

Bonjour à vous tous !

BRAVO pour vos exploits et votre créativité sportive : trop fort d'arriver à bouger tout en étant confiné...

Mais après l'effort, il faut aussi penser à manger !!!! C'est un autre sport ...

Car comment inventer la cuisine familiale en période de confinement ??? C'est inédit pour beaucoup d'entre nous, on n'a jamais fait ça, on n'a pas de recettes...

Tout est à (re)penser : les courses, le choix des denrées alimentaires, la gestion des stocks, gérer 3 repas/jour + le goûter, les recettes (justement !) ... mais aussi les goûts de chacun, qui fait la cuisine, de nouveaux comportements alimentaires, la place de la nourriture quand il faut faire passer le temps, ou quand les émotions sont envahissantes....

Je vous propose des petits billets en lien avec ces sujets, sans prétention, surtout pour échanger et apporter un peu d'infos d'un point de vue de diététicienne.

L'idée, c'est de ne pas rajouter du stress là où il y en a suffisamment ! Mais d'insuffler du mieux possible de la légèreté et de l'humour en évoquant l'alimentation, en ce début de printemps extra-ordinaire.

D'ailleurs, si on commençait par **un petit jeu** ????

Si je vous dis : « **MANGER** », à quoi pensez-vous spontanément ? Pour vous, quels sont les mots associés à ce verbe ?

Cette expérimentation peut se faire en solo, ou à 2, ou en famille avec les enfants ...

Elle permet d'observer nos représentations et celles de nos proches sur ce besoin vital, et éventuellement d'en discuter tous ensemble.

Si ça vous tente, testez ce petit jeu, comme vous en avez envie, et partagez le si vous le souhaitez !

Je vous invite à profiter de ces moments si particuliers pour se questionner et remettre du sens à nos habitudes.

Pour vous mettre en appétit, voici une vidéo ... aux petits oignons ! J'adore !

<https://www.youtube.com/watch?v=wjnQzQU8-X8>

Alors, à bientôt pour un retour d'expériences, pour vos commentaires, et pour le **1^{er} billet confiné**, consacré ... **aux pâtes** !

Virginie Besson
Diététicienne nutritionniste
MRSS

