

Manger sainement durant la pandémie de COVID-19

Manger sainement, rester actif, dormir suffisamment et gérer le stress peuvent vous aider à rester en bonne santé pendant la pandémie de COVID-19. Une alimentation saine est importante pour maintenir un bon système immunitaire et réduire le risque de maladie et de maladie chronique. Si vous avez un problème de santé, continuez à suivre les recommandations alimentaires de votre prestataire de soins de santé ou de votre diététicien.

Bien manger pendant la pandémie de COVID-19

De nombreux nutriments contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Manger une variété d'aliments sains chaque jour et boire beaucoup d'eau peut aider à soutenir votre système immunitaire. Une alimentation saine peut également contribuer à réduire le risque de maladies chroniques comme l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète et le cancer. Les personnes atteintes de ces maladies courent un risque plus élevé de contracter une maladie grave à cause de la COVID-19. Pour en savoir plus sur l'alimentation saine, voir :

- [Gouvernement du Canada, Guide alimentaire canadien](#)
- [Gouvernement du Canada, Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Healthy Eating](#) (en anglais seulement)

Maladies chroniques

Si vous êtes atteint d'une maladie chronique, il est toujours important de manger des aliments sains et d'être actif pour rester en bonne santé et éviter les complications. Suivez les recommandations alimentaires de votre prestataire de soins de santé ou de votre diététicien. Adressez-vous à votre prestataire de soins si vous avez des difficultés à gérer votre état de santé ou si vous ne vous sentez pas bien.

Pour en savoir plus sur la gestion des maladies chroniques pendant la COVID-19 et sur l'alimentation saine :

- [BCCDC : COVID-19 information for those with chronic health conditions](#) (PDF, 714KB) (en anglais seulement)
- [Healthy Eating For Your Condition](#) (en anglais seulement)

Salubrité des aliments

Il n'existe aucune preuve que la COVID-19 se propage en consommant des aliments contaminés par le virus. Il est tout de même important de manipuler les aliments en toute sécurité pour éviter les maladies d'origine alimentaire (intoxication alimentaire). Lorsque vous préparez des aliments pour vous-même ou pour d'autres personnes, adoptez de bonnes pratiques d'hygiène. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant et pendant la préparation des aliments, après avoir manipulé des aliments crus et avant de manger. Lorsque vous préparez des fruits et des légumes frais, lavez-les ou frottez-les sous l'eau froide potable du robinet avant de les manger.

Lorsque vous faites vos courses, maintenez une bonne distance des autres et une bonne hygiène pour vous protéger et protéger les autres. Il s'agit notamment de ne pas faire les courses si vous êtes malade, de faire les courses seul, de garder une distance de 2 mètres avec les autres clients et de se laver les mains après avoir fait les courses et après avoir rangé les produits alimentaires.

Pour obtenir des réponses aux questions les plus courantes sur la COVID-19 et la sécurité alimentaire, y compris des conseils lors des achats à l'épicerie, voir

- [BCCDC : Cleaning and Disinfecting](#) (en anglais seulement)
- [BCCDC : Food Safety](#) (en anglais seulement)

Pour en savoir plus sur la sécurité alimentaire générale, voir :

- [Food Safety](#) (en anglais seulement)
- [Gouvernement du Canada : La salubrité des aliments et vous](#)

Accès aux aliments

Il n'y a actuellement aucune pénurie de nourriture en Colombie-Britannique, mais certaines personnes peuvent avoir plus de difficultés à en acheter. La perte de revenus, les changements de services, les limites d'achat et le besoin d'être davantage à la maison ont rendu difficile pour certaines personnes l'accès à la nourriture dont elles ont besoin. Il existe de nouveaux programmes, services et avantages financiers pour soutenir les personnes durant la pandémie de COVID-19. Vous trouverez ci-dessous une liste de services locaux et gouvernementaux qui peuvent vous aider :

- Pour des renseignements non liés à la santé, notamment sur les aides financières, la garde d'enfants et l'éducation, consultez le site : [COVID-19 Contenu traduit](#), ou appelez le 1 888 COVID19 (1 888 268-4319) entre 7 h 30 et 20 h, heure du Pacifique, sept jours sur sept
- Composez le 211 ou visitez <https://211.ca/fr/> pour obtenir des informations sur les services de proximité
- Communiquez avec votre organisme local de services sociaux ou votre unité de santé publique pour obtenir des informations sur les programmes et les services offerts dans votre région. Si vous cherchez des programmes alimentaires, soyez à l'affût des groupes locaux de sécurité alimentaire (p. ex., jardins communautaires, marchés de producteurs, repas gratuits ou à bas prix) dont votre communauté dispose. Ils peuvent faire partie de votre autorité sanitaire, du gouvernement local, d'organismes de services sociaux ou être indépendants.
- Utilisez le [Chercheur de prestations du gouvernement du Canada](#) pour en savoir plus sur les prestations auxquelles vous pourriez avoir droit.
- Prenez contact avec votre famille, vos amis, vos voisins et les services locaux pour obtenir de l'aide pour faire votre épicerie et vous faire livrer des aliments. La livraison est une option dans certains magasins et est utile pour les personnes qui ne peuvent pas quitter leur domicile pour des raisons telles que la maladie ou des problèmes de mobilité.

Planification des repas et recettes

Pour certaines personnes, être à la maison plus que d'habitude peut signifier plus de temps pour planifier et préparer les repas. Si c'est le cas pour vous, c'est peut-être le moment idéal pour apprendre à cuisiner avec différents ingrédients et pour enseigner aux enfants à cuisiner. Trouvez de nouvelles recettes et apprenez à planifier les repas et à cuisiner avec les enfants grâce aux liens ci-dessous :

Recettes

- [Association canadienne de santé publique : COVID-19 et « Cuisiner avec les ingrédients de base »](#)
- [Les diététistes du Canada : Cuisinidées](#)
- [Gouvernement du Canada : Guide alimentaire canadien – Recettes](#)
- [Gouvernement du Canada : Guide alimentaire canadien – Adapter les recettes à vos besoins](#)

Préparation des repas

- [Gouvernement du Canada : Guide alimentaire canadien – Mangez sainement en respectant votre budget](#)
- [Planification des repas : Comment démarrer](#)
- [DécouvrezLesAliments : Mon Planificateur de Menu](#)
- [DécouvrezLesAliments : Conseils pour réduire les pertes alimentaires à la maison](#)

Cuisiner avec les enfants

- [DécouvrezLesAliments : Cuisiner avec les enfants](#)
- [DécouvrezLesAliments : Cuisiner avec des enfants de tous âges](#)
- [DécouvrezLesAliments : Recettes gagnantes qui plaisent aux enfants](#)

Dernière mise à jour : Le 26 mai 2020

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.