

Nutrition, Santé et Covid 19

Comment s'alimenter sainement alors que nous sommes en pleine crise sanitaire, que nous sommes confinés et que tout notre mode de vie habituel est perturbé ? Que manger pour booster nos défenses immunitaires et se préserver au mieux du coronavirus ? Comment s'organiser alors que nous devons limiter nos déplacements ? Quelques éléments de réponse...

« PRIMUM NON NOCERE »

En premier, ne pas nuire.

C'est-à-dire, avoir une alimentation qui ne fatigue pas l'organisme, autrement dit manger, léger et varié, éviter les plats riches (tentant en période de stress !) qui surcharge le système digestif et épuise l'organisme.

Eviter aussi de consommer des Produits Ultra Transformés, sources importantes d'additifs, de mauvaises graisses, de sel, de sucre caché. Eviter donc de résumer vos repas à des plats industriels déjà préparés, du riz, des pâtes et du saucisson ! Il n'est pas question pour

l'instant de pénurie alimentaire, alors il est toujours possible de consommer des produits frais.



ANTICIPER ET ORGANISER

Les déplacements sont limités, alors hors de question de sortir tous les jours pour faire ses courses. Il convient donc de planifier ses repas à l'avance, d'élaborer une liste de courses complète et de compter avec justesse les quantités nécessaires, afin de ne pas manquer mais sans gaspiller.

Du coup, une seule sortie courses hebdomadaire, ce qui semble raisonnable

actuellement, équivaut à une liste de courses pour 7 déjeuners et 7 dîners, à quantifier selon le nombre de convives à la maison pour une semaine.

MENUS DE LA SEMAINE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner							
Déjeuner							
Goûter							
Dîner							
Liste de courses							

Il est utile de prévoir une alimentation variée, riche en légumes et fruits, suffisante en protéines animales (viande, volaille, poisson, œufs) et végétales (céréales, légumineuses, oléagineux), en fruits et produits laitiers.

La plupart des aliments supportent bien la congélation, ce qui permet de conserver sans problème si les quantités nécessaires sont finalement supérieures à celles achetées.

Ne pas oublier l'épicerie : assaisonnement pour le goût, les petits détails pour compléter un plat (olives, allumettes de bacon, pignons de pin, tomates séchées, pesto, dès de Feta, aromatiques ...),

Les produits secs (farine, légumes secs, riz...),

En complément, quelques conserves de légumes et plats préparés (cassoulet, raviolis, ...) qui peuvent être utiles et dépanner en cas de fatigue physique ou intellectuelle, ou d'impondérables en cette période de crise.

Quelques gourmandises pour se faire plaisir et se détendre en cette période anxiogène.



BOOSTER SES DEFENSES IMMUNITAIRES

Stimuler ses défenses immunitaires ? Comment faire ?

En premier lieu, **la vitamine D**, surtout en cette sortie d'hiver où la majeure partie de la population est carencée. De plus, en période de confinement, il est clair que même s'il fait soleil, il est difficile de fabriquer sa vitamine D grâce à cette voie-là. Il est prudent de la prendre en complément à la pharmacie, 2000 UI par jour, et aussi via l'alimentation. Et là une seule source valable, **les poissons gras** c'est-à-dire les sardines, harengs, maquereaux, le foie de morue et son huile, le saumon, le thon.

Il est donc intéressant d'en consommer toutes les semaines, régulièrement, tout en variant afin de limiter les polluants contenus dans certains poissons gras.

Ensuite, **la vitamine C** ! La vitamine des fruits et légumes, à cuire à température modérée et rapidement pour ne pas l'abimer car elle est fragile. Comme la vitamine D, si besoin, on peut se compléter avec 1 comprimé de 500 mg par jour, mais surtout aller la chercher dans notre alimentation : **cassis, kiwis, persil frais, agrumes, herbes aromatiques fraîches, poivron cru**, tous les légumes et fruits en général... A consommer tous les jours, à volonté, en quantité immodérée !!!

Le zinc joue également un rôle important dans le système immunitaire. Les aliments les plus riches en zinc sont **les fruits de mer, les abats, les viandes et les fromages**. Puis, viennent les **fruits à coque, les aliments céréaliers non raffinés, les œufs et les légumes secs**.

Le **magnésium et la vitamine B6** sont souvent associés sous forme médicamenteuse pour créer une synergie et favoriser l'équilibre général de l'organisme au niveau énergétique,

émotionnel et nerveux. Vous trouverez du magnésium dans l'alimentation dans le **son de blé, le germe de blé et aussi les amandes, le chocolat noir**. Pensez à en consommer régulièrement. La vitamine B6 est une vitamine soluble dans l'eau (donc éviter les cuissons à l'eau) et est présente dans presque tous les aliments. La **levure de bière** en contient en quantité importante, il peut être intéressant d'en intégrer dans les plats, de même que le **germe de blé** qui contient du magnésium, du zinc et diverses vitamines !

Tous les aliments possèdent un intérêt nutritionnel, c'est pourquoi il est si fortement recommandé de **varier son alimentation**. Et lorsque c'est possible de consommer des aliments de qualité, de saison, et locaux.



SOMMEIL ET BIEN ETRE PSYCHIQUE

Malgré toutes les perturbations liées à l'épidémie, malgré pour certains le travail à la maison ou le chômage partiel, pour les plus jeunes qui ne vont plus à l'école, pour les plus anciens qui sont isolés et inquiets, il est **primordial pour la santé physique et psychologique de**

préserver la qualité de son sommeil.

Pour cela, il est vivement recommandé de privilégier un coucher tôt car la qualité du sommeil est meilleure en début de nuit, et d'avoir au minimum 6h de sommeil de qualité mais l'idéal se situe plutôt autour de 7 à 8h par nuit.

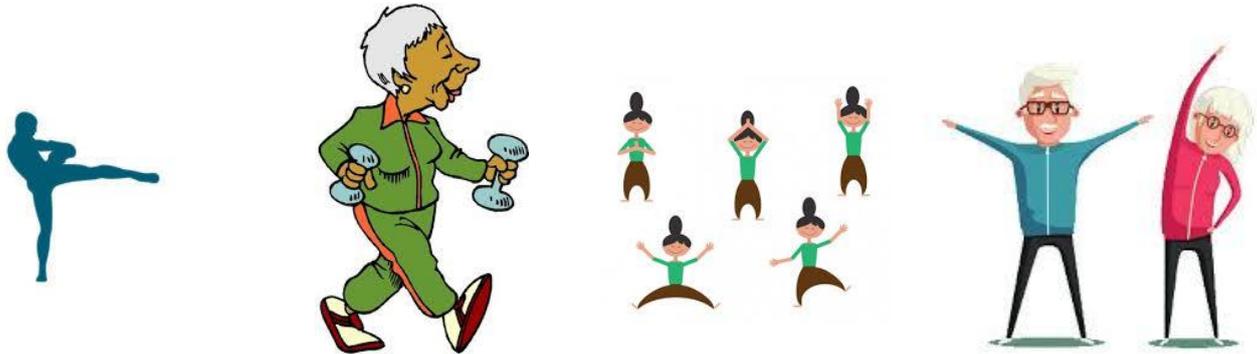
Afin de ne pas céder à l'environnement actuel anxiogène, toutes les techniques de relaxation sont intéressantes : cohérence cardiaque, exercices de respiration, méditation, yoga, détente sous toutes ses formes (lecture, musique...) sont plus que jamais à intégrer au quotidien.

Aménager un petit coin zen et débrancher les infos...



ACTIVITE PHYSIQUE

Compliqué de garder une activité physique lorsqu'on est coincé chez soi. C'est la première idée qui nous vient à l'esprit. Cependant, on peut bouger à la maison, avec ou sans extérieur ! Quelques exercices de gym ou de musculation sont faciles à organiser chez soi sur un tapis, un peu de cardio en improvisant une séance de danse effrénée (selon l'âge et les capacités), une session de corde à sauter, une séance de boxe virtuelle contre un ennemi (au hasard le Covid 19 !), des montées d'escalier avec des exercices arrivés sur le palier...un peu d'imagination et cela peut permettre de passer un moment, et de garder la forme et le moral.



TABAC

"Il faut savoir que l'alliance contre le tabac a alerté l'opinion via un communiqué le 4 mars relayant une étude montrant qu'il y avait un lien entre la cigarette et le risque de présenter des formes sévères du Covid19. Le risque est véritable. Fumer augmenterait de 50 % le risque de présenter une forme sévère, et de 133% les formes très sévères."

Frédéric Le Guillou, pneumologue et président de l'association santé respiratoire France, le 18 mars 2020

*Restez chez vous et
gardez le sourire !*

