

FICHE Immuno-Nutrition

Pour booster notre immunité et nous défendre des infections, il faut enrichir notre microbiote intestinal protecteur.

L'alimentation et toute notre hygiène de vie participe à sa santé et à la nôtre !

Plus de 70% du système immunitaire est niché dans l'intestin !

J'INVITE LES ALIMENTS PREBIOTIQUES ou APPARENTES, stimulant la croissance du microbiote protecteur

Légumes : artichaut, oignon, échalote, asperge, betterave, brocoli, choux de Bruxelles et autres choux, aubergine, fenouil, pissenlit, ail, poireau, pois mange-tout, champignons, salsifis, céleri, endive...
Fruits : bananes peu mures, pommes, poire, pastèque, kaki, prune, châtaigne, baies de goji, agrumes, noix de coco...
Céréales complètes : orge, avoine, seigle, petit épeautre, blé. Son d'avoine
Légumineuses (moins riches si en conserve): fèves de soja, fèves, haricots secs, lentilles, pois chiches, pois cassés.
Graines : cajou, pistache, tournesol, courge, noisette, noix, lin, chia, sésame
Algues/ sardine, maquereau
Huiles oméga 3 : colza, noix, cameline
Huile d'olive
Caroube, Thé et chicorée
Cannelle, gingembre, poivre noir et de Cayenne, origan

Mettre au réfrigérateur après cuisson : céréales, légumineuses et (pommes de terre) pour augmenter l'effet prébiotique (amidon résistant)

J'INVITE LES ALIMENTS PROBIOTIQUES RICHES EN GERMES BENEFIQUES qui potentialisent l'action du microbiote protecteur

Les légumes lactofermentés : choucroute crue, betterave...
Kéfir
Kombucha
Yaourts : 50 fois plus riches en ferments : les Kphilus (brebis, lait végétal...)
Soja fermenté : Tamari (allégé en sel), miso
Ail noir fermenté

JE LIMITE LES ENNEMIS DU MICROBIOTE QUI DEVIENNENT AUSSI LES MIENS

Excès de sucres : pain blanc, confiture, gâteaux, viennoiseries, jus de fruits, sirop de glucose-fructose (préférez un peu de miel)
Excès de Graisses saturées : Charcuterie, viande rouge, fromage
Pesticides
Additifs
Alcool
Edulcorants : Aspartam sorbitol, xylitol, maltitol, mannitol...
Sel : (plats préparés, fromage, moutarde, bouillon cube, sauce soja, biscuits apéro...)
L'eau chlorée du robinet
Les cuissons intenses, Friture, barbecue
Les régimes privatifs

Supplémentez-vous en **vitamine D**, essentielle pour la microbiote, l'intestin, l'immunité... est peu présente dans les aliments...

J'ADAPTE MON HYGIENE DE VIE A CELLE DE MON MICROBIOTE PROTECTEUR

Bien-être physique : je bouge !
Bien être mental : Relaxation, méditation, yoga, Qi Gong....
Sommeil suffisant, moins d'écran le soir tard
Horaires assez réguliers : coucher, repas
Plus de plats faits maison
Hygiène respectueuse : produits d'hygiène du corps et de la maison, écologiques.

JE PEAUFINE MON ALIMENTATION Pour MON MICROBIOTE ET MOI !

Le bio de saison
Les épices (curcuma, cannelle, gingembre...) et herbes aromatiques (thym, romarin, persil...)
Les graines germées, les jus d'herbes
Cuisson vapeur, étouffée
Petit déjeuner gras protéiné et peu sucré
Gouter de fruits choisis pour alléger dîner et garder la ligne
Huile Quintesens 50ans+ riche en DHA
La variété
La qualité nutritionnelle
Plus de protéines végétales : tofu lactofermenté, quinoa, association céréales complètes-légumineuses
Blés ancestraux comme le petit épeautre
Céréales sans gluten : riz, millet, quinoa, amarante, sarrasin, teff, fonio. « Avoine ».
Le pollen frais bio de ciste congelé

Réalisée par : **le Dr Martine COTINAT**
Gastroentérologue, diplômée de nutrition et micronutrition,
Sources « Maigrir de plaisir en charmant ses bactéries » et « l'Assiette à malices ». Ed. Thierry Souccar.

