



QUAND LE COVID-19 S'INVITE À TABLE...

D'après l'interview du Pr Jean-Paul Thissen (Endocrinologie et nutrition, Clin. Univ. St-Luc, UCL; BASO)

Depuis le début de l'épidémie de COVID-19, on observe une surreprésentation des patients obèses (et/ou diabétiques) dans les unités de soins intensifs, avec un pronostic davantage péjoratif. Les raisons invoquées comprennent les comorbidités, une ventilation invasive plus difficile et un état pro-inflammatoire chronique modéré. Par ailleurs, le confinement bouleverse nos habitudes de vie, augmentant le risque de prise de poids. Les téléconsultations offrent l'opportunité de rappeler différents messages concernant le contrôle du poids. Les patients en excès pondéral apprécient la démarche et ne se sentent plus abandonnés à leur sort.

CONFINEMENT, COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES ET PRISE DE POIDS

Confinement oblige, près de 2 millions de Belges travaillent actuellement à domicile. Une étude réalisée en France a révélé que 44% des télétravailleurs se trouvaient dans une situation de détresse psychologique. En outre, les privations de liberté, l'absence de certitude sur les modalités de déconfinement, des discours médiatiques et politiques anxiogènes, les incertitudes économiques... génèrent stress et ennui.

Le besoin de réconfort se traduit par le réflexe de manger des aliments ultra-transformés, très denses sur le plan énergétique mais faiblement satiétogènes, qui activent le circuit de la récompense.

L'augmentation du temps passé devant les écrans favorise le grignotage, réduit les heures de sommeil (ce qui entraîne une augmentation de la prise alimentaire) et perturbe le rythme de vie.

Le temps disponible, la proximité de la cuisine, ainsi que la dilution des rythmes et habitudes donnent plus d'opportunités pour cuisiner et manger.

Le risque d'une augmentation de la consommation d'alcool est plus que réel et peut contribuer à la prise de poids (7Cal/g d'alcool).

Enfin, l'impossibilité d'assurer des consultations «traditionnelles» complique les suivis diététiques et médicaux, ce qui affaiblit la compliance aux recommandations diététiques.

On se retrouve dans une situation d'augmentation de la prise calorique, de diminution des dépenses et d'affaiblissement des suivis.

CINQ RECOMMANDATIONS

Cette crise est aussi l'opportunité de reprendre, ou d'instaurer, de bonnes habitudes alimentaires, mais également de prendre conscience que l'obésité favorise non seulement des affections chroniques, mais aussi des maladies graves et inattendues comme les infections compliquées par le COVID-19.

1) Manger, mais pas n'importe comment

La cuisine est le lieu de préparation et de consommation des repas, qui doivent reprendre leur dimension de partage familial. Le reste du temps, on n'a rien à faire dans cette pièce de la maison (risque de grignotage), mais c'est à cet endroit que l'on doit manger et pas devant son PC ou la TV, sans la moindre conscience ni le moindre plaisir.

Les maraîchers et autres commerces locaux connaissent un regain de succès, aux dépens des produits industriels ultra-transformés. Ce recours aux produits frais, bruts, ne peut que contribuer au rétablissement d'une alimentation équilibrée, reposant sur la pyramide alimentaire et l'assiette équilibrée (limitation de la taille

des portions, 50% de l'assiette pour les légumes, 25% pour les féculents, 25% pour la source de protéines).

2) Se soucier de son bien être

Tristesse, insatisfaction et manque de reconnaissance se compensent par la prise de nourriture. Mettre en œuvre des activités agréables, passionnantes, augmentant idéalement les dépenses énergétiques, qui font se sentir bien ou donnent du sens contribue au bien-être.

3) Trouver la motivation pour bouger et maintenir une activité physique

L'activité physique régulière est une composante essentielle du maintien de la santé, du bien-être et du poids. Les recommandations évoquent 75 minutes d'exercice vigoureux ou 150 minutes d'exercice modéré/semaine, avec au moins 2 séances de renforcement musculaire. Plus c'est mieux. Moins, c'est mieux que rien. Les App peuvent aider à la motivation, mais moins que la dynamique de groupe (essentiellement virtuelle en ce moment) ou que la «prescription» médicale.

4) Restructurer ses journées, retrouver des rythmes réguliers

5) Éviter les régimes sévèrement restrictifs

Ils augmentent les risques de grignotage et de *binge eating*.