

## CORONAVIRUS

**Booster son système immunitaire**

Chères collègues, chers collègues,

**Avoir une alimentation équilibrée est d'autant plus important en période épidémique !**

Pas de remède miracle, mais ces quelques conseils associés à une bonne hygiène de vie (sommeil, exercice physique régulier) vous permettront de faire face, avec les meilleures armes, à l'épidémie.

**Bien entendu, ces conseils s'ajoutent aux indispensables gestes barrières :**

Se laver les mains très régulièrement  
Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir  
Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter  
Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



**CONSOMMER BEAUCOUP D'EAU : AU MOINS 1,5 LITRES PAR JOUR**



**ÉVITER L'ALCOOL ET LE TABAGISME**



**ÉVITER LES ALIMENTS GRAS, SUCRÉS, SALÉS**

Les gâteaux, biscuits apéritifs, bonbons, etc. sont très énergétiques et pauvres d'un point de vue apports nutritifs. D'une manière générale, la dépense énergétique est moindre avec le confinement, il faut donc réduire les apports en réduisant les quantités.

**Ne pas sauter de repas cependant.**



**VARIER VOTRE ALIMENTATION, QUELQUES ALLIÉS À PRIVILÉGIER**

**Légumes :** oignon, ail, chou-fleur, brocolis, champignons, épinards, poireau, asperge, persil

**Fruits :** kiwi, agrumes, fruits rouges

**Produits laitiers :** yaourts et laits fermentés

**Poissons gras**

**Graines de lin ou de chia**