

**Existe-t-il des suppléments qui « renforcent » le système immunitaire contre le COVID-19 ?**

- **Il n’y a actuellement aucune évidence scientifique qu’un supplément quelconque puisse renforcer le système immunitaire** et prévenir ou traiter les infections virales, comme le COVID-19.
- Une alimentation « saine et équilibrée » devrait fournir adéquatement tous les nutriments nécessaires pour maintenir une bonne immunité. **En cas de nutrition non adéquate, des manques d’apport en vitamines et/ou minéraux peuvent avoir lieu** ; dans ce cas et si vous n’avez pas les symptômes du Covid-19, des suppléments de multivitamines/multiminéraux aux doses correspondant aux « AJR ou Apports Journaliers Recommandés » peuvent être conseillés par votre médecin. Au cas où vous avez des signes suspects d’infection au Covid-19, il faut consulter votre médecin et entretemps cesser tout supplément vitaminique ou minéral.

**Est-ce que la prise de suppléments de monovitamines tels que les vitamines C seule ou D seule ou monominéraux comme le Zinc seul, est recommandée durant et après la période infectieuse ?**

- Le COVID- 19, étant une infection virale émergente, il n’existe actuellement pas assez de recul ni de preuves scientifiques pour préconiser l’utilisation de suppléments en vitamines et minéraux **durant ou après la période d’infection.**
- Dans certains cas, votre médecin pourrait prescrire soit des suppléments de multivitamines/multiminéraux, soit d’autres de monovitamines ou de monominéraux avant, pendant ou après l’infection ; pour ces derniers il est impératif de ne pas en prendre sans avis médical.



**Y a-t-il des personnes plus à risque que d’autres ?**

- Les groupes à risque sont les personnes souffrant de maladies chroniques (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, hypertension, cancers...) et les personnes âgées. Ces groupes à risque pourraient avoir un système immunitaire compromis.
- Les personnes tabagiques sont plus à risque d’infections respiratoires vu que leur appareil respiratoire est fragilisé par le tabac, et que leurs besoins en vitamine C sont beaucoup plus élevés que ceux de la population générale.