

Extrait de l'article du journal Le Matin du 22.03.2020 :

Coronavirus: toutes les questions que vous n'osez pas poser à haute voix

L'épidémie actuelle nous plonge dans un univers inconnu. C'est pourquoi nous avons demandé à des experts de faire le point avec nous.

9. Combien de kilos vais-je prendre en deux mois de confinement?

«Vous allez peut-être aussi perdre des kilos», s'exclame Laurence Margot, référente alimentation à la fédération Fourchette verte suisse. Ne plus aller au restaurant et zapper les apéros sera bénéfique pour certains. Quant au personnel de santé, il vivra lui aussi une situation différente du reste de la population. Cela dit, pour beaucoup d'entre nous, le stress et les grignotages qui l'accompagnent sont nocifs pour la ligne. Et la sédentarité également. Les grands sportifs seraient particulièrement inspirés de réduire leurs portions. Et pour éviter les en-cas à tout-va, Laurence Margot conseille de structurer ses journées même en étant chez soi et de rester attentif à ce qu'on avale en privilégiant le bas de la pyramide alimentaire (eau, fruits et légumes et farineux).

Selon la diététicienne, l'isolement actuel peut aussi être une occasion de repenser son alimentation et de cuisiner, par exemple avec ses enfants. Voire, pour ceux qui ont un jardin, de planter ses propres salades. «Les gens se sont jetés sur les raviolis en boîte qui ne présentent pas d'intérêt gustatif ni diététique, se désolent-elle. Cela leur rappelle peut-être l'enfance.» Côté réserves, mieux vaut privilégier les aliments qu'on aime... Puisqu'ils risquent fortement de nous rester sur les bras. Au passage, Laurence Margot précise que les légumes congelés ou en conserve ont une qualité nutritionnelle pratiquement égale aux légumes frais vendus en grande surface. Avec une préférence pour les premiers car les conserves contiennent du sel et des sucres ajoutés.

[Vers l'article complet \(réservé aux abonnés du 24 Heures\).](#)