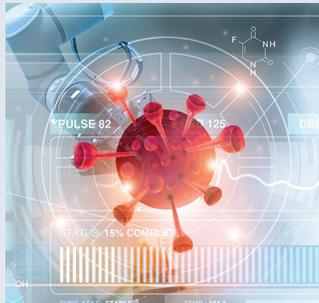




# SE PROTÉGER PENDANT LA PANDÉMIE DU COVID-19



## CONSEILS ALIMENTAIRES ET COMPORTEMENTAUX

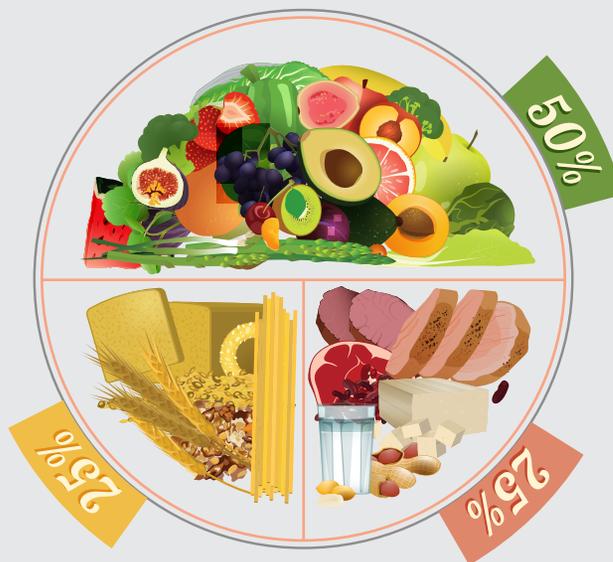


## Y a-t-il des aliments qui « renforcent » le système immunitaire contre le COVID-19 ?

- 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.





**Quels sont les nutriments importants pour l'immunité ?  
(Un nutriment étant : protéines, graisses, glucides, vitamines, minéraux et l'eau)**

- Il a été démontré que **les carences ou les apports insuffisants** en micronutriments tels que les vitamines A, D, E et C ainsi que les vitamines du groupe B, et les minéraux tels que le Fer, le Zinc et le Sélénium, pourraient affaiblir le système immunitaire. Les personnes ayant donc des apports insuffisants de ces nutriments seraient plus susceptibles aux infections que les personnes qui en consomment suffisamment.
  - Les acides gras insaturés de type oméga-3 ont un rôle anti-inflammatoire et seraient donc très utiles pour diminuer les réactions inflammatoires qui accompagnent les infections surtout respiratoires.
  - Les bonnes sources alimentaires de ces nutriments sont :
    - Vitamine A : foies comestibles, épinards, carottes, lait fortifié en vitamine A, etc.
    - Vitamines du groupe B : céréales complètes, légumes secs, viandes, poissons, etc.
    - Vitamine C : fruits et légumes, particulièrement légumes verts feuillus (menthe, thym vert, persil, pourpier), poivrons, oranges, kiwi, brocoli, fraises, etc.
    - Vitamine D : saumon, poissons, sardines, lait fortifié en vitamine D, etc., exposition au soleil.
    - Vitamine E : amandes, fruits oléagineux, légumes verts feuillus (pourpier surtout), huiles végétales (tournesol, canola, olive), etc.
    - Fer : viandes rouges, légumineuses, etc.
    - Zinc : viandes, poissons, fruits de mer, foies comestibles, etc.
    - Sélénium : céréales complètes, oignons, ail, champignons, viandes, fruits de mer, etc.
    - Oméga-3 : poissons, fruits de mer, graines de lin, noix, etc.
- Une partie de ces micronutriments se trouve en quantités appréciables dans les plats libanais typiques comme tabboulé et fattouche, également dans les salades de rocca et de thym vert, etc.

## 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.

### Est-ce que certains régimes alimentaires mettent plus à risque ceux qui les suivent ?

- Les personnes suivant des diètes hypocaloriques drastiques (moins que 1200 Cal/jr) et déséquilibrées (*FAD diets*) sont plus à risque de carences nutritionnelles, surtout en vitamines et minéraux.
- Les végétaliens pourraient également être à risque de carences en raison de l'exclusion de plusieurs groupes alimentaires, donc ils pourraient être plus susceptibles aux infections virales. Ceux-ci devraient recourir aux conseils de leur diététicien/ne pour s'assurer que leurs choix alimentaires garantissent leurs besoins nutritionnels. En effet une diète végétalienne mal planifiée, peut manquer non seulement de vitamines et minéraux, mais aussi de protéines. Les végétaliens doivent donc appliquer les consignes de la complémentarité protidique en consommant des graines et des céréales, selon les directives de leur diététicien/ne.

### Quoi grignoter en cas de confinement ?

- Le confinement augmente le stress et donc augmente le risque de grignotage de collations riches en sucres et en matières grasses (bonbons, biscuits, chocolats, gâteaux, chips, pistacheries salées, ...). Il est fortement conseillé de remplacer ce genre de collations par d'autres plus saines (fruits, légumes, barres de céréales, fruits oléagineux crus [noix, amandes ...], popcorn fait maison, fruits secs...).

### Comment rester actif pendant le confinement ?

- Il est fortement recommandé de rester physiquement actif durant le confinement afin de rester en bonne santé cardiovasculaire, de maintenir l'intégrité du système musculo-articulaire et de garder le « moral », ce qui semble stimuler le système immunitaire.
- Les exercices doivent être simples, ne nécessitant pas d'équipements et d'espace, faciles à mettre en œuvre, et pouvant être pratiqués à tout moment.
- Il faut varier entre les exercices de renforcement musculaire (squats, push-ups, abdominaux, exercices utilisant une chaise ou des marches d'escaliers), corde à sauter, étirements, marche, yoga, etc. L'utilisation d'internet ou des technologies mobiles (applications sportives) et de la télévision (programmes sportifs) sont de bons outils pour s'inspirer à partir des vidéos disponibles.
- L'objectif est de respecter les recommandations de l'OMS : pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée ou 20 minutes d'activité physique vigoureuse chaque jour.





**Peut-on être infecté par le COVID 19 à travers les aliments ? ou pendant leur cuisson ? ou en mangeant ?**

- Jusqu'à présent il n'existe pas de preuves que sa transmission se fait par le biais des aliments.
- Il est cependant utile et important d'appliquer les mesures d'hygiène alimentaire et de sécurité sanitaire :
  1. Séparer les aliments cuits de ceux non cuits que ce soit au frigo ou dans les garde-manger.
  2. Utiliser des planches à découper distinctes (une pour fruits et légumes frais et une autre pour viande, volaille, poisson et fruits de mer crus).
  3. Avant et après chaque usage : Laver les surfaces, comptoirs et planches à découper avec du savon ou bien du savon liquide pour vaisselle et de l'eau chaude, à l'aide de brosses et/ou d'éponge pour vaisselle.
  4. Lavage des mains avec l'eau et le savon avant de manger, avant de faire la cuisine, avant la préparation des plats et après les repas, en toutes circonstances.
  5. La température de cuisson devra être supérieure à 70°C.
  6. Ne pas laisser les aliments cuits ou crus à température ambiante pendant plus de deux heures.
  7. Conservez les aliments soit à moins de 4°C (frigo ou congélateur), soit à plus de 60°C (dans leurs récipients fermés ou ouverts juste après la cuisson et avant de manger).



**Comment nettoyer les mains et ustensiles avant et après la manipulation des aliments, et après les repas ?**

- Laver les mains à l'eau + savon pendant 20 secondes, ou en absence d'eau et de savon utiliser un gel désinfectant hydroalcoolique.
- Laver à l'eau chaude et au savon ou au savon liquide pour vaisselle les assiettes et ustensiles utilisés pour manipuler les aliments avant de les réutiliser.





### Est-ce possible d'attraper COVID-19 en touchant un emballage alimentaire contaminé ?

- La principale voie de propagation du virus COVID-19 d'une personne à l'autre est le contact avec les gouttelettes dispersées en aérosol et provenant de postillons, d'éternuement ou de toux d'une personne infectée ou porteuse du virus. Ce contact peut être soit aérien, soit avec une surface contaminée.
- Le virus propagé par éternuement, toux ou postillons, peut contaminer les emballages alimentaires en carton pendant une journée et le plastique pendant plusieurs jours.
- En touchant une surface ou un objet contaminé par le virus, le risque d'infection est minimisé si on ne touche pas le visage, la bouche, le nez et les yeux, surtout pendant les courses.
- Quel que soit le cas, il est fortement recommandé de se laver les mains après les courses, et à chaque fois qu'on entre à la maison avant de toucher à quoi que ce soit.



### Risque-t-on la contamination par le coronavirus en recevant des livraisons du supermarché ?

- Par crainte que les aliments livrés du supermarché soient souillés, le lavage des mains avec du savon pendant 20 secondes est recommandé après le retrait des aliments de leurs emballages.



### Faut-il laver les légumes et fruits avec du savon, ou détergent, ou désinfectant ?

- Les produits détergents et désinfectants comme l'eau de Javel peuvent devenir toxiques s'ils sont utilisés de façon démesurée et/ou contraire aux instructions de ce document.
- Pour les fruits et légumes à éplucher, on recommande de les laver avec du savon et de l'eau **à l'aide d'une brosse souple**, puis les rincer à l'eau propre.
- Pour les autres légumes, comme les légumes feuillus par exemple, on recommande de les laver avec des produits spécialisés pour les aliments selon les recommandations (ATTENTION : toujours respecter la dilution recommandée), puis bien rincer avec de l'eau propre.
- La cuisson reste le meilleur moyen de détruire le coronavirus.

## Est-ce que le vinaigre et le sel dans les aliments sont efficaces contre le Coronavirus ?

- Il n'y a pas de preuve définitive sur l'efficacité du vinaigre ou du sel dilué à l'eau, par conséquent, la cuisson des aliments reste le moyen le plus sûr pour s'en prévenir.

## En quarantaine ou en confinement : quelques astuces pour faire ses achats

- Afin de minimiser les contacts interhumains et de respecter la distanciation sociale, il est recommandé de :
  1. Ne pas faire ses courses sans liste préalable.
  2. Planifier le menu de la semaine avant d'établir sa liste d'achat.
  3. Il est conseillé de stocker pour 1 mois :
    - a- Dans les placards : des aliments à **stockage facile**, tel que les légumineuses (graines sèches : lentilles, pois-chiche, fèves, haricots ...), riz, pâtes, fruits secs et fruits oléagineux (noix, amandes ...), farine, aliments en conserves, sauce tomate, huile d'olive, tehineh, épices ...
    - b- Dans le congélateur : légumes (les légumes congelés sont moins salés que les légumes en conserves, donc meilleurs pour une bonne santé), viandes et poissons.
  4. Acheter les quantités de légumes et fruits frais consommées habituellement pour une semaine.
  5. Préparer les menus en fonction du stock disponible.



**En quarantaine,  
comment ne pas jeter  
trop d'aliments ?**



- Vérifier la date d'expiration des produits alimentaires avant de les stocker et de les utiliser.
- Ranger les aliments en conserve, ou en boîte, par ordre décroissant de leur date limite conseillée d'utilisation dans le sens arrière-avant. Les utiliser en partant de la date la plus proche à la date la plus éloignée.
- Acheter en vrac les pommes de terre, oignons, ails, carottes, betteraves, brocolis et pommes. Ils sont naturellement moins périssables que les autres légumes et fruits.
- Les carottes, betteraves, brocolis, choux, pommes, et légumes verts feuillus se conservent mieux au réfrigérateur.
- Pour les tomates, concombres et légumes verts feuillus, procéder à la consommation de ceux qui périssent le plus vite. Exemple : la laitue avant le chou, etc.



**Est-ce que le fait  
de consommer des  
boissons alcoolisées à  
raison de 2-3 verres/  
jour (Ex : vin, bière,  
whisky) peut prévenir  
contre le COVID-19 ?**



- La consommation de quantités excessives de boissons alcoolisées est fortement déconseillée pendant la pandémie du COVID-19. Un certain nombre d'études a montré qu'une consommation excessive d'alcool peut affaiblir le système immunitaire et rendre plus vulnérable à la pneumonie.
- De même, l'alcool favorisant la convivialité, augmente l'interaction sociale, ce qui doit être évitée en cas d'épidémie.

**Est-ce que l'eau potable  
peut être contaminée  
par le COVID-19 ?**



- A ce jour le virus COVID-19 n'a pas été détecté dans l'eau potable.

### Rédigé par :

Butsch-Boulos C, Asmar-Yaghi N, El Helou N, Harmouche-Karaki M, Sayegh-Fakhoury N, Wahanian-Papazian T, El Helou K

Département de Nutrition, Faculté de Pharmacie, Université Saint-Joseph de Beyrouth

### Références :

1. United States Department of Agriculture (USDA), (2020, March 31). *Food Safety*. Retrieved from <https://www.usda.gov/coronavirus>.
2. Center for Disease Control (CDC), (2020, March 31). *Coronavirus Disease 2019*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov>.
3. United Kingdom Government, (2020, March 31). *Covid-19-decontamination-in-non-healthcare-settings*. Retrieved from <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-decontamination-in-non-healthcare-settings>.
4. United State Government (2020, March 31). *Four Steps to Food Safety*. Retrieved from <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe>.
5. Academy of Nutrition and Dietetics. (2020, March 31). *How to keep your immune system healthy*. <https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness>.
6. World Health Organization (WHO). (2020, March 31). *Food safety*. <https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer>.
7. European Food Information Council (EUFIC). (2020, March 29) Food and coronavirus (COVID-19): What you need to know. Retrieved from <https://www.eufic.org/en/page/food-and-coronavirus-covid-19-what-you-need-to-know>.
8. Peijie Chen et al. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci*. 2020;9(2):103–104.doi: 10.1016/j.jshs.2020.02.001
9. Zhang L, and Liu Y. Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. *J Med Virol*. 2020 May;92(5):479-490. doi: 10.1002/jmv.25707. Epub 2020 Mar 3.