Avec le service diététique du Centre hospitalier de l'agglomération montargoise

Propositions nutrition pour se sentir bien !

Voici les conseils d'Ayse, Agathe, Johanne, Coralie, Cécile et Cédric, diététiciens du Centre hospitalier de l'agglomération montargoise. De précieuses aides !

Les aliments jouent un rôle dans nos défenses immunitaires, ne l'oublions pas...

D'abord, des conseils hygiéno-diététiques pour stimuler ses défenses immunitaires : en cette période de confinement et face à la situation actuelle, une alimentation équilibrée et variée est un facteur indispensable pour renforcer le système immunitaire. Il est important d'éviter de faire des régimes restrictifs afin d'éviter les carences alimentaires.

• Privilégiez les fruits et les légumes. Peu caloriques, ils sont riches en fibres, permettent de réguler le transit intestinal et d'augmenter la sensation de satiété. Cuits ou crus, ils sont idéalement présents à chaque repas. Ils vous apportent un cocktail de vitamines et de minéraux pour booster vos défenses immunitaires !

• La vitamine C présente dans les végétaux crus principalement (fruits : agrumes, kiwis.. et légumes : brocolis, choux crus, poivron crus...) est un antioxydant puissant très efficace en ce domaine, joue un rôle dans la résistance à la fatigue, aux infections.

• La vitamine A améliore la réponse immunitaire (carottes, beurre, lait et fromage, huile de foie de morue).

• La vitamine E joue un rôle contre les infections et dans la prévention des maladies cardiovasculaires, participe à la formation et la protection des globules rouges (huiles végétales : huile de colza, d'arachide..., fruits à coques : noix, amandes, noisettes...).

• Le fer joue un rôle au niveau des globules rouges et permet de transporter l'oxygène.

• Le zinc présente des propriétés anti-infectieuses, stimule le système immunitaire, et joue également un rôle antidépresseur. Il est nécessaire à la préservation du goût et de l'odorat. Pour des apports optimaux, pensez à consommer de la viande rouge une à 2 fois par semaine. Les abats : boudin noir/foie etc., fruits de mer (huître), des œufs, légumes secs : haricots, lentilles, céréales complètes.

• Le magnésium stimule la formation des anticorps et a une action anti-stress (légumes secs : lentilles, haricots), graines (amandes, noix), chocolat noir, certaines eaux minérales.

Pour bénéficier et préserver leurs vitamines et minéraux : préférez des cuissons douces (comme à la vapeur). Privilégiez les produits de saison.

Faute de légumes frais, pensez aux surgelés !

• Privilégiez les graisses de bonne qualité, notamment, celles riches en oméga 3, tel que les huiles végétales : l'huile de colza, de noix. Et les poissons gras : saumon, thon, maquereau, sardine, anchois, truite fumée, hareng). La vitamine D présente dans sardine, maquereau, morue, active les défenses immunitaires.

Pour ne pas prendre de poids : voir un prochain article dans *L'Éclaireur*.

Côté personnes âgées

Préservez un apport protéique suffisant chez les personnes âgées et celles présentant une maladie chronique.

Consommez des aliments source de protéines à chaque repas. Protéines animales : viande, volaille/poisson/œuf et produits laitiers ; protéines végétales : légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches... fruits secs tels que noix, noisettes, amandes...

En cas de perte d'appétit : favorisez des plats enrichis (tel que des gratins, desserts maison type crème aux œufs, flan ou riz au lait...). Fractionnez les prises alimentaires en faisant des collations dans la journée.

Conseils d'hygiène

Lavez les légumes à l'eau claire. Nettoyez les emballages ou retirez-les avant de ranger vos produits. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du vinaigre blanc ou de l'eau de javel (*).

(*) Plus d'infos sur l'article de l'ANSES : www.anses.fr/fr/content/covid-19-attention-aux-intoxications.

CÔTÉ ENFANTS. Privilégiez le « fait maison » et faites participer les enfants aux préparations culinaires ! Voir www.enfant.com/galeries/cuisine/recettes-enfants/des-recettes-rigolotes-qui-vont-lepater/