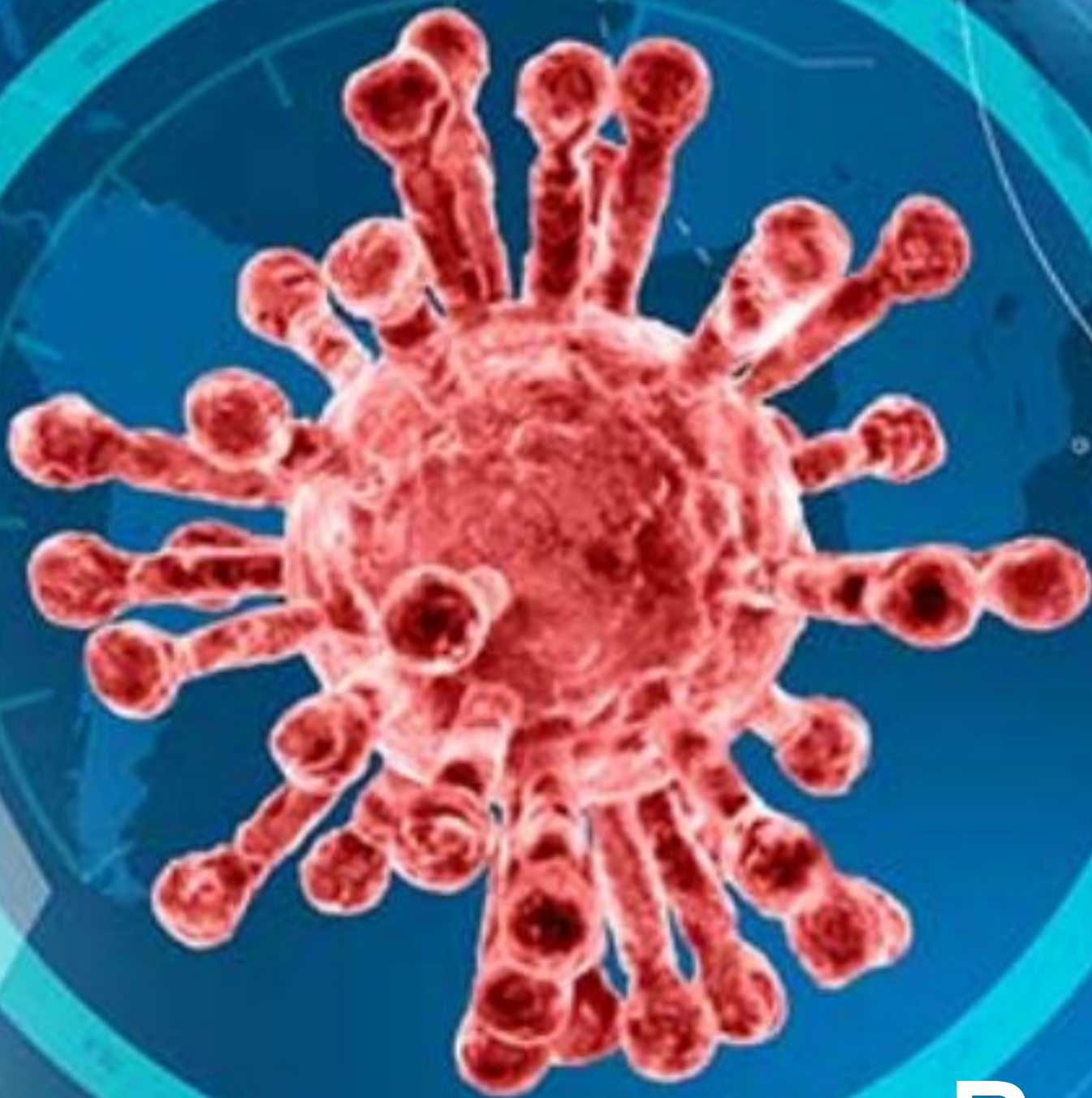




ALIMENTATION ET CORONAVIRUS

ÉCRIT PAR B. POLIDORI DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE D-E

LE 1ER MARS 2020

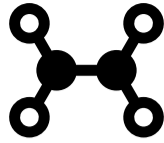


Ba
à R régime

Régime acido-basique et covid-19	3
Tableau des aliments alcalinisants	4
Les aliments fortement acidifiants	7
Pour démarrer votre cure	7
Sources	7
Bonus pour éviter les risques de contamination	8
En pratique.....	8
Pour assainir votre maison	8

Pour aller plus loin, vous trouverez le régime complet acido-basique

En cliquant sur [ici](#)



RÉGIME ACIDO-BASIQUE ET COVID-19

Actuellement notre alimentation (produits industriels) aurait plutôt tendance à provoquer une acidose métabolique (pH intracellulaire trop acide), le sang d'une partie des français atteint d'acidose métabolique descend en dessous de pH 6,9-6,8.

Les chercheurs Sturman, Ricard et Holmes ont étudié la viabilité du Coronavirus, dans un substrat à 37 degrés, ils ont pu observer que le virus perdait de son infectiosité à pH 8.

Si avec l'alimentation on arrive à acidifier le sang, on peut donc le rendre plus alcalin en changeant notre manière de manger. Même s'il est difficile d'atteindre ce pH, il est tout à fait réalisable de s'en approcher.

Je vous ai donc fait un petit topo pour expliquer comment augmenter votre pHi (pH intracellulaire). Vous y trouverez la liste des aliments les plus alcalinisants et un petit déjeuner type à pratiquer en cure.

Le régime acido-basique n'est pas une nouveauté, le Dr Lynda Frassetto de l'université de Californie, à San Francisco et le Dr Russel Jaffe de ELISA/ACT Biotechnologie nous ont renseigné sur l'équilibre acido-basique. Vous pouvez trouver le régime complet [ici](#)

Le tableau des aliments que je vous présente ci-dessous est tiré de la classification des aliments alcalinisants du Dr Susan E. Brown.

Tous les aliments présents dans le tableau sont des aliments alcalinisants, ils sont classés en fonction de leur degré d'alcalinité. Vous pouvez donc tous les consommer en grande quantité même s'ils ont un faible pouvoir alcalinisant.

Par contre en ce qui concerne les aliments acidifiants:

Cela ne veut pas dire qu'il faut les supprimer de votre alimentation car il serait dommage de supprimer un groupe alimentaire comme les viandes et les poissons (aliments acidifiants), mais simplement éviter d'en manger de trop grandes quantités.

Vous trouverez également une liste de ces aliments à consommer de manière modérée en fin d'ebook.

TABLEAU DES ALIMENTS ALCALINISANTS

Aliments alcalinisants (légumes, fruits)	Degrés
Asperges	Fort
Artichauts	Moyen
Radis	Fort
Aubergine	Moyen
avocat	Moyen
Broccoli	Moyen
Céleri	Fort
Chou-fleurs	Moyen
Laitue	Moyen
Chou frisé	Fort
Courgette	Moyen
Endive	Fort
Fenouil	Fort
Germes de soja	Moyen
Mûres	Moyen
Framboises	Moyen
Fraises	Moyen
Cerises	Moyen
Compote de pommes non sucrée	Moyen
Raisin	Moyen
Citron	Moyen
Citron vert	Fort
Mandarine	Fort
Bananes	Moyen
Orange	Moyen
Kiwi	Fort
Lychees	Moyen
Mangue	Fort
Papaye	Fort
Kaki	Fort

Banane plantain	Fort
Pêche	Moyen
Poire	Moyen
Coing	Fort
Melon	Fort
Pastèque	Fort
Aliments alcalinisants (boissons,)	Degrés
Jus de raisin	Moyen
Lait de coco	Moyen
Jus d'ananas	Moyen
Jus d'oranges	Faible
Jus de poires	Faible
Jus de pommes	Faible
Smoothie de légumes verts + pommes	Fort
Cidre	Moyen
San pellegrino	Fort
Thé au gingembre	Fort
Jus de citron	fort
Jus de citron vert	Fort
Aliments alcalinisants (féculents)	Degrés
Quinoa	Faible
Riz sauvage	Faible
Patate douce	Fort
Châtaigne	Fort
Pommes de terre cuites avec la peau	Moyen

Aliments alcalinisants (assaisonnements)	Degrés
Pate de soja (miso)	Fort
Sauce de soja	Moyen
Noix de cajou	Moyen
Granola non sucré	Faible
Sirop d'agave	Moyen
Agar agar	Moyen
vinaigre de cidre	Moyen
huile de coco	Faible
Huile d'avocat	Faible
Basilic	Moyen
coriandre	Moyen
Sel de céleri	Moyen
Cannelle	Moyen
Huile de graine de lin	Faible
Ail	Moyen
Oignons	Fort
Sel de mer	Fort
beurre d'amandes	Faible
beurre de sésames	Faible
beurre de noix de cajou	Moyen
huile d'olive	Faible
Huile de macadam	Faible

LES ALIMENTS FORTEMENT ACIDIFIANTS

- Toutes les viandes et les poissons
- Les charcuteries
- Les confitures et fruits en conserves
- Les fritures
- Les farines (sauf la farine de sarrasin, la farine de riz et la farine de châtaignes)
- Le beurre
- Le lait de vache toutes catégories
- Et biensûr, les galettes et les viennoiseries

POUR DÉMARRER VOTRE CURE

- **Un jus de citron sucré au sirop d'agave et légèrement tiède pour une meilleure absorption**
- **Un thé au gingembre**
- **Des pancakes à la farine de sarrasin ou de châtaignes avec un peu de beurre de noix de cajou ou de beurre de sésame**
- **Un smoothie pomme, épinards, jus de citron, lait de coco, sirop d'agave**

SOURCES

- Chloroquine could be used for the treatment of filoviral infections and other viral infections that emerge or emerged from viruses requiring an acidic pH for infectivity. Akpovwa H1. (pubmed)
- Change of the coronavirus peplomer glycoprotein at pH 8.0 and 37 degrees C correlates with virus aggregation and virus-induced cell fusion. Sturman LSI, Ricard CS, Holmes KV. (pubmed)
- The Acid Alkaline Food Guide by Dr. Susan Brown. Square one publishers

BONUS POUR ÉVITER LES RISQUES DE CONTAMINATION

Je vais vous expliquer le mode HACCP, il s'agit d'un principe que j'ai étudié en diététique, si l'on travaille en restauration collective, pour éviter les risques de contamination des aliments par des agents pathogènes en cuisine.

En mettant en place ce principe au niveau de l'humain et de la maison, on peut limiter les risques de contagion. Ce principe, c'est la marche en avant, je m'explique: Les éléments souillés ne croisent jamais les éléments sains.

EN PRATIQUE

Lorsqu'on arrive de l'extérieur avec des chaussures qui viennent d'un environnement potentiellement contaminé. On les dépose à l'entrée, on y dépose également sacs et blousons. Ces éléments doivent être disposés dans un endroit non passant et ne doivent plus croiser l'environnement assaini.

On passe tout de suite à un lavage de main minutieux. De l'eau et du savon de Marseille ou du produit vaisselle font très bien l'affaire (le virus étant liposoluble, un produit dégraissant suffit pour l'anéantir).

On essaye de ne rater aucun endroit: entre les doigts, le bout des doigts, les parties extérieures des mains et ce jusqu'à la moitié des avant-bras. Ce savonnage doit durer au moins 45 secondes, pour respecter le temps de lavage, chantez dans votre tête « happy birthday to you » 2 fois.

POUR ASSAINIR VOTRE MAISON

Désinfectez à l'alcool les poignets de portes, les interrupteurs, les écrans de smartphones, les claviers d'ordinateur, les télécommandes et les manettes de robinets à l'alcool ménager.

Javellisez votre sol plusieurs fois par semaine.

Lavez votre linge à 60 degrés. Pour le linge délicat, vous pouvez ajouter à votre lessive un désinfectant de linge si vous préférez le laver à une température inférieure à 60°.

Mettez un bon verre d'eau de javel dans la cuvette de vos toilettes tous les soirs avant de vous coucher (le virus se transmet par les selles)

Vous pouvez mettre un bouchon d'eau de javel avec votre savon dans le lave vaisselle avant de lancer votre programme afin de désinfecter votre vaisselle.

Enfin, aérez les chambres et les pièces à vivre tous les matins au moins 20 minutes.

J'espère que tout cela vous aidera à limiter les risques de contagion.

N'appellez pas le 15 si vous ressentez les symptômes d'un rhume ou d'une simple grippe afin d'éviter de saturer le service pour qu'il soit disponible pour les cas graves. Évitez le contact avec les autres membres de la famille, restez couché, hydratez-vous bien et ne prenez aucun médicaments en auto médication. Vous pouvez éventuellement appeler votre médecin généraliste afin qu'il vous guide dans votre conduite à tenir.

Appelez le 15 si votre situation se dégrade (détresse respiratoire, pointe au coeur accompagné d'un très forte fièvre...)

Écrit par Béatrice POLIDORI, diététicienne nutritionniste D-E

Ce qu'il faut savoir sur le COVID-19



Symptômes

Fièvre
Maux de tête
Fatigue
Courbatures
Gêne respiratoire
Sueurs
Frissons

Incubation

7 à 14 jours pouvant aller jusqu'à 20 jours

Transmission

Voie aérienne
Contact de sécrétions ou d'objets contaminés
Selles



Information
Numéro vert
0800 130 000