

## Les alliés de l'immunité

### Le magnésium

Bananes, sésame, avoine, légumineuses, figes, oléagineux (amandes, noix de cajou, noix du Brésil), graines de tournesol et de courges, légumes verts céréales complètes, chocolat noir > 74% de cacao, eaux minéralisées (Hépar®, Contrex®).

### La vitamine D

Déficit très fréquent dans la population belge. S'exposer 30 minutes/jour au soleil, visage et bras dégagés, en évitant les coups de soleil.

Harengs, maquereaux, sardines, thon en boîte, saumon, lait, jaune d'œuf, beurre, huile de foie de morue, chocolat noir > 74% de cacao.

### La vitamine C

Kiwi, cassis, fraises, fruits rouges, agrumes, choux.

**Attention :** elle est détruite par la chaleur.

### Les polyphénols

Fruits et légumes colorés (myrtilles, grenades, cassis, baies rouges et bleues, betteraves, choux, brocolis...), olives, curcuma, ail des ours, oignons, chocolat noir > 74% de cacao, curcuma, thé vert et matcha, infusions rooibos et hibiscus.

### Le zinc

Poisson, viande rouge, huîtres, coquillages, foie bio, œuf.

### Aliments boostant

Ail, crucifères (chou-fleur, chou de Bruxelles, chou kalé, brocoli), cresson, roquette, radis, navets, ginseng, gingembre, curcuma, infusions rooibos et hibiscus, thé vert et matcha.

### Santé de l'intestin

Apport suffisant en **probiotiques** : produits laitiers fermentés, pain au levain, etc.

Et en **prébiotiques** et **fibres** : fruits et légumes, céréales complètes ou semi-complètes, graines de chia/ de lin, asperges, ail, oignons.

## Pour rester en forme

### Bien bouger

- ✓ Marcher, courir, danser, faire du vélo, en maintenant un rythme confortable (ne pas s'essouffler). S'inspirer des cours de sport en ligne.
- ✗ Sédentarité, rester assis ou coucher + d'1h d'affilée pendant la journée.

### Bien dormir

- ✓ Dormir suffisamment (7-8h) à horaires réguliers.
- ✓ Souper peu riche en protéines, le magnésium.
- ✓ Relaxation, méditation, bain/douche délassant.
- ✗ Gros repas le soir.
- ✗ Lumières bleues (smartphone, tablette, ordinateur) le soir.
- ✗ Activité physique proche du coucher.

### Gérer son stress

- ✓ Bien respirer (respiration complète), activités ludiques et agréables, relaxation, magnésium.
- ✗ Stress = baisse de l'immunité.



## La pyramide alimentaire est une bonne référence pour vous guider dans vos repas

