

Coronavirus : 15 aliments à avoir chez soi en cas d'isolement

Source: [CBC](#)

Il est possible – et souhaitable! – de manger des repas équilibrés en période de quarantaine. Voici les conseils du nutritionniste Hubert Cormier afin de mieux choisir les aliments qui constitueront vos « réserves ».

Avec la propagation du coronavirus au Canada, [plusieurs personnes ont pris d'assaut les épiceries pour faire provision de nourriture](#). Avant de se ruer dans les supermarchés, quelques trucs s'imposent afin de faire des achats plus avisés.

Une bonne planification des repas de la semaine favorise tout d'abord une alimentation variée, composée de fruits et légumes, de produits à grains entiers et d'aliments protéinés.

Il ne faut pas oublier non plus de faire l'inventaire de son réfrigérateur et de son garde-manger afin de consommer rapidement les produits frais. Faites aussi l'inventaire de votre congélateur. Peut-être reste-t-il des plats que vous avez congelés, des repas préparés ou emballés sous vide ou encore des légumes et des fruits surgelés, conseille Hubert Cormier.

Le nutritionniste encourage d'ailleurs les gens à se procurer un appareil d'emballage sous vide pour congeler les produits frais.

Des conserves, mais pas n'importe lesquelles

Les produits en conserve doivent quant à eux être choisis avec soin, car ils comprennent bien souvent beaucoup de sodium. Hubert Cormier suggère d'opter pour les produits qui contiennent peu de sel et si possible pour ceux sans sel ajouté.

Les conserves de légumineuses sont une bonne source de protéines, renferment des fibres ainsi que plusieurs vitamines et minéraux. Les poissons en conserve sont aussi un excellent choix et permettent d'ajouter facilement des protéines à un plat de pâtes ou à un sandwich.

- Hubert Cormier, nutritionniste

Le nutritionniste met toutefois en garde contre les conserves endommagées. Celles-ci peuvent être contaminées par la bactérie *Clostridium botulinum*, qui peut provoquer de graves intoxications alimentaires.

Les essentiels de l'alimentation au temps du coronavirus

Santé Canada conseille à la population [sur son site Internet \(Nouvelle fenêtre\)](#) de se constituer des réserves progressivement afin d'éviter d'avoir à sortir de la maison au sommet de l'écllosion ou pendant que vous êtes malade, mais donne très peu d'information quant à la quantité de provisions à se procurer, hormis qu'elles devraient être achetées pour quelques jours, pas pour des mois ou des années.

Les réserves devraient contenir plusieurs aliments de haute valeur nutritionnelle, rassasiants et sains, explique Hubert Cormier. La longue durée de conservation des aliments est aussi un facteur à considérer.

Le nutritionniste a dressé une liste – non exhaustive – de 15 aliments essentiels qui devraient garnir les tablettes de notre réfrigérateur, de notre congélateur et de notre garde-manger.

15 aliments essentiels

1. Les noix
2. Les fruits séchés ou lyophilisés (déshydratés)
3. Les graines (citrouille, soya, chia, tournesol)
4. Les beurres de noix (ou leur version en poudre)
5. Les flocons d'avoine
6. Plusieurs types de farines (farine tout usage, blé entier, à pain, à pâtisserie, etc.)
7. Les légumineuses en conserve
8. Les légumes et fruits surgelés
9. Le lait évaporé ou lait UHT
10. La boisson de soya (se conserve à la température de la pièce jusqu'à l'ouverture du contenant)
11. La protéine végétale texturée (PVT)
12. La levure nutritionnelle (pour son apport en protéines)
13. Les conserves de thon, de saumon, de sardines et de moules
14. Les viandes, volailles et poissons surgelés
15. Les pâtes alimentaires*

*<<Essayez les pâtes à base de lentilles, de haricots noirs ou même à base de grillons pour davantage de protéines.>>