



C'EST POUR VOUS !

✓ Prendre soin de son **écosystème intestinal** (ou microbiote) !

Le lien entre microbiote intestinal et immunité est très clairement établi. En d'autres termes, pour renforcer son immunité ou ne pas l'affaiblir, pas le choix que de soigner sa flore intestinale.ⁱⁱⁱ

C'EST ÉVITER DE MANGER TROP GRAS ET TROP SUCRÉ

(- - -) GRAISSES SATURÉES, TRANSFORMÉES ET (- - -) SUCRES SIMPLES, INDUSTRIELS QUI
DÉSÉQUILIBRENT LA FLORE INTESTINALE

C'EST LA NOURRIR AVEC DES PRÉBIOTIQUES

✓ **Dormir** suffisamment !

La dette en sommeil est associée à une baisse de l'immunité.^{iv}

C'EST ACCEPTER D'ALLER SE COUCHER DÈS QUE L'ON BAILLE (- - -) PLUTÔT QUE LUTTER CONTRE LE
SOMMEIL) ! C'EST CE PREMIER SOMMEIL QUI EST RÉPARATEUR POUR L'IMMUNITÉ

✓ **Gérer son stress** !

Des stress répétés ou chronique altèrent nos capacités de défenses immunitaires^v

Depuis plusieurs années, la communauté scientifique s'intéresse aux effets du stress psychologique sur la santé. Des études ont notamment montré qu'en cas d'infection, le stress est associé à une efficacité réduite du système de défense immunitaire.

C'EST MANGER DES ALIMENTS PROTÉINÉS LE MATIN ET LE MIDI ET APRÈS 16H DES
ALIMENTS SUCRÉS

(+++ SUCRES COMPLEXES) LE SOIR !

C'EST DE LA CHRONOBIOLOGIE OU NEURONUTRITION OU, EN BREF...C'EST RESPECTER
NOS HORLOGES BIOLOGIQUES !



C'EST POUR VOUS !

Le petit mot d'accompagnement

Bonjour à tous,

Difficile de vous expliquer longuement, avec les détails, ce qui permet de construire et d'entretenir votre immunité. Mais voilà, devant l'urgence de l'épidémie du COVID-19, je me fais le relais de la veille scientifique en Nutrition pour vous donner les 5 principaux points majeurs qui permettent de converger vers « une immunité opérationnelle ».

Soyons d'accord, il s'agit de réduire l'impact du virus et non de le soigner ! mais comme il s'agit d'éviter les formes sévères aggravées...on est dans la cible des recommandations que j'ai essayé de vulgariser au mieux !

Par la suite, si la nutrition vous intéresse, nos ateliers du jeudi et vendredi après-midi e plein centre de Strasbourg sont faits pour justement tout vous expliquer sur des sujets importants, le sucre, les graisses, les protéines, les équilibres...oui, il faut se mettre à jour régulièrement pour être en forme et le rester.

Voici le lien vers notre site internet grand public :

<https://www.lanutritiondesfamilles.fr/accueil>

Bon courage à tous, portez-vous bien
Muriel LEHNER *Docteur en Pharmacie
et Nutrition*

Sources :

ⁱ Wang Y, Hao Q, Su L, Liu Y, Liu S, Dong B. Adherence to the Mediterranean Diet and the Risk of Frailty in Old People : a systematic Review and Meta-analysis. *J Nutr Health Aging*. 2018 ; 22(5) : 613-618. Doi :10.1007/s12603-018-1020-X

Source : Christ A, Lauterbach M, Latz E, Western Diet and the Immune System. An inflammatory connection. *Immunity*. 2019 ; 51(5) :794-811 doi :10.1016 :J.immuni.2019.09.020

ⁱⁱ Kedia-Mehta N, Finlay DK. Competition for nutrients and its role in controlling immune responses. *Nat Commun*.2019 ;10(1) :2123.

Published 2019 May 9. Doi :10.1038/s41467-019-10015-4

Maares M, Haase H. Zinc and immunity : An essential interrelation. *Arch Biochem Biophys*. 2016 ;611 :58-65.doi :1016/j.abb.2016.03.022

ⁱⁱⁱ Belkaid Y, Harrison OJ. Homeostatic immunity and the Microbiota. *Immunity*. 2017 ;46(4) :562-576.doi :10.1016/j.immuni.2017.04.008

^{iv} Ibara-Coronado EG, Pantaleon-Martinez AM, Velazquez-Moctezuma J, et al. The Bidirectional Relationship between Sleep and immunity against Infections. *J Immunol Res*.2015 :678164. Doi :10.1155/2015/678164

^v Travaux de mars 2020 INSERM