

# Conseils et recommandations en nutrition et hygiène de vie en période de pandémie

Aujourd'hui, chacun doit contribuer de façon solidaire avec tous les professionnels de santé



Tous ensemble, nous pouvons relever le défi!

On peut agir sur 2 axes:

**Alimentation**  
**Vitamines et minéraux**  
**Microbiote**

**Hygiène de vie**  
**Zen attitude**  
**Gestion du stress et du sommeil**

**Manger des végétaux** qui vont :

- favoriser un bon microbiote, élément essentiel de notre immunité
- apporter vitamines, minéraux, polyphénols, nécessaires aussi pour l'immunité



Légumes et fruits, frais et secs  
Céréales complètes  
Noix, noisettes, amandes, noix du Brésil  
Epices, aromates, condiments

**Boire des boissons santé:**

L'eau, indispensable  
Le thé, le café, les tisanes  
Eviter les boissons sucrées et l'excès d'alcool

**Manger mieux «gras»:**

Huile de colza, de noix, d'olive  
Poissons gras: sardine, anchois, maquereau, saumon, foie de morue

**Avoir des sources quotidiennes de protéines** surtout pour les plus fragiles (seniors)



Des œufs  
Du poisson, de la volaille, des viandes  
Des yaourts, des produits laitiers, du fromage  
Des légumes secs (légumineuses) et des amandes

**Les micronutriments** indispensables au bon fonctionnement de l'immunité:

- **Les vitamines A et D** : 2 boîtes de foie de morue par semaine couvrent les besoins
- **Le Zinc** présent dans le bœuf, le foie de veau, les huîtres, les céréales complètes, les noix et graines (surtout graine de courge) et le cacao non sucré.
- **Le Sélénium** : 2 noix du Brésil ou 2 c à soupe de levure de bière enrichie en sélénium par jour suffisent à apporter la dose nécessaire.



## PETITS TRUCS PRATIQUES :

- Respecter les gestes barrières
- Porter un masque, même artisanal, (voir le patron sur notre site internet)
- Aérer les pièces de la maison, 15 min 2 fois/jour minimum
- Comment désinfecter les aliments ? En 4 à 5h au frais le virus est inactivé.  
Pour les végétaux en vrac, laisser tremper dans de l'eau vinaigrée ou bicarbonatée puis rincer.  
Pour les aliments pré-emballés, jeter les emballages et bien vous laver les mains après.
- 2 gouttes d'huile essentielle de Tea-tree sur les poignets, frotter et respirer ; ce geste permet de désinfecter les voies nasales.

**Un bon sommeil** favorise aussi notre immunité.

- Dormir 8H par nuit
- Se coucher tôt, les heures de sommeil avant minuit sont les plus réparatrices
- Avoir un sommeil réparateur, de bonne qualité



**L'activité physique** est indispensable, même et surtout en période de confinement

Les bénéfices:

Meilleure santé générale  
Meilleure forme et tonus  
Meilleur sommeil  
Meilleur moral



Que faire en pratique?

Bouger et s'étirer  
Pratiquer un minimum de 10 à 12mn par jour, une activité qui vous plaise  
Pourquoi ne pas essayer le Pilate, le yoga, des respirations profondes, la cohérence cardiaque, la relaxation, la méditation, etc.....



## L'avis du psy.....

Les émotions négatives abaissent notre immunité, c'est prouvé. Alors.....

Pensons aux autres: soyons généreux et solidaires; restons connectés avec notre famille, nos amis, nos connaissances, surtout les plus fragiles.

Pensons à nous: s'occuper de nous, de notre corps, de notre bien-être en mangeant mieux, en bougeant, en profitant de ces moments particuliers pour faire autre chose, d'autres activités, d'autres expériences. Tout ça est source d'émotions positives.

Alors sachons apprécier le monde autour de nous, **PO-SI-TI-VONS**

