

# COVID-19 ET NUTRITION

*Restez fort en mangeant sainement*

## Qu'est-ce que COVID-19?

COVID-19 est une maladie respiratoire causée par nouveau coronavirus de 2019.

## Symptômes courants



Toux sèche



Fièvre



Essoufflement

## Qui est à risque?

Vous pouvez tomber malade à cause de COVID-19 à tout âge, mais vous courez **un risque plus élevé de complications graves** si vous êtes **une personne âgée** ou si vous avez un **problème de santé ou un système immunitaire affaibli**.



## Comment puis-je rester en bonne santé pendant la pandémie?

### Concentrez-vous sur votre santé nutritionnelle

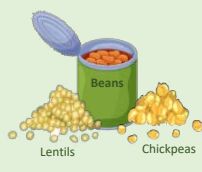
- Mangez des légumes, des fruits, et des grains entiers
- Mangez des aliments protéinés (e.g. œufs, légumineuses, produits laitiers faibles en gras)
- Limitez les aliments hautement transformés
- Buvez de l'eau pour rester hydraté
- Mangez en pleine conscience (i.e. mangez quand vous avez faim, arrêtez quand vous êtes rassasié)



**Conseil:** Faites le plein d'aliments nutritifs qui durent plus d'une semaine.



Fruits et légumes  
frais ou congelé



Légumineuses séchées  
et en conserve



Grains entiers



Fruits secs, noix  
et graines



Oeufs



Poissons et légumes  
en conserve

## Vrai ou Faux?

**Il y a des aliments ou des nutriments spécifiques que je pourrais consommer en plus d'avoir une alimentation saine pour prévenir COVID-19.**

**Faux!**

Bien qu'aucun aliment spécifique, supplément ou produit de santé naturel n'empêche une infection, une alimentation saine, associée à d'autres comportements sains, renforce la capacité de votre système immunitaire à lutter contre les infections.

## Autres comportements sains:



Épicerie une fois  
par semaine ou moins  
limiter l'exposition



Développer l'activité physique  
dans votre journée  
(e.g. la marche, l'entraînement à domicile,  
les travaux de jardinage)



Maintenez bien  
habitudes de sommeil  
(e.g. 7-9 heures/nuit)



Restez connecté avec  
la famille et les amis  
(e.g. dîner en famille virtuel)

## Où puis-je trouver des informations fiables sur COVID-19?



Gouvernement  
du Canada



Organisation  
mondiale de la Santé



Dietitians of Canada  
Les diététistes du Canada

### Les sources

Les sites de Gouvernement du Canada, Organisation Mondiale de la Santé et Diététistes du Canada. Images vectorielles gracieuseté de Freepik et du Guide alimentaire canadien.

Contenu et conception de l'infographie par Amber Hutchinson, MSc et Shirin Panahi, PhD.



Canadian Nutrition Society  
Société canadienne de nutrition  
cns-scn.ca