

## Est-ce que certains régimes alimentaires mettent plus à risque ceux qui les suivent ?

- Les personnes suivant des diètes hypocaloriques drastiques (moins que 1200 Cal/jr) et déséquilibrées (*FAD diets*) sont plus à risque de carences nutritionnelles, surtout en vitamines et minéraux.
- Les végétaliens pourraient également être à risque de carences en raison de l'exclusion de plusieurs groupes alimentaires, donc ils pourraient être plus susceptibles aux infections virales. Ceux-ci devraient recourir aux conseils de leur diététicien/ne pour s'assurer que leurs choix alimentaires garantissent leurs besoins nutritionnels. En effet une diète végétalienne mal planifiée, peut manquer non seulement de vitamines et minéraux, mais aussi de protéines. Les végétaliens doivent donc appliquer les consignes de la complémentarité protidique en consommant des graines et des céréales, selon les directives de leur diététicien/ne.

## Quoi grignoter en cas de confinement ?

- Le confinement augmente le stress et donc augmente le risque de grignotage de collations riches en sucres et en matières grasses (bonbons, biscuits, chocolats, gâteaux, chips, pistacheries salées, ...). Il est fortement conseillé de remplacer ce genre de collations par d'autres plus saines (fruits, légumes, barres de céréales, fruits oléagineux crus [noix, amandes ...], popcorn fait maison, fruits secs...).

## Comment rester actif pendant le confinement ?

- Il est fortement recommandé de rester physiquement actif durant le confinement afin de rester en bonne santé cardiovasculaire, de maintenir l'intégrité du système musculo-articulaire et de garder le « moral », ce qui semble stimuler le système immunitaire.
- Les exercices doivent être simples, ne nécessitant pas d'équipements et d'espace, faciles à mettre en œuvre, et pouvant être pratiqués à tout moment.
- Il faut varier entre les exercices de renforcement musculaire (squats, push-ups, abdominaux, exercices utilisant une chaise ou des marches d'escaliers), corde à sauter, étirements, marche, yoga, etc. L'utilisation d'internet ou des technologies mobiles (applications sportives) et de la télévision (programmes sportifs) sont de bons outils pour s'inspirer à partir des vidéos disponibles.
- L'objectif est de respecter les recommandations de l'OMS : pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée ou 20 minutes d'activité physique vigoureuse chaque jour.

