin quotidien en vitamine C. Une occasion à ne pas rater.

>> Gâteaux ? Oui, mais légers, légers

En plus d'être un bon moyen d'occuper vos enfants, cuisiner des gâteaux légers en calories vous permet de contrôler vos apports en sucre et en matière grasse, ainsi que les leurs. Qu'ils soient aux fruits ou au chocolat, il n'est pas nécessaire d'y ajouter du sucre en poudre. N'hésitez pas à glisser quelques fruits par-ci par-là dans votre préparation... Kiwis, oranges, pommes, fraises et bananes sont de saison. Un bon moyen de limiter les calories. Et si vous bougez peu, une part par jour suffit – pas plus. Et si vous ne pouviez pas vous passer de chocolat, privilégiez les tablettes contenant 75 à 80 % de cacao, moins sucrées mais tout aussi caloriques, néanmoins. Alors, deux ou trois carrés oui, la plaquette entière... à éviter.

>> Utilisez vos fonds de placard et mangez des œufs.

Vous stockez des conserves de thon, de sardines ou de maquereau au fond de votre placard ? C'est le moment ou jamais de les utiliser. Ce sont des poissons formidables : beaucoup de protéines, mais aussi des Oméga 3 et de la vitamine D. Très bons aussi pour les défenses immunitaires. A accompagner d'une salade composée, ce sera parfait. Vous pouvez en manger 2 ou 3 fois dans la semaine. Quant aux œufs, allez-y : tous les jours si vous aimez ! Pas chers, de conservation longue et se cuisinant facilement, ils ont de grandes qualités nutritionnelles : des protéines, du fer, de l'iode, du zinc, 9 vitamines... Durs, au plat, en omelette ... De quoi faire de bons repas, surtout le soir, pour des dîners légers.



Que faire avec mes courses ?

Voici quelques geste simples à adopter :



- Laisser les aliments qui ne sont pas frais dehors pendant trois heures



- Enlever les emballages de tous les produits quand c'est possible



- Bien laver ses fruits et légumes



- Toujours se laver les mains après chaque manipulation

Le numéro vert d'informations sur le coronavirus :

0 800 130 000

(appel gratuit)

ou

gouvernement.fr/info-coronavirus

>> Choisissez bien vos féculents

Attention à ne pas vous gaver de pâtes, de riz ou de semoules. Si on consomme trop de féculents, le surplus de glucides est stocké sous forme de graisse quand on bouge peu par ailleurs. Variez-les ; ne comptez pas toujours sur les mêmes. C'est le moment de découvrir les bienfaits et les saveurs des légumes secs : lentilles, flageolets, fèves, pois cassé en purée ... Ils sont riches en protéines et peuvent remplacer la viande. Un bon conseil : dans votre assiette, mettez moitié féculents, moitié légumes.

>> Le confinement, c'est un risque de désynchronisation. Quel est le rythme idéal de nos journées ?

En confinement, il est important de garder le rythme. Se lever tôt le matin, prendre un bon petit déjeuner, faire sa séance de sport à la maison en matinée, faire un bon déjeuner équilibré, prendre le temps de digérer, refaire du sport ou des loisirs créatifs en famille l'après-midi – puis prendre un dîner léger en calories pour éviter de stocker la nuit. Bien dormir car le manque de sommeil fatigue et diminue les défenses immunitaires.

Il ne faut pas non plus s'imaginer qu'en dormant 10 heures parce qu'on se couche à 3 heures de matin et qu'on se lève à 13 heures, on va être en forme. C'est faux car ce sommeil ne sera pas récupérateur. Tout se joue avant une heure du matin. Il faut donc se lever comme d'habitude vers 7 ou 8 heures et se préparer à une journée active. Profitez au contraire du confinement, pour manger mieux, bouger plus et se coucher tôt.

Et si nous prenons quelques kilos pendant ce confinement, on peut les reperdre facilement en réagissant vite et en faisant bien les choses – surtout sans aggraver son gras par des régimes sévères et restrictifs. C'est tout un art de bien faire. Les kilos difficiles à perdre sont ceux que l'on a laissés s'installer au fil des années.

¹ Docteur Laurence Plumey, médecin nutritionniste, fondatrice de l'Ecole EPM Nutrition.

Elle exerce à l'Hôpital Necker (Paris) au Centre de Référence de l'Obésité de l'enfant et à l'Hôpital Antoine-Béclère, à Clamart, en Gastro Entérologie et Nutrition (Obésité de l'adulte). Elle enseigne à l'École de diététique de Paris. Son dernier ouvrage « Le monde merveilleux du gras. Tout sur ces rondeurs qui nous habitent » aux éditions Eyrolles (mars 2020).



>>> Pour en savoir plus

Le Docteur Plumey est intervenue lors de la conférence de lancement des JPS au ministère de l'Intérieur le 7 février dernier.

Lien sur Intranet sur le site de l'action sociale : > <http://actionsociale.interieur.ader.gouv.fr/index.php/toute-l-actualite/715-la-conference-le-sommeil-et-la-nutrition-ouvre-les-jps-2020>

L'intervention du docteur Laurence Plumey - « Plaisir de Manger, Désir de Santé » :

> https://youtu.be/wW_Udp7ZUDk

Les mutuelles Intériale et MGP mobilisées pour accompagner leurs adhérents

Depuis plusieurs semaines, la crise sanitaire s'impose à nous. Les agents du ministère de l'Intérieur sont particulièrement engagés dans l'administration centrale et les territoires.



INTÉRIALE, ses élus et ses collaborateurs, est à leur côté

et leur renouvelle toute leur gratitude. L'ensemble de la mutuelle INTÉRIALE est mobilisé pour accompagner au mieux ses adhérents.

• Depuis mercredi 25 mars, vous avez accès à **la téléconsultation médicale** afin de pouvoir consulter un médecin à distance, en toute sécurité et gratuitement. Rendez-vous sur votre espace adhérent, rubrique Mes avantages.

• Depuis le mardi 24 mars 2020, les adhérents INTÉRIALE bénéficient également gratuitement d'**un soutien psychologique 24h/24 et 7j/7**, et en toute confidentialité au **0801 803 100**. Ce service est indispensable, dans le contexte actuel, pour accompagner les agents soumis à un stress particulièrement intense.

Les adhérents sont invités à privilégier l'usage de leur espace adhérent disponible à cette adresse :

> www.mamutuellerinteriale.fr

Plus d'informations sur le site : > www.interiale.fr



L'épidémie de coronavirus COVID-19 affecte le quotidien des Français, et plus particulièrement le vôtre !

C'est pourquoi la MGP reste mobilisée pour vous accompagner. Elle s'est ainsi mise en ordre de marche, dans le respect des règles sanitaires vis-à-vis de ses collaborateurs, pour répondre à toutes vos demandes et bien entendu assurer la gestion des garanties santé, salaire et prévoyance de ses adhérents. Ces derniers peuvent également bénéficier de services particulièrement adaptés à cette situation.

En cas de questions médicales : le dispositif de consultation à distance mis à disposition de nos adhérents ayant souscrit une garantie santé leur permet d'obtenir des réponses rapides sans se déplacer. Ils peuvent ainsi poser leurs questions et exposer leurs éventuels symptômes à un médecin 24h/24 et 7j/7, par écrit, téléphone ou vidéo, sans limite de consultations.

Pour trouver une écoute : cette période critique peut engendrer au quotidien beaucoup de stress dans le cadre de son activité professionnelle. **Le service Réflexe Prévention et Solidarité, disponible 24/24h - 7j/7**, est à la disposition de nos adhérents. Il s'agit d'un dispositif d'écoute et d'aide psychologique traitant spécifiquement les troubles liés à l'activité professionnelle. Ce service est assuré par des psychologues cliniciens, diplômés d'État, en toute confidentialité.

Plus d'informations sur le site : > www.mgp.fr

Recommandations pour bien télétravailler

Pour votre bonne information, le télétravail peut se faire depuis un poste informatique non obligatoirement Orion. Certains agents sont en capacité de traiter leurs mails, grâce à un certificat Nomade, que l'on installe généralement sur un navigateur sur un poste personnel, et permet traiter ses dossiers grâce à différents outils de travail à distance.

Pour accéder à l'Intranet à distance, il faut un poste informatique équipé d'un SPAN et d'une clé token (clé sécurisée se présentant comme une clé USB), équipement qui établit un contact entre le poste Orion dans le bureau physique de l'agent et le span en lui-même (qui n'est qu'une boîte servant de réceptacle). Beaucoup d'agents sont en capacité de télétravailler car ils disposent d'un accès à leur messagerie professionnelle... mais ne peuvent pas accéder à l'Intranet car ils ne disposent pas de span.

Si vous êtes dans ce dernier cas, vous pouvez communiquer avec l'action sociale via la boîte : > action.sociale@interieur.gouv.fr



DNUM : recommandations et guides pour l'accès et le bon usage des outils du ministère de l'Intérieur depuis votre domicile, sur Intranet.mi. Vous y trouverez le Guide du parfait télétravailleur et la présentation générale des outils de télétravail au ministère de l'Intérieur.

Site Intranet de la DRH : > <http://ressources-humaines.interieur.ader.gouv.fr/index.php/item/37566-le-bon-usage-des-outils-du-ministere>

Site Intranet du ministère de l'Intérieur : > http://intranet.mi/index.php?option=com_content&view=article&id=6974:communication-dnum&catid=165:securite-des-systemes-dinformation&Itemid=445

Formation en ligne de la SDRF

Si vous souhaitez « profiter » de cette période très particulière de confinement pour vous former, vous trouverez ci-dessous des liens, accessibles depuis chez vous, pour suivre des formations en e-learning FORMI (SDRF) :

> <https://eformation.sdrf.drh.interieur.gouv.fr/auth/infpn/index.php>

La PFRH (Safire) vous propose de continuer à vous former durant la période de confinement : > <https://openclassrooms.com/fr/>

Symptômes du Covid-19 : un test en ligne

Rester vigilant ? Programmer une téléconsultation ? Appeler le 15 ? L'autodiagnostic en ligne > maladiecoronavirus.fr validé par le ministère des Solidarités et de la Santé vous aide gratuitement à prendre la bonne décision selon vos symptômes.

Développé par l'Institut Pasteur et les Hôpitaux de Paris (APHP), le site > maladiecoronavirus.fr permet d'orienter les personnes pensant avoir été exposées au virus.

Ce test est uniquement destiné à informer et à contribuer ainsi à fluidifier les services d'urgence pendant l'épidémie de Coronavirus Covid-19. Il vous suffit de répondre à 23 questions-réponses sur votre état de santé : votre température corporelle, la présence de fièvre ou de toux, une éventuelle perte du goût ou de l'odorat, une fatigue inhabituelle, un manque de souffle, une difficulté à s'alimenter, une maladie grave, etc. Vous pouvez refaire le test si les symptômes évoluent puis rechercher un avis médical.

Attention ! La recommandation qui s'affiche à la fin du test peut évoluer suivant les informations en provenance des autorités de santé et des chercheurs. Elle ne constitue pas un avis médical. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

Pour ces mêmes raisons, les autorités précisent que l'exhaustivité, l'exactitude, le caractère à jour des informations mises à disposition dans cette application, ou leur adéquation à des finalités particulières, ne sont pas garantis.

Source : Service-public.fr / Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre) :

> <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13937?xtor=EPR-100>



>>> Pour en savoir plus

Site ministère des Solidarités et de la Santé :

> **Coronavirus COVID-19**

> **Coronavirus (SARS-CoV-2, Covid-19) : comment vous informer ?**

> **Téléconsultation : un assouplissement des règles pour le coronavirus**

L'action sociale du ministère reste mobilisée et à votre écoute !

• Vous êtes en capacité de télétravailler, n'hésitez pas à consulter le site Intranet de l'action sociale :

> <https://actionsociale.ader.gouv.fr>

• Vous avez des questions ;

• Vous voulez continuer à recevoir les informations de l'action sociale, vous pouvez communiquer vos coordonnées électroniques (en précisant dans le mail vos fonctions actuelles afin de pouvoir vérifier votre appartenance au ministère) sur la boîte de l'action sociale : > action.sociale@interieur.gouv.fr

> **Une fois le confinement terminé, vous pouvez vous désinscrire à tout moment.**

> **Faites passer le message à vos collègues afin que l'information circule vers les agents qui n'ont pas la possibilité de se connecter sur l'Intranet du ministère.**

