



Bonjour à toutes et à tous,

**J'espère que vous allez bien en ces temps de
confinement
un peu long...**

**Voici quelques infos pour booster vos défenses
immunitaires et penser à votre santé à travers votre
assiette !**

Bon courage à tous

Corinne Farion Nutrition



**ALIMENTATION - BOOSTER VOS DEFENSES
IMMUNITAIRES**

MICROBIOTE - PARTENAIRE CLE DE NOTRE SANTE

QUELS ALIMENTS PARTICIPENT AU BON FONCTIONNEMENT DE NOS DEFENSES IMMUNITAIRES ?

LES PROTEINES

- Constituants majeurs de notre organisme,
- Les protéines participent à la fabrication des neurotransmetteurs et certains jouent un rôle dans notre immunité,
- On trouve ce MACRONUTRIMENT dans des aliments d'origine :
 - Animales : viande, poisson, œufs, volailles, crustacés & coquillages et les produits laitiers,
 - Végétales : céréales, légumes secs.

L'idéal est d'en consommer un peu à chaque repas, de les varier et de mixer les origines animales / végétales.

LES MINERAUX DE NOTRE IMMUNITE

LE FER

- Ce minéral participe au bon fonctionnement de notre système immunitaire,
- L'objectif est d'éviter la carence en consommant régulièrement les aliments riches en fer.
- Aliments à privilégier : foie, moules, boudin, viandes rouges, légumes secs, le lait maternel...

ZINC

- Une carence en zinc (relativement fréquente) peut entraîner des troubles de l'immunité, des troubles cutanés (eczéma, chute anormale de cheveux, ongles cassants...)
- Aliments à consommer : huîtres, viandes rouges, foie, légumes secs et céréales complètes.

LES VITAMINES DE NOTRE IMMUNITE

VITAMINE C

- Est connue pour son rôle anti-infectieux,
- Bon à savoir : son besoin est augmentée chez les fumeurs de tabac,
- Aliments : kiwi, agrumes (orange, pamplemousse, clémentine, citron), fraises mais aussi les légumes verts, le persil en est l'aliment le plus riche, penser à le parsemer régulièrement sur tous vos plats.

VITAMINE D

- Permet de lutter contre les infections, les troubles de l'humeur, le diabète...
- En **été** nous la synthétisons à travers la peau grâce aux UV B du soleil,
- En **hiver**, le recours aux aliments riches en vitamine D sera nécessaire pour éviter la carence fréquente ; parfois, votre médecin vous prescrit l'UVEDOSE une solution buvable en ampoule.
- Aliments : foie de morue, l'huile de foie de morue, sardines, jaune d'œuf, foie, produits laitiers...

VITAMINE A

Sa carence entraîne une baisse de l'immunité et est plutôt rare, sauf chez les enfants et les personnes âgées.

Voici une petite liste des aliments qui en contiennent le plus :

- Fruits et légumes de couleur rouge / orangé : carottes, potiron, tomate, abricot, pêche, melon, mangue...
- Légumes verts : épinards, blettes,
- Foie de veau,
- Poissons gras : foie de morue, le hareng, ou le maquereau
- Certaines matières grasses : beurre cru, huile de foie de morue...



Persil riche en Vitamine C

Bouton



Moules : Protéines & Fer

Bouton



Sardines : oméga 3 & Vit. D

Bouton



Le microbiote : partenaire clé de notre santé

Le microbiote, c'est quoi ? Comment j'en prends soin ?

Le microbiote participe au bon fonctionnement de notre organisme :

- Digestion,
- Synthèse des vitamines K, B8, B9 et B12,
- **Immunité** : fabrication des anticorps,
- **Barrière protectrice** vis-à-vis des **bactéries pathogènes**,
- **Rôle de protection** vis-à-vis de **l'inflammation** en améliorant la **perméabilité intestinale**.

On parle de **symbiose** lorsque l'équilibre de l'écosystème bactérien est atteint et de **dysbiose** lorsque l'équilibre est rompu ; certaines maladies sont associées à un déséquilibre de la flore intestinale.

Aujourd'hui, certains chercheurs le considèrent comme un organe à part entière.

Ce microbiote est constitué de **100 000 milliards de bactéries vivantes**, représentant un poids de près de **2 kg**.

Plus de **1000 espèces bactériennes** cohabitent dans l'ensemble de notre tube digestif formant un **écosystème** à préserver dans l'intérêt de notre santé :

- Bactéries
- Virus phage
- Champignons
- Levures

Notre côlon est le grand gagnant car c'est lui qui en contient le plus.



Véritable glouton, notre microbiote décompose les aliments non digérés dans l'intestin grêle.

Et tel un marmiteur qui cuisine, notre microbiote produit des molécules pour alimenter notre intestin en énergie, fabriquer des vitamines, participer au bon fonctionnement de nos organes et de notre système immunitaire (et même atteindre le cerveau !).

Plongez dans le côlon et aidez chaque bactérie intestinale à agir sur ses molécules préférées. En nourrissant bien toutes les bactéries, votre microbiote sera équilibré et vous serez en bonne santé.

Grâce aux chercheurs, nous savons que ces bactéries influent sur notre santé et plus particulièrement sur notre **système immunitaire**, les **allergies**, notre **santé intestinale**, notre **poids** et même... notre **équilibre psychique** et notre **sommeil**.

Les principales pathologies associées à une dysbiose sont l'**obésité**, certains **cancers** (cancer colorectal, du sein, du foie), les **allergies**, l'**asthme**, les **diabètes**, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (**MICI**), la **maladie coeliaque**, la **dépression**...

Comment chouchouter son microbiote...

• Une alimentation équilibrée

- Assure une flore intestinale riche, variée, équilibrée et diversifiée.
- Comporte l'ensemble des catégories d'aliments utiles au bon fonctionnement de l'organisme (les "régimes" restrictifs ou déséquilibrés n'apportent pas toutes ces catégories d'aliments)
- Une alimentation équilibrée ne fait pas tout, varier vos aliments et apporter ainsi l'ensemble des éléments qui les composent est important,
- Consommer avec modération les produits ultra-transformés, les édulcorants, l'alcool, le tabac et vous prendrez soin de votre microbiote.

• Consommer régulièrement des aliments sources de **PREBIOTIQUE**

- Les **prébiotiques** sont présents dans des aliments sources de fibres végétales non digestibles, ces prébiotiques servent de substrats (nourriture) aux bactéries de notre flore intestinale.
- Liste d'aliments sources de prébiotiques (non exhaustifs) :

Banane, pomme, orange, ail, oignon, asperges, poireau, pissenlit, salsifis, chicorée, légumes secs (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots blancs, rouges), céréales complètes (riz, boulgour, quinoa...)

• Consommer des aliments dont l'action **PROBIOTIQUE** est reconnue scientifiquement

- **Définition** : micro-organismes vivants bénéfiques à la santé de l'hôte (OMS 2002).

- **Où trouve-t-on les probiotiques ?**

- Dans des compléments alimentaires sources de « probiotiques » ; une prescription, un conseil et une durée d'utilisation limitée inférieure à un mois sera préférable. La prescription est alors adaptée à la pathologie, en lien avec les bénéfices potentiels attribués à chaque souche probiotique et connue à ce jour.
- Les PROBIOTIQUES sont naturellement présents dans des aliments ayant subi un processus de FERMENTATION (technique ancestrale de conservation des aliments).



Légumes lacto-fermentés

Bouton

Kéfir de fruits

Bouton

Exemple d'aliments fermentés sources de PROBIOTIQUES :

- Yaourt et lait fermenté (Kéfir),
 - Fromages non pasteurisés,
 - Légumes lacto-fermentés,
 - Pain au levain
 - Kéfir de fruits,
 - Kombucha (thé fermenté)
 - Bière non pasteurisée
 - Tofu fermenté,
 - Choucroute,
 - Cornichons et olives saumurées,
 - Tomate...
-
- Une **activité physique régulière** d'intensité modérée permettrait d'accroître la diversité des souches bactériennes de l'intestin, une raison de plus de bouger s'il en fallait une...
-
- Un **sommeil de qualité** bénéficierait à la santé intestinale.
-
- L'usage répété de certaines catégories de **médicaments** nuirait à notre microbiote en diminuant sa diversité bactérienne et en abaissant son nombre, en engendrant des pathologies :
 - Antibiotiques,
 - Anti-inflammatoires non stéroïdiens (Ibuprofène),
 - Corticoïdes (cortisone),
 - Antiacides (Oméprazole) pour les reflux gastro-oesophagiens,
 - Antidépresseurs,
 - Statines,
 - Antidiabétiques oraux (Metformine), etc...

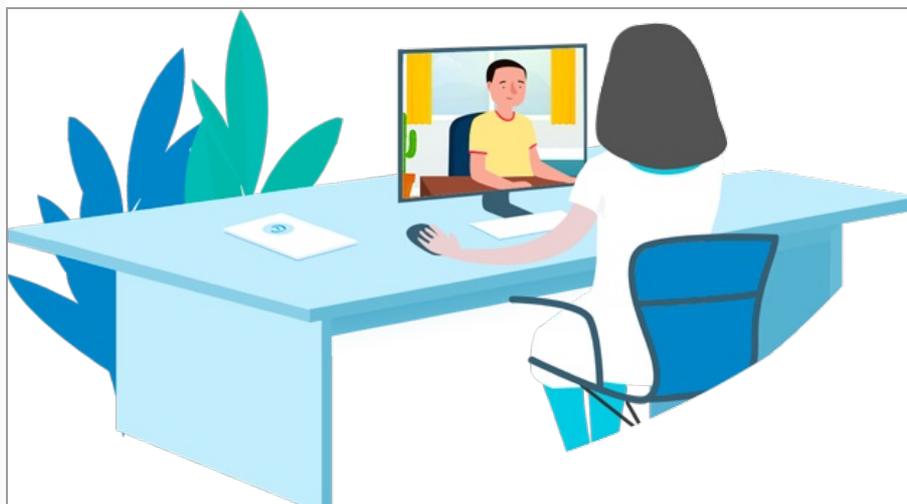
*

Sources :

Livre du Docteur Jérôme MANETTA : « Micronutrition et nutrithérapie de l'intestin »

Conférences sur le Microbiote de Julien SCANZI, Hépatogastroentérologue au CHU de Clermont-Ferrand

Cité des Sciences - Juin 2019 - Exposition sur le Microbiote d'après le livre "Le Charme discret de l'intestin »



TELECONSULTATION SUR RDV

Bouton

CORINNE FARION
DIETETICIENNE
Hélios Santé
119 av. Pierre Auguste Roiret
69290 CRAPONNE



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur FARION CORINNE.

[Se désinscrire](#)



© 2020 FARION CORINNE NUTRITION