

ENERGIE, SOMMEIL EN QUANTITÉ & QUALITÉ

- Statut optimal en **Vitamines B** et **Magnésium** : se compléter en magnésium (*glycérophosphate ou bisglycinate, doit contenir taurine et B6*)
- Adopter une **stratégie 'Repas'** adaptée à notre **horloge et rythme biologique**

Un repas de midi équilibré en protéines et glucides et riche en végétaux

Un petit déjeuner copieux et protéiné



Un goûter composé de fruits, d'oléagineux et de chocolat noir (min 74%)

Un repas du soir léger à prédominance végétale

- Eviter les gros repas (particulièrement le soir)
- Arrêter de manger quand on n'a plus faim. Manger en pleine conscience sans stress permet de ressentir les signes de satiété et optimiser la digestion
- Dormir suffisamment (7 à 8 heures) et surtout un sommeil de qualité

ACTIVITÉS PHYSIQUES AÉROBIES

Le muscle = réservoir de la glutamine (carburant préférentiel des lymphocytes) et des mitochondries (organites cellulaires de l'énergie)



COVID-19 SORTIR POUR "FAIRE UN PEU D'EXERCICE" EST AUTORISÉ, MAIS IL FAUDRA S'ADAPTER

Optimiser les acteurs de l'immunité

GESTION DU STRESS

- Penser à la méditation, la respiration...
- Profiter de cette quarantaine pour lire, écouter de la musique, ressortir les jeux de société...

CONTRÔLE DE L'INFLAMMATION

- Augmenter les apports en oméga-3 (huile de colza, petits poissons gras, oléagineux...)
- Utiliser de l'huile d'olive pour cuisiner (max 180°C)
- Eviter les graisses saturées et trans (margarines, produits industriels...)
- Ne pas oublier pas les épices anti-inflammatoires comme le curcuma, le gingembre, le curry, le clou de girofle, la cannelle. Attention au poivre noir qui est pro-inflammatoire
- Manger plus de végétaux et moins de viande
- Remplacer les produits laitiers par des substituts (hydrolysats de soja, amande...)
- Opter pour des cuissons douces (basse température, vapeur, pochage)
- Eviter aussi les excès d'acides gras oméga-6 (huile de tournesol, de maïs, de pépin de raisins)
- Eviter les excès d'alcool (préférer le vin rouge), de caféine (café, sodas, boissons énergisantes, certains médicaments) et les toxiques en général

OPTIMISATION DES APPORTS EN MICRONUTRIMENTS CLÉS POUR L'IMMUNITÉ - EVITER LES CARENCES

- Zinc** : se compléter (15-30 mg / j). Attention à arrêter en cas d'infection bactérienne ou ORL
- Vitamine D** : se compléter pour atteindre des valeurs sériques de 50-60 ng/mL (demander à son médecin). Il est intéressant de la combiner avec de la vitamine K
- Antioxydants et polyphénols** (vitamine C, E, β -carotène, sélénium...) :
 - Augmenter la consommation de **légumes / fruits** (maximum de couleurs)
 - La **vitamine C** doit être prise par 125 mg toutes les 3 à 4 heures, voire toutes les heures en début d'infection
 - Prise de 200 mg à 400 mg de **N-acétylcystéine (NAC)** le matin
 - Boire 3-4 tasses par jour **thé vert/j**

SANTÉ DE L'INTESTIN ET DU MICROBIOTE

- Consommer 2 à 3 aliments riches en fibres et prébiotiques / j
- Intégrer des aliments riches en probiotique comme les légumes lactofermentés (choucroute, tempeh), yaourt de soja non sucré enrichi en lactobacillus et bifidus
- Cure de probiotique

QUELQUES ALIMENTS/PLANTES 'SANTÉ'

- Ail, crucifères, champignons shiitakés
- Ginseng
- Huiles essentielles, tisanes : thym, origan, sarriette, clous de girofle, cannelle.

COVID-19



BOOSTER SON IMMUNITÉ

Eviter les perturbateurs de l'immunité, les immunodépresseurs

LE SUCRE, LOIN D'ÊTRE UN ALLIÉ

Eviter les sucres 'rapides' à haut indice glycémique

*Il n'y a pas de 'pilule miracle'. Une **alimentation variée et équilibrée** est la clé pour une couverture optimale des besoins en vitamines, minéraux, acides gras... Choisir Bio et local de préférence.*



Précautions - Soyez prudent dans le choix des compléments. Ils ne sont pas tous égaux en qualité / efficacité. De plus, il existe des précautions, voire contre-indications ... **Attention à l'automédication**



LISTE D'ALIMENTS RICHES EN MICRONUTRIMENTS

Aliments riches en zinc : fruits de mer, poissons, viandes. On en retrouve aussi dans les végétaux (champignons shiitaké, légumineuses, graines de sésame...) mais attention le zinc végétal est encore moins bien assimilé que le zinc d'origine animale.

Aliments riches en vitamine K : huile de colza et huile d'olive, brocoli, chou vert, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur, choucroute, laitue, cresson, persil, épinard, fenouil, asperge, poireau, haricot vert, pois ... Elle est aussi produite par notre microbiote qui malheureusement est souvent perturbé !

Aliments riches en vitamine C : acérola, cassis, goyave, kiwi, papaye, agrumes, chou frisé, chou kale, poivron, herbes aromatiques... Attention les fruits et légumes devront être crus et frais car la vitamine C est très fragile et est détruite par la chaleur.

Aliments riches en polyphénols : tous les légumes et fruits colorés (faites de votre assiette une palette de couleur – plus ils sont violets, plus ils contiennent des polyphénols), olive, brocoli et autres crucifères, ail, oignon, fruits et baies rouges et bleus (jus de myrtille, cassis, smoothies de fruits rouges, élixir de grenade), cacao (attention on parle ici de 'vrai' cacao sans sucre – pas la marque bien connue 😊), épinards, sauce tomate, chocolat noir >74%, curcuma, thés (vert, rooibos, Matcha)...

Aliments riches en sélénium : la championne toutes catégories en matière de sélénium est la noix du Brésil, car une seule noix fournit l'apport quotidien recommandé. De plus, la noix du Brésil contient une bonne quantité de vitamine E dont l'activité antioxydante s'ajoute à celle du sélénium. La vitamine E est également immunostimulante. Il est recommandé de consommer, de préférence, les noix qui ont conservé leur peau brune, afin de limiter le risque de rancissement associé à leur haute teneur en lipides. On en trouve aussi dans les poissons, les fruits de mer, les viandes (abats), les céréales et les jaunes d'œufs.

Aliments riches en prébiotiques/fibres (consommer 2 à 3 aliments / jour) : ail, asperge, oignon, poireau, orge, avoine, agrumes, kiwi, graines de lin, graines de chia.

Aliments riches en probiotiques : cornichons, légumes lactofermentés, choucroute, miso, tempeh, yaourt de soja non sucré, enrichi en lactobacillus et bifidus. Le saviez-vous ? une feuille d'épinard crue contient plus de 800 bonnes bactéries.

Aliments riches en magnésium : chocolat noir >74%, banane, sésame, avoine, toutes sortes de graines (tournesol, lin, courges...), légumineuses, soja, légumes verts, épinards, aromates (menthe, coriandre, ciboulette...), oléagineux (amande, noix de cajou, noix du Brésil...), figes, avoine, eaux minérales (comme Hépar, Contrex) etc.

Aliments riches en vitamines B : céréales germées, céréales complètes, légumineuses, oléagineux, légumes feuilles, tubercules, poissons

Aliments riches en oméga-3 : huile de colza, mélange d'huile comme la quintuor..., des graines de chia, des graines de lin broyées, pourpier, oléagineux, petits poissons gras (attention les poissons et crustacés sont de plus en plus pollués par des métaux lourds, évitez les gros poissons comme le thon, requin...).