



## Spécial Covid-19

### Recommandations et conseils pratiques

- L'Anses a examiné, sur la base des données scientifiques disponibles, les possibilités de transmission de la maladie Covid-19 par les aliments. Réponses aux questions les plus fréquentes :

[www.anSES.fr/alimentation-courses-nettoyage-les-recommandations-de-l'anSES](http://www.anSES.fr/alimentation-courses-nettoyage-les-recommandations-de-l'anSES)

Infographie :

[https://www.anSES.fr/alimentation\\_coronavirus](https://www.anSES.fr/alimentation_coronavirus)

- Durant cette période de confinement où l'ensemble des repas sont pris au domicile, il est essentiel d'appliquer les bonnes pratiques d'hygiène dans la cuisine :

<https://www.anSES.fr/fr/content/eviter-les-toxi-infections-alimentaires-en-confinement-les-bonnes-pratiques>

- Pas facile de faire la « cantine » à la maison pour les enfants, des diététiciens nutritionnistes donnent quelques conseils :

[www.afdn.org/cantine-a-la-maison](http://www.afdn.org/cantine-a-la-maison)

- Des réponses aux questions pratiques autour des fruits et légumes : achats, préparation, l'intérêt pour mieux se défendre contre l'infection.

[www.interfel.com/covid-19-des-reponses-sur-le-coronavirus-et-les-fruits-et-legumes-frais](http://www.interfel.com/covid-19-des-reponses-sur-le-coronavirus-et-les-fruits-et-legumes-frais)

- Tout aliment, d'origine animale ou végétale, peut être contaminé s'il a été en contact avec une personne infectée et que, par ailleurs, la contamination par voie digestive semble peu probable.

[www.interbev.fr/covid-19-pas-de-transmission-par-les-animaux-delevage-et-les-animaux-domestiques](http://www.interbev.fr/covid-19-pas-de-transmission-par-les-animaux-delevage-et-les-animaux-domestiques)

- Des idées de recettes avec seulement 3 ingrédients et maximum 10 minutes de préparation :

[www.produits-laitiers.com/4-recettes-3-ingredients](http://www.produits-laitiers.com/4-recettes-3-ingredients)

- Les conseils de l'OMS pour garder une alimentation saine pendant le confinement :  
<https://bit.ly/2y8vtus>

- L'Anses met en garde contre la consommation de compléments alimentaires pouvant perturber la réponse immunitaire :

<https://bit.ly/3cBcF6q>

- Conseils sur la vitamine D par l'Anses :

<https://bit.ly/2RQwRJx>

- Health Literacy Project a élaboré des fiches informatives, en français et téléchargeables librement pour des populations spécifiques (femmes enceintes, enfants...).

[Covid19healthliteracyproject.com](https://Covid19healthliteracyproject.com)

- Réalisé par les équipes de la Professeure Marie-Rose Moro, pour les familles migrantes, ce kit vise à aider les parents à prendre soin et à protéger leurs enfants (4 à 10 ans)

<https://bit.ly/2RT1opN>

- Le Centre Ressources Autisme Centre Val de Loire propose un guide à l'usage des adolescents et adultes avec Trouble dans le Spectre de l'Autisme ; et des recettes faciles élaborées par une ergothérapeute.

<https://bit.ly/3eF8rwo>

[centre-ressource-rehabilitation.org/fiche\\_recettes](centre-ressource-rehabilitation.org/fiche_recettes)

- Conseils de l'OMS pour les patients atteints du covid 19 et suivant le jeûne du Ramadan

<https://news.un.org/fr/story/2020/04/1067012>

## Prise en charge des patients

- La SFNCM a édité 20 fiches pratiques sur la prise en charge nutritionnelle optimale des patients du Covid-19 à tous les stades de la maladie, y compris les jeunes enfants et les personnes âgées.

<www.sfncm.org/pratiques-et-recommandations/fiches-covid-19>

- Une perte d'odorat et du goût peuvent survenir en cas de Covid-19 : mécanismes en jeu, conséquences et conduite à tenir sont explicités.

<www.cultures-sucre.com/perte-de-gout-dodorat-dues-covid-19>

- Deux nutritionnistes et professeurs en CHU font le point sur les connaissances actuelles des liens entre obésité et Covid-19 :

<https://bit.ly/3aZtLdG>

- Pour ces experts américains, avoir une alimentation équilibrée est particulièrement important pour maintenir une bonne immunité notamment en période de pandémie de Covid-19.

[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

- Dans le cadre du COVID 19, le suivi par le médecin nutritionniste, le diététicien et le psychologue doit être maintenu à distance. Chez les patients dont l'état requiert une nutrition artificielle à domicile, la vigilance doit être renforcée afin de prévenir le risque infectieux (centres labellisés, intervenants à domicile).

<https://bit.ly/2KGeCCv>

## Activité physique

- L'Anses donne des conseils pour compenser la réduction de l'activité physique :

[www.anses.fr/maintenir-une-activite-physique-et-limiter-la-sedentarite](http://www.anses.fr/maintenir-une-activite-physique-et-limiter-la-sedentarite)

- Les conseils de l'OMS pour rester actif pendant le confinement :

<https://bit.ly/3bZWzCW>

- Exercices et applications indiqués par le ministère des Sports :

<https://bit.ly/3ezulAZ>

## Institutionnel

- Toutes les mesures relatives à l'épidémie de Coronavirus mises en place par le gouvernement :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

- La FAQ du ministère de l'Agriculture vise à donner des réponses aux questions concernant l'alimentation, la sécurité sanitaire et les filières professionnelles, la santé et la protection animales.

<https://agriculture.gouv.fr/covid-19-faq-alimentation-securite-sanitaire-et-protection-animale>

- Les recommandations de la Fédération internationale de l'obésité pour aider les gouvernements dans leur politique de prise en charge du Covid-19 :

[http://Obesity\\_and\\_COVID-19](http://Obesity_and_COVID-19)

- Le ministère de la Santé renforce sa feuille de route obésité face au lien obésité et covid 19.

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/prises-en-charge-specialisees/obesite-et-covid-19>

- La crise sanitaire révèle les inégalités sociales qui traversent notre société ainsi que les difficultés croissantes rencontrées et dénoncées par les professionnels. L'IREPS Auvergne-Rhône Alpes propose une réflexion sur des pistes d'actions collectives à soutenir ou engager en promotion de la santé.

[www.codes83.org](http://www.codes83.org)

## Système alimentaire

- La pandémie remet en cause le fonctionnement de la chaîne alimentaire française. L'autonomie alimentaire nationale est questionnée et, après le Covid-19, la politique agricole française devra être repensée.

<https://bit.ly/2wSB6ge>

- L'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture répond aux questions concernant l'impact de la pandémie sur le système alimentaire mondial.

[www.fao.org](http://www.fao.org)

- D'après le High-Level Panel of Experts on Food Security and nutrition (FAO), la pandémie pourrait réduire à la fois l'offre alimentaire et la demande.

<https://bit.ly/2W97cga>

## Recherche

- A l'aide d'articles, interview de scientifiques ou vidéos, l'INRAE fait le point sur l'état de la recherche autour du Covid-19.

<https://www.inrae.fr/covid-19>

- Deux études destinées à préciser les liens entre Covid-19 et grossesse vont être lancées. Des femmes enceintes volontaires pour participer à l'étude sont recherchées.

<https://new-studies-investigate-how-covid-19-may-impact-breast-milk-and-pregnancy>

- Une équipe de chercheurs recherche des volontaires pour participer à une étude sur les effets du confinement sur la qualité de l'alimentation de la population québécoise.

[www.inaf.ulaval.ca/quoi-de-neuf/pour-le-meilleur-ou-pour-le-pire](http://www.inaf.ulaval.ca/quoi-de-neuf/pour-le-meilleur-ou-pour-le-pire)

- Quelques publications en ligne sur obésité et pandémie :

<https://doi.org/10.1111/obr.13034>

<https://doi.org/10.1002/oby.22831>

<https://doi.org/10.1002/oby.22813>

<https://doi.org/10.1101/2020.04.08.20057794>

- Avis de l'Anses (complété) sur les risques potentiels liés aux animaux domestiques et à la contamination par les aliments.

<https://www.anses.fr/fr/system/files/SABA2020SA0037-1.pdf>

## Enquêtes

- Deux études en ligne pour mesurer l'impact de la crise du coronavirus sur nos comportements et sur l'organisation des chaînes alimentaires :

<https://framaforms.org/appel-a-retour-dexperience-manger-au-temps-du-coronavirus>

[www.inrae.fr/covid-19-circuits-courts-alimentaires-resilience](http://www.inrae.fr/covid-19-circuits-courts-alimentaires-resilience)

Bulletin 1 : <https://bit.ly/2zbdtAd>

Bulletin 2 : <https://bit.ly/3apkF90>

[www.bleu-blanc-coeur.org/enquete-vos-attentes-en-matiere-d-alimentation](http://www.bleu-blanc-coeur.org/enquete-vos-attentes-en-matiere-d-alimentation)

- L'étude Nutrinet propose de nouveaux questionnaires pour mesurer les impacts de l'épidémie Covid-19 et du confinement sur l'alimentation, l'activité physique, la vie quotidienne.

<https://etude-nutrinet-sante.fr>

## Divers

- Pour se distraire en période de confinement : balade céréalière virtuelle dans les musées parisiens.

[www.passioncereales.fr/visite-au-musee-sans-sortir-de-chez-vous](http://www.passioncereales.fr/visite-au-musee-sans-sortir-de-chez-vous)

- Des idées et des ressources en ligne pour garder un bon moral pendant le confinement :

[www.produits-laitiers.com/nouvelle-semaine-de-confinement-comment-rester-zen-dans-la-duree](http://www.produits-laitiers.com/nouvelle-semaine-de-confinement-comment-rester-zen-dans-la-duree)

