

# 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**

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

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**

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

**JE LIMITE LES ENNEMIS DU MICROBIOTE QUI DEVIENNENT AUSSI LES MIENS**

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

Supplémentez-vous en **vitamine D3**, essentielle pour le microbiote, l'intestin, l'immunité... est peu présente dans les aliments...

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

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

**JE PEAUFINE MON ALIMENTATION Pour MON MICROBIOTE ET MOI !**

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

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.

Téléchargeable sur le site IVABIEN

