

# Avec une diététicienne, les clés d'un confinement heureux

Comment réduire ses courses alimentaires, quels aliments privilégier pendant le confinement, comment ne pas craquer, comment se faire plaisir, comment associer ses enfants à la préparation des repas ? La diététicienne Olivia Alladayè distille ses conseils.

PAR CHRISTIAN FURLING  
lambersart@lavoixdunord.fr

## MARCO-EN-BARCEUL.

### 1 Anticiper

Afin de réduire ses courses et tenir une dizaine de jours, il convient de « privilégier la variété des légumes, d'acheter du frais, du surgelé, des conserves, indique Olivia Alladayè, diététicienne qui a ouvert son cabinet en février, après un retour d'expatriation à Shanghai. Il faut aussi préparer les menus à l'avance. Pour les familles, je préconise de les organiser ensemble, cela permet d'impliquer les enfants. »

Olivia Alladayè, qui a exercé dans une clinique privée chinoise, auprès de patients atteints d'affections chroniques, conseille de vérifier l'état des stocks. On doit y trouver des condiments, des épices, des herbes sèches, de la farine, des pâtes, du riz, des légumes secs, de la semoule, du lait longue conservation, des pommes de terre, « des légumes qui se conservent longtemps, comme les choux-fleurs, les brocolis, et des légumes racines (navets, betteraves, carottes...) ».

### 2 Les gestes essentiels

Olivia Alladayè préconise de se ravitailler en légumes frais de longue conservation et en légumes frais qui se gardent moins longtemps (salades, tomates, poivrons, épinards...) et que l'on planifie dans les menus. En jouant sur les conserves et le surgelé, cela permet de tenir la variété et l'équilibre des menus.

« Il faut compter une demi-assiette de légumes par repas, note la diété-

ticienne. Ils apportent vitamines, minéraux et fibres. Ces fibres sont importantes pour le transit et ralentissent l'absorption de glucides par l'intestin. On garde donc de l'énergie plus longtemps. Le reste de l'assiette doit comprendre un quart de protéines animales ou végétales et un quart de féculents. »

Olivia Alladayè trouve pertinent de limiter la réserve de plats préparés : « Ils sont riches en graisses, sels et sucres ajoutés, parfois en conservateurs. En outre, on a plus de temps pour cuisiner, notamment les légumes. »

### 3 Le plaisir

Il peut être varié. « Pour éviter les grignotages, observe la diététicienne marcquoise, il faut se demander si le creux de l'après-midi est dû à la faim, à l'ennui ou à la nécessité de faire une pause. Il faut sentir si l'estomac se serre, si on ressent une baisse d'énergie ou une fatigue. On peut prendre une boisson chaude ou de l'eau et voir si on a toujours faim. » La collation : un fruit frais ou un produit laitier.

Le plaisir, c'est aussi le mélange des couleurs, la redécouverte des épices, la variété des repas, des assaisonnements, des modes de cuisson... « Cela peut être de célébrer la fin de semaine par une soirée pizza, avec une petite salade. De réserver les gâteaux et les glaces à des moments exceptionnels. »

Prendre le soleil, en respectant le confinement, afin de se recharger en vitamine D.

Le plaisir, enfin, « c'est de cuisiner les plats avec les enfants, afin de leur donner le goût des légumes, de vivre un moment de partage » (voir l'exemple ci-dessous). Et sans modération. ■

Olivia Alladayè fait des téléconsultations pendant le confinement : [www.nutrition-diet.fr](http://www.nutrition-diet.fr).



La diététicienne dans sa cuisine. Ci-dessous, la photo de la recette qu'elle nous propose, les roulés de laitue.



## L'idée recette : roulés de laitue

Voici une recette proposée par Olivia Alladayè. Pour les roulés, il faut une laitue, deux carottes, un concombre, un avocat, 16 crevettes roses cuites et une poignée d'arachides non salées (facultatif). Pour la sauce, il faut deux yaourts nature, une gousse d'ail, une cuiller à café d'huile d'olive, des herbes fraîches ciselées (menthe ou basilic ou ciboulette ou persil), sel et poivre.

**Préparation.** Séparer les feuilles de laitue, bien les laver dans de l'eau additionnée de vinaigre. Laver, éplucher et râper les carottes. Détailler les concombres en fins bâtonnets. Décortiquer les crevettes. Broyer les arachides au mortier et au pilon. Presser un demi-citron. Couper l'avocat en cubes et l'arroser de jus de citron.

**Assemblage.** Poser à plat deux feuilles de laitue en

les faisant se chevaucher. Garnir la moitié de la feuille avec les ingrédients préparés. Rouler les feuilles pour en faire un petit rouleau. Pour que celui-ci tienne, plusieurs techniques : rabattre les bords de la feuille vers l'intérieur avant de finir de rouler, utiliser un brin de ciboulette en guise de ficelle ou deux cure-dents croisés. Déguster frais.

Les enfants adoreront broyer les arachides dans un mortier, disposer les ingrédients dans les feuilles de laitue, faire les rouleaux eux-mêmes, sentir et ciselet les herbes, remuer la sauce au yaourt et y tremper leurs rouleaux.

Vous pouvez remplacer les crevettes par du thon, les concombres par du pamplemousse ou des asperges ; ajouter de la menthe fraîche, de la coriandre, du fromage frais... ■

## COVID-19 EN BREF

### PLUS D'ÉTALS JUSQU'À NOUVEL ORDRE

**MARCO-EN-BARCEUL.** Un arrêté municipal pris hier interdit la tenue des marchés forains et la vente de produits locaux sur tout le territoire de Marcq-en-Barceul. Le maire ne demandera pas d'autorisation exceptionnelle à la préfecture, ce qui est conforme aux déclarations d'Édouard Philippe. Et la police sera chargée de verbaliser. À défaut de vendre ou d'acheter des poireaux et des œufs, on pourra donc récolter des prunes. ■

### LES FENÊTRES PARLENT QUAND MÊME, AU CANON D'OR

**LAMBERSART.** Le vernissage festif des Fenêtres qui parlent du Canon d'Or est annulé, mais il est quand même possible de faire vivre cette manifestation. Envoyez vos photos depuis vos fenêtres, tout en restant chez vous à [instagram.com/villelambersart](https://www.instagram.com/villelambersart) : un dessin accroché

à votre fenêtre, votre vue de Lambersart, votre fenêtre depuis votre intérieur, en commentaire, en message privé, peu importe... ■

### FERMETURE DE LA MAIRIE

**SAINT-ANDRÉ.** La mairie est fermée. Une astreinte est assurée pour l'état civil au 03 20 63 07 63. Une astreinte « technique » est également mise en place via l'application Tell my cityou par téléphone au 03 20 63 07 47 pour signaler un problème d'éclairage, de voirie, etc. ■

### POUR CONTACTER LA MAIRIE

**MARCO-EN-BARCEUL.** Vous pouvez contacter la mairie par téléphone au 03 20 45 45 45 du lundi au vendredi, de 8 h 30 à midi et de 13 h 30 à 17 heures. Vous pouvez aussi poser votre question par SMS au 07 57 91 77 22. Une équipe dédiée vous répondra dans les meilleurs délais. ■

## LES ÉCHOS

### ET BAM POUR LES BANCS !

Hier, les services techniques madeleinois ont retiré tous les bancs publics de la ville.

« Quand même les amendes ne suffisent pas à dissuader certains inconscients de braver les règles de confinement, il n'y a alors plus qu'une solution : enlever les bancs de l'espace public » justifie le maire sur Twitter. Ils reviendront quand les mesures de confinement seront levées. La fin de la mise au ban en quelque sorte.

