

Votre Santé à cœur grâce à une alimentation goûteuse et saine

Penser nutrition en ces temps de la COVID-19

Par Thérèse Samson Laberge, nutritionniste, Cardio-Gesta

Dans cette chronique, j'ai choisi de vous entretenir du rôle de l'alimentation dans la régulation de l'immunité et des moyens pour renforcer votre système immunitaire. Des conseils de nutrition sont aussi fournis pour vous aider à manger sainement en temps de pandémie et pour accompagner une personne qui pourrait avoir contractée la COVID-19 et qui doit ainsi s'auto-isoler.

❖ *L'alimentation est au cœur de la régulation de l'immunité.*

L'immunité désigne la capacité de l'organisme à se défendre contre les substances étrangères comme les agents infectieux : bactéries, **virus**, parasites. Elle se manifeste grâce à une réaction immunitaire naturelle (immunité innée) et une immunité acquise.

Pour sa part, l'alimentation module notre capacité à nous défendre de manière optimale ni trop, ni trop peu.

❖ *Que puis-je faire pour renforcer mon système immunitaire?*

En période de pandémie, il est important d'avoir un statut nutritionnel optimal qui permet aux cellules immunitaires de fonctionner au mieux de leur capacité, de voir même à

renforcer leur action ponctuellement par une supplémentation ciblée. Le système nutritionnel optimal est assuré par **une** alimentation saine, riche en légumes et en fruits, **en aliments protéinés (animal et végétal)** et en grains entiers.

L'alimentation comme plusieurs autres saines habitudes de vie (ex.: l'exercice, ne pas fumer, bien dormir, gérer efficacement son stress, etc.) sont prioritaires pour maintenir un système immunitaire fort.

De nombreux nutriments jouent un rôle dans le fonctionnement normal du système immunitaire. Par conséquent, nous vous encourageons à consommer chaque jour une variété d'aliments sains afin de soutenir votre fonction immunitaire. Plus de renseignements sur la nutrition et la saine alimentation sont présentés à [Découvrez :LesAliments.ca](https://www.lesaliments.ca) et dans le [Guide alimentaire canadien](#) de Santé Canada.

❖ **Produits de santé naturelle pour prévenir la Covid-19**

Aucun aliment, supplément ou produit de santé naturel spécifique ne permet d'empêcher que vous attrapiez la COVID-19. À ce jour, le gouvernement du Canada n'a approuvé aucun produit pour prévenir, traiter ou soigner la COVID-19.

Il est illégal au Canada de vendre des produits de santé non autorisés ou de faire des allégations fausses ou trompeuses qui laissent entendre que des produits ou interventions pourraient soit prévenir, traiter ou soigner la COVID-19.

Nous soutenons également les recommandations des responsables de la santé publique comme quoi une hygiène adéquate, tels que le lavage des mains et la distanciation sociale, sont le meilleur moyen de prévenir la COVID-19. Lorsque la distanciation sociale n'est pas possible dans les lieux publics comme les épiceries ou le transport en commun, un masque ou un couvre-visage non-médical peut être porté.

❖ **Conseil sur la nutrition pour une personne qui pourrait avoir contracté la COVID-19 et qui doit s'auto-isoler**

Si vous devez vous auto-isoler, et particulièrement si vous avez des symptômes, il est important de bien vous nourrir et de bien vous hydrater. Assurez-vous de manger et de boire régulièrement, même si vous avez peu d'appétit.

Si vous avez des besoins nutritionnels particuliers, il est important de continuer à suivre les recommandations alimentaires de votre nutritionniste, médecin ou infirmière praticienne. Vous pourriez ainsi devoir demander à un membre de votre famille, à un ami ou à une voisine d'aller vous acheter des aliments particuliers afin que vous puissiez continuer de satisfaire vos besoins.

Communiquez avec votre diététiste, médecin ou infirmière par téléphone si vous avez des préoccupations graves. Chaque personne est encouragée à vérifier si des gens ou des organismes dans la communauté pourraient avoir de la difficulté à accéder aux aliments, et tout le monde doit chercher des moyens de s'entraider.

❖ **Conseils pour vous aider à manger sainement durant la pandémie**

-Faire un plan de ses prochains apports alimentaires et acheter uniquement ce dont nous avons besoin. De cette manière, nos sorties dans les commerces et épiceries sont moindres contribuant ainsi à diminuer notre risque de contamination au virus.

-Cette planification alimentaire peut aussi aider à diminuer l'anxiété liée aux repas, réduire le gaspillage alimentaire, économiser de l'argent et éviter les achats compulsifs.

-Être stratégique dans notre utilisation d'ingrédients et notre consommation d'aliments. Une des stratégies consiste à utiliser des produits frais ayant une durée de conservation plus courte et congeler les restes de légumes frais pour un autre repas.

-Manger de tout, mais pas trop! Comment ne pas manger trop? Eh bien, il y a plusieurs réponses possibles à cette question telles que savourer notre nourriture, prendre le temps de manger, être conscient de ses sentiments, émotions, pensées et comportements alimentaires durant les repas, etc.

-Préparer des repas maison et essayer de nouvelles recettes. De nombreuses de recettes santé et faciles à réaliser se retrouvent sur Internet; par exemple, vous pouvez inscrire dans la barre de recherche de Google le mot « recettes » avec le nom d'ingrédients/aliments santé que vous aimez et dont vous avez envie et le tour est joué! Il peut être agréable d'impliquer notre partenaire et/ou nos enfants dans la préparation et la cuisson de repas sains.

-Être conscients de la taille de nos portions. Être à la maison pendant de longues périodes peut conduire à la suralimentation; Saviez-vous qu'il existe des recommandations nationales en matière de nutrition? Pourquoi pas les consulter au besoin!

-Saviez-vous qu'il existe des pratiques d'hygiène liées à la manipulation des aliments ? Ceci inclus cinq recommandations clés : 1) garder nos mains, la cuisine et les ustensiles propres, 2) séparer les aliments cuits et non cuits, surtout les viandes crues et les produits frais, 3) bien cuire nos aliments, 4) garder nos aliments à des températures adéquates (soit en deçà de 5°C ou au-delà de 60°C), et 5) utiliser de l'eau salubre. Surtout, lavez-vous les mains avant et après avoir manipulé des aliments.

-Il est important de s'assurer de consommer suffisamment de fibres. Ces nutriments permettraient de diminuer les risques de maladies cardiaques, de cancer du côlon, de diabète de type 2, et plus encore! Les fibres se retrouvent notamment dans les légumes, les fruits et les grains entiers contenus, par exemple, dans l'avoine, les pâtes brunes, le riz brun et le quinoa.

-La modération à bien meilleur goût! Saviez-vous que notre risque de développer des problèmes de santé peut être augmenté par une consommation fréquente ou excessive d'alcool? De plus, boire des boissons alcoolisées ne protège pas contre la COVID-19.

-Rester hydraté. L'eau du robinet est certainement la boisson la plus saine et la moins chère. Il est possible de rehausser son goût en y ajoutant des fruits frais ou congelés comme des baies, des tranches d'agrumes ou de concombre, des morceaux de cantaloup ou d'ananas, des herbes fraîches ou séchées (p. ex., de la menthe, de la lavande, du romarin, du basilic, etc.) ou encore des épices (p.ex., gingembre, cardamome, etc.). Il est important de bien nettoyer chacun des ingrédients/aliments avant de les ajouter à l'eau.

-Prendre des repas en famille et entre amis. Vous ne pouvez pas être physiquement entouré des membres de votre famille et/ou de vos amis, mais leur présence vous manque? Pourquoi ne pas organiser des réunions en ligne avec eux et prendre le temps de cuisiner et manger des repas tous ensemble via les plateformes Web disponibles (Zoom, Messenger, Microsoft Teams, etc.) – Je l'ai essayé avec des amis et ça a fonctionné à merveille! Nous avons chacun nos appareils électroniques (ordinateur portable, tablette, etc.) dans notre cuisine respective et préparions chacun le même repas. Nous l'avons ensuite savoureusement dégusté tous ensemble. En plus, beaucoup de plaisir et de rires ont été au rendez-vous, rien de mieux!

À ne pas oublier...ÇA VA BIEN ALLER! Prenez bien soin de vous !

Note : Si vous sentez le besoin de rencontrer une nutritionniste, n'hésitez pas ! Vous pouvez me joindre au (819) 588-5112. Je peux vous rencontrer en ligne via la plateforme Zoom. Je vous envoie un lien et le tour est joué. Le coût en ligne pour une 1ère rencontre de 1 h 30 est de \$100 avec une réduction de 10% pour les membres de la Coop. Le coût des rencontres subséquentes est de 50 \$. Je vous envoie tous les documents appropriés en ligne ou par la poste. Les frais de consultations peuvent être remboursés par vos assurances ou sont déductibles de vos impôts

Coop Santé Eastman, mai 2020