

Y a-t-il des aliments qui « renforcent » le système immunitaire contre le COVID-19 ?

- Il n'y a actuellement aucune preuve scientifique convaincante qu'un aliment ou un régime alimentaire puisse prévenir le COVID-19.
- Une alimentation « saine et équilibrée » est conseillée pour maintenir un bon système immunitaire, celle-ci permet un apport adéquat de tous les nutriments nécessaires pour une bonne immunité. Il est particulièrement conseillé d'avoir une consommation riche en fruits et légumes, car ceci fournit des vitamines, minéraux et substances phytochimiques antioxydantes stimulantes du système immunitaire. Les personnes qui ont une alimentation équilibrée ont tendance à être en meilleure santé avec un risque plus faible de maladies chroniques et de maladies infectieuses.
- En plus d'une alimentation saine et d'un apport hydrique suffisant, il est fortement conseillé d'être physiquement actif, d'éviter le stress et de dormir suffisamment, ce qui aide à soutenir le fonctionnement immunitaire normal.

Qu'est-ce qu'une alimentation « saine et équilibrée » ?

- C'est une alimentation variée incluant tous les groupes alimentaires (féculents, fruits, légumes, produits laitiers, viandes maigres, poissons, légumineuses [graines telles que lentilles, pois-chiches, fèves, haricots, ...], huile d'olive) tout en veillant à modérer les apports en sucres, pâtisseries, fritures, et aliments salés.

