



Marie-Ange BARBIER

Ingénieure

Diététicienne nutritionniste

Les Quatre Chemins

03210 NOYANT D'ALLIER

06 83 73 07 43

dietetiquequatrechemins@gmail.com

N°SIRET : 82173600600015

N°ADELI : 03 95 0091 3

COVID 19, diététique pratique

On a tout dit, tout écrit, tout entendu sur le confinement, le poids, la peur de grossir et la nourriture. Il est maintenant évident pour tous les « nutritionnistes » sérieux (médecins et diététiciens) que la peur de grossir et les régimes conduisent au vrai danger qui menace le sénior : la perte de masse musculaire. C'est précisément ce qu'accélèrent les « régimes » avec en prime une prise de poids en masse grasse par effet yo-yo ! Pour les curieux, je vous renvoie au rapport de l'ANSES de 2010 sur les pratiques à visée amaigrissantes et leurs multiples dangers. Si cela peut éviter à quelqu'un d'entrer dans les programmes « comme on ne les aime pas »...

<https://www.anses.fr/fr/content/r%C3%A9gimes-amaigrissants-des-pratiques-%C3%A0-risque-o>

Pour autant, se régaler ne veut pas dire se remplir. Pour trouver son poids d'équilibre, il faut commencer par faire la paix avec son alimentation. Et faire appel à de vrais professionnels de la question en cas de problème.

La diététicienne anti « régimes » que je suis vous livre donc ici quelques liens vers des sites inspirants, qui vous seront toujours utiles.

👉 On va déguster, sur France Inter :

<https://www.franceinter.fr/emissions/on-va-deguster/on-va-deguster-22-mars-2020>

<https://www.franceinter.fr/vie-quotidienne/la-cuisine-du-placard-sardines-et-thon-en-boite>

👉 Le site d'INTERFEL, une mine d'or qui permet de trouver des recettes par saison, repas, fruit ou légumes. <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/toutes-nos-recettes>

Exemple avec ces endives qui servent de barquette pour des rillettes de poisson.

<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/barquette-endive-rillettes-thon-maison>

👉 Et le très officiel <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Recettes> qui vous surprendra!

Bon appétit à toutes et à tous !

Marie-Ange BARBIER Diététicienne - 06 83 73 07 43 - Téléconsultations sécurisées sur econsultsara

Maison de Santé de Saint Menoux, 2 Impasse de la Poste