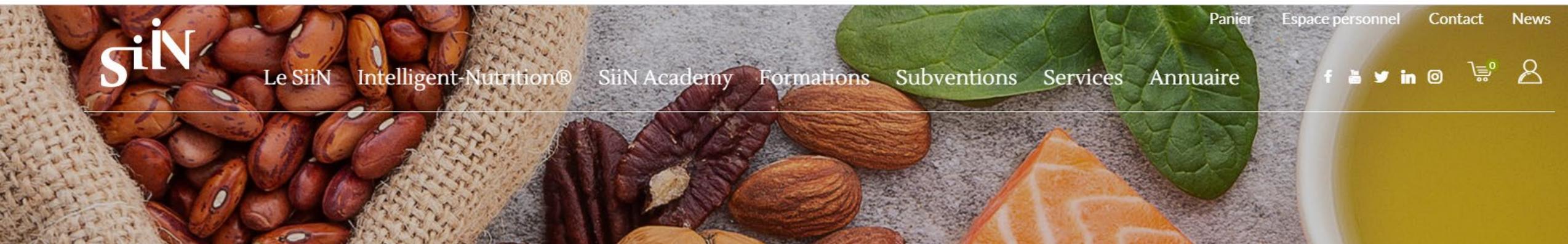


Conseils et recommandations de SIIN

Docteur Olivier Coudron
Médecin

Directeur scientifique de l'institut SIIN
« *Scientific Institute for Intelligent Nutrition* »

Professeur à l'Université de Bourgogne
Responsable des diplômes universitaires
en alimentation santé et micronutrition



Scientific Institute for Intelligent Nutrition



<https://www.siin-nutrition.com/fr/news/>

Pourquoi parler aujourd'hui ?

Aujourd'hui chacun doit contribuer de façon solidaire

Avec tous les professionnels de soins et de santé

Tous ensemble nous pouvons contribuer à relever ce défi

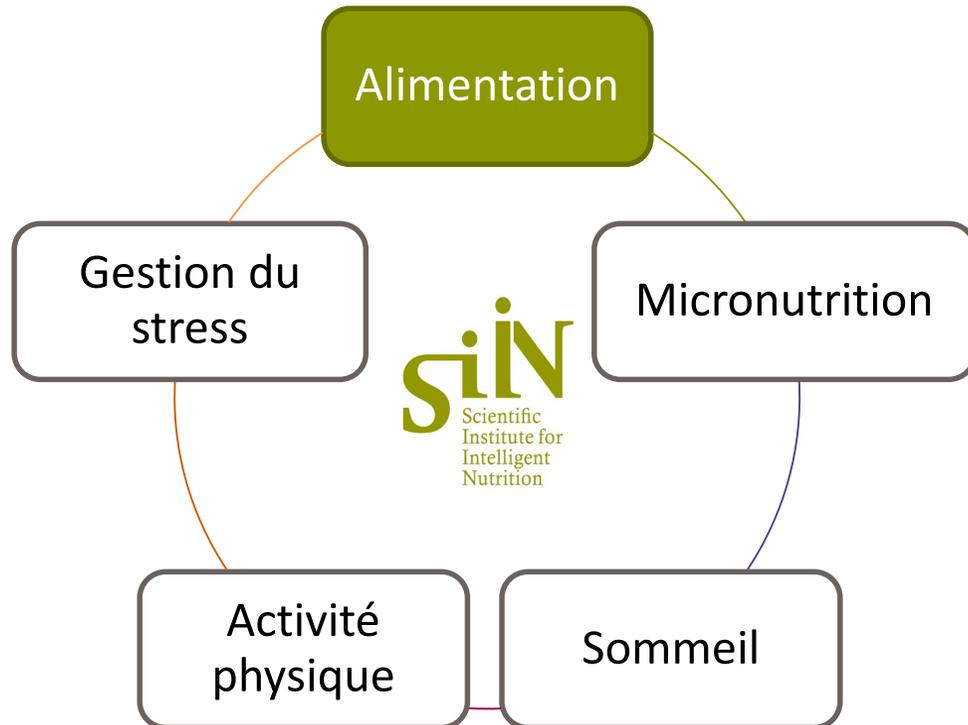
Que faire en cette période



Alors que peut-on faire ?

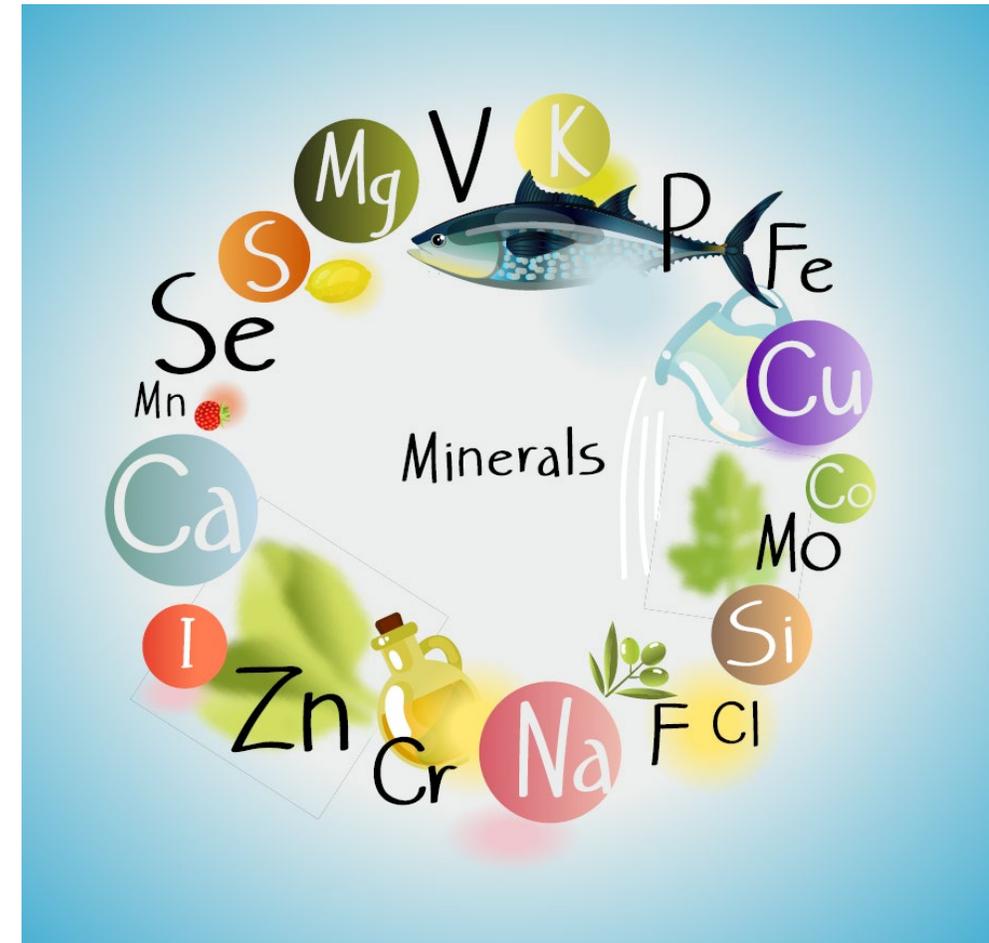
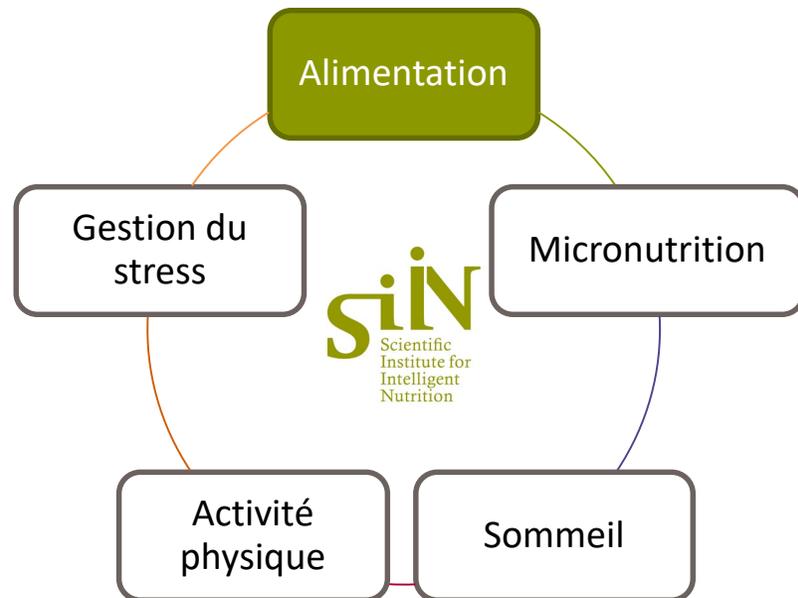


Notre alimentation



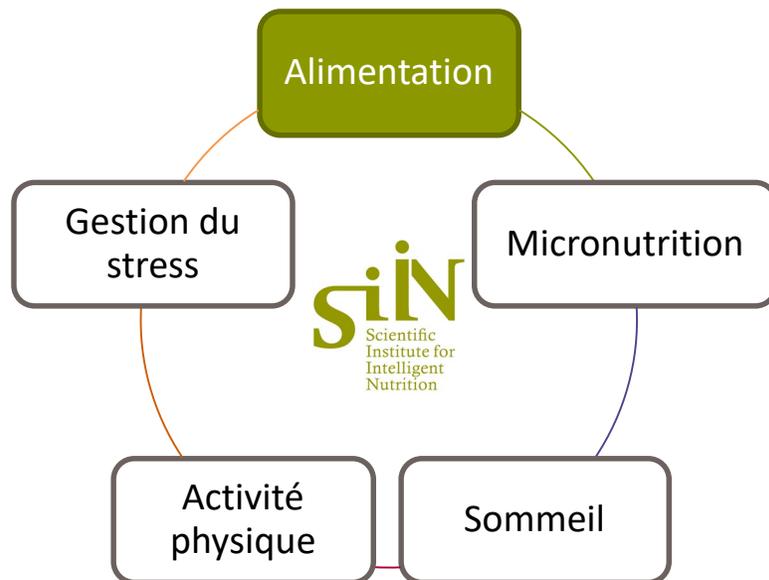
Trois effets de notre alimentation

- ❑ Des nutriments
- ❑ Des micronutriments
- ❑ Des effets sur notre santé



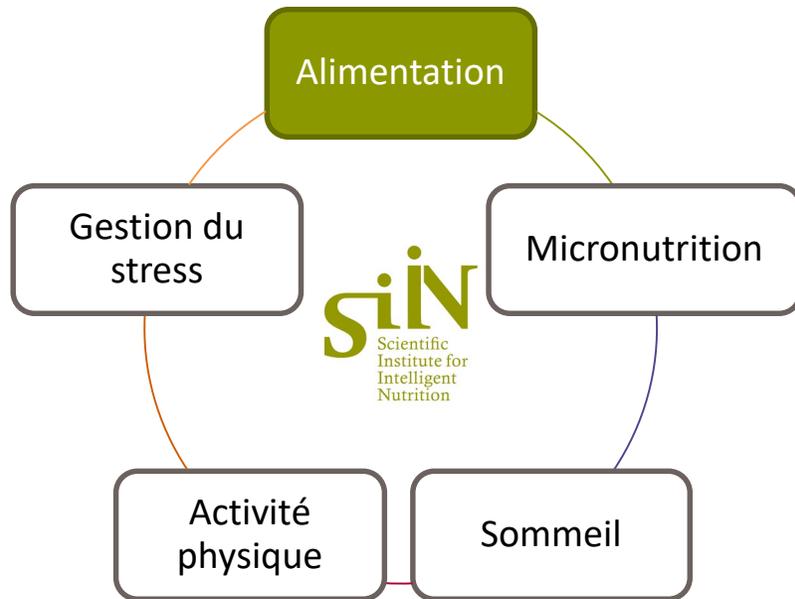
D'abord des végétaux !

- ❑ Des végétaux, des légumes colorés plein l'assiette
- ❑ Des fruits
- ❑ Des légumes secs
- ❑ Des céréales complètes



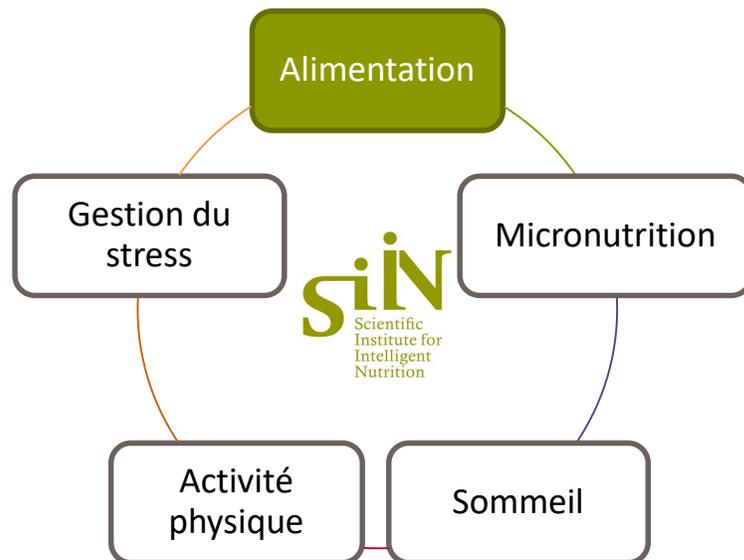
Des aliments vedettes au quotidien

- ❑ Des noix, amandes, noix du Brésil...
- ❑ Les épices, aromates, condiments...



Les boissons-santé

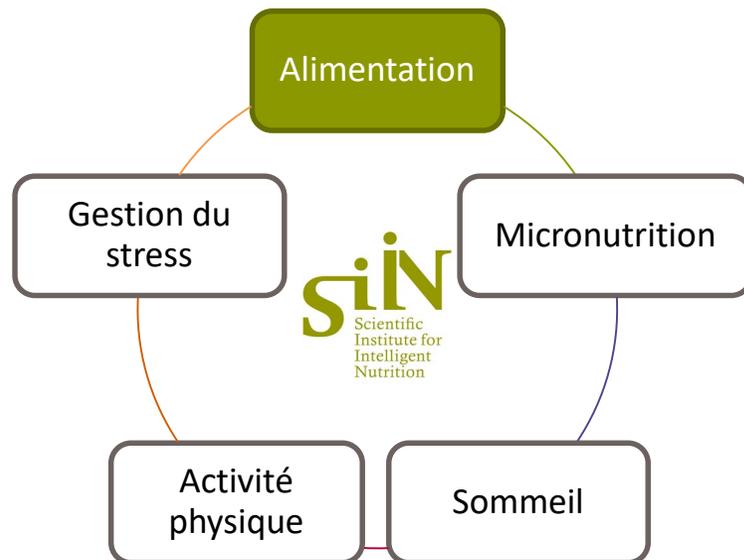
- ❑ L'eau indispensable
- ❑ Le thé, le café, les tisanes
- ❑ Réduisant les boissons sucrées
- ❑ ou l'excès d'alcool



Mangez « mieux gras »

□ Les oméga 3 :

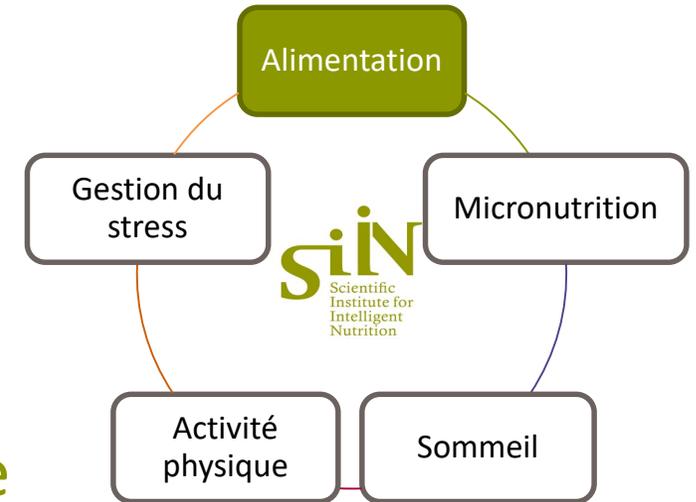
- Par exemple l'huile de colza
- Dans les poissons : sardine, maquereau, saumon, foie de morue...



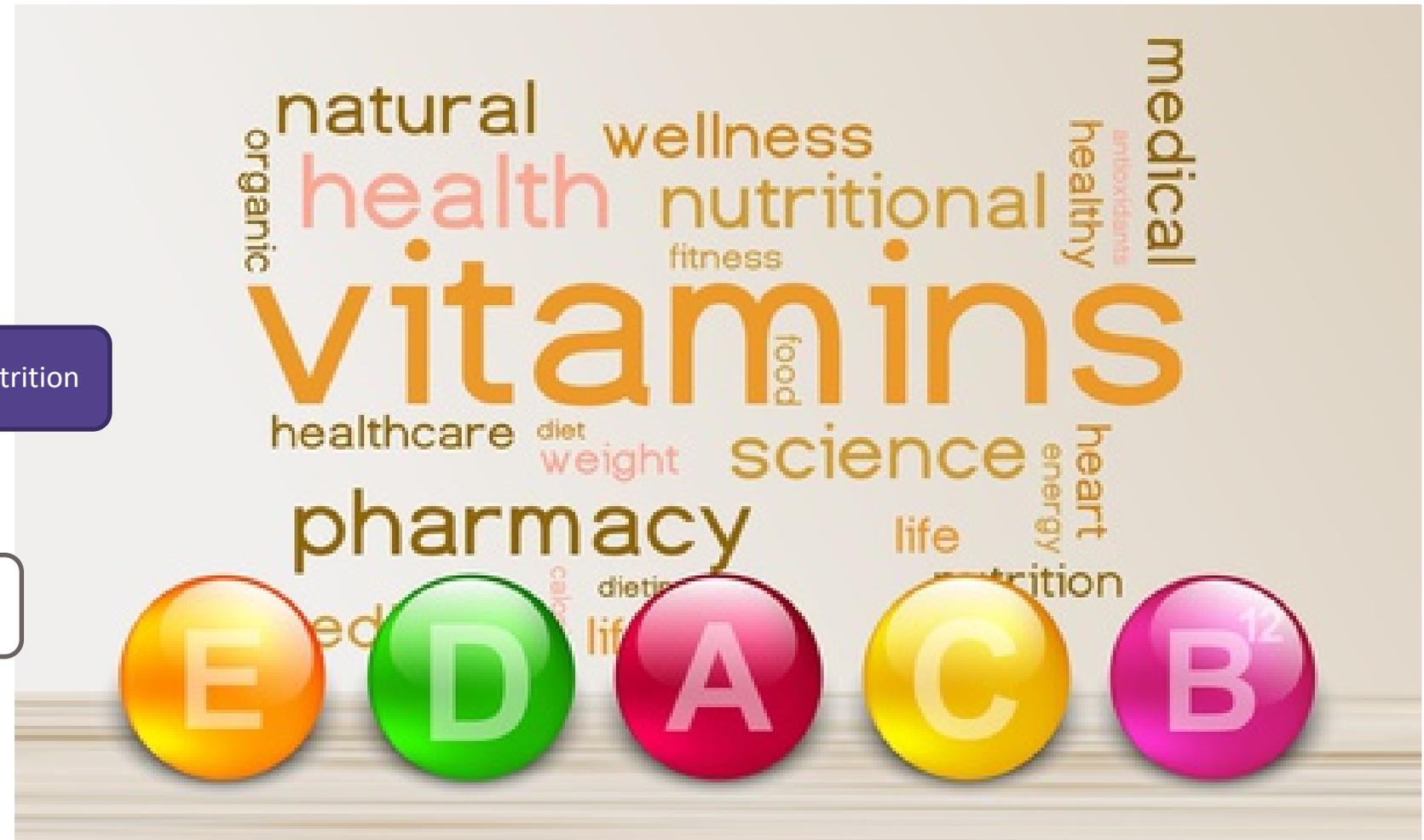
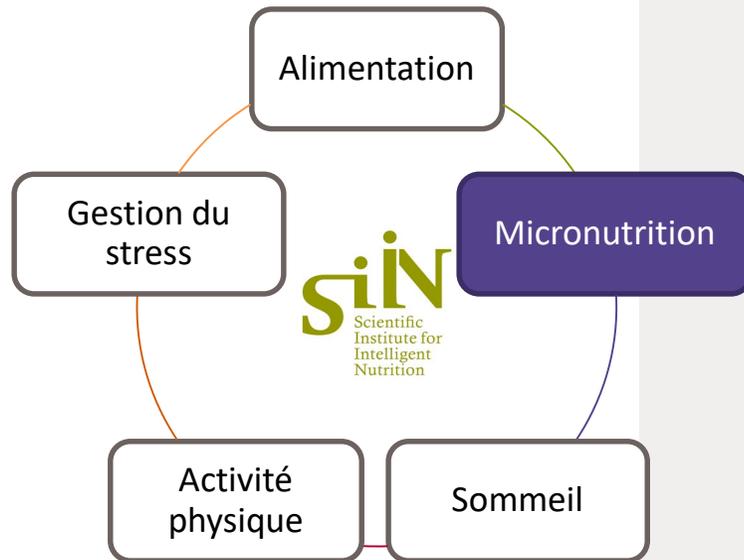
Et pour les personnes plus fragiles

☐ Source quotidienne de protéines

- ☐ Des œufs
- ☐ Des poissons, volailles, viandes
- ☐ Des yaourts, des produits laitiers et du fromage
- ☐ Des légumes secs et des amandes
 - Ex: Pois chiches, purée d'amande...



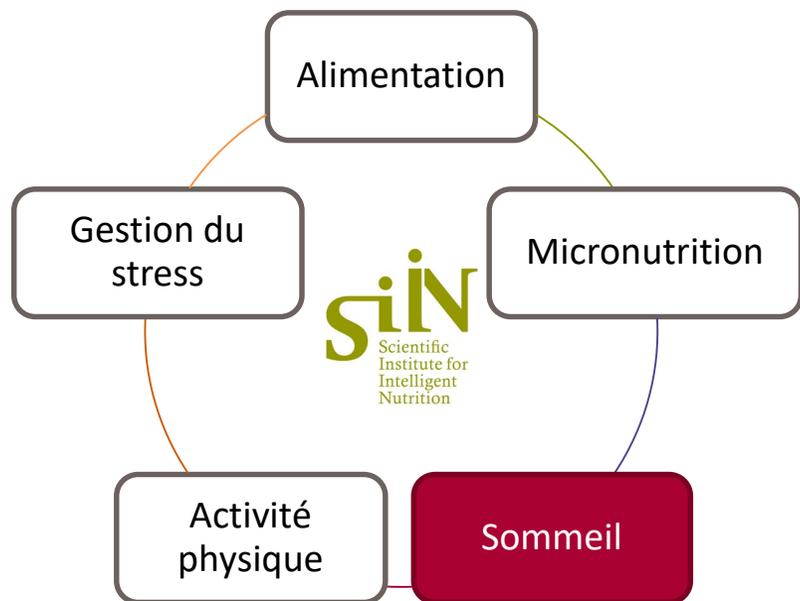
Ne pas manquer de micronutriments



Aliments ou compléments alimentaires ?



Le sommeil



Le corps et l'activité physique

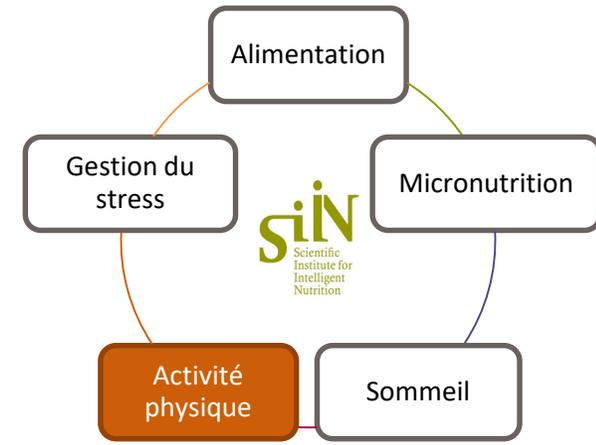
Les bénéfices de l'activité physique

- Meilleure santé générale
- Meilleure forme et tonus
- Meilleur sommeil
- Meilleur moral



Que faire en pratique

- Bouger et s'étirer
- Pratiquer une activité physique
 - Un minimum de 10 à 12 min.
 - Dès aujourd'hui
 - Progressivement vers 20 à 30 min : la marche, l'activité de votre choix qui vous fasse plaisir
- Pourquoi ne pas essayer
 - le Pilates, le yoga...

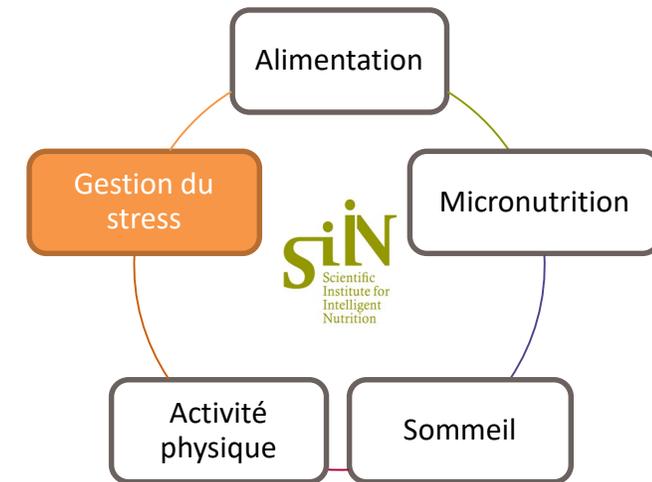


Le stress



Par où commencer ?

- ❑ Tout d'abord : Les 4 points précédents
- ❑ Tension et décontraction
- ❑ Respiration profonde
- ❑ Cohérence cardiaque
- ❑ Relaxation et Méditation



Résumons en pratique



Commencez...



Restons reliés

Nous sommes solidaires, montrons aussi l'exemple autour de nous
Soutenez-vous, diffusez l'optimisme et les bons conseils, c'est efficace !

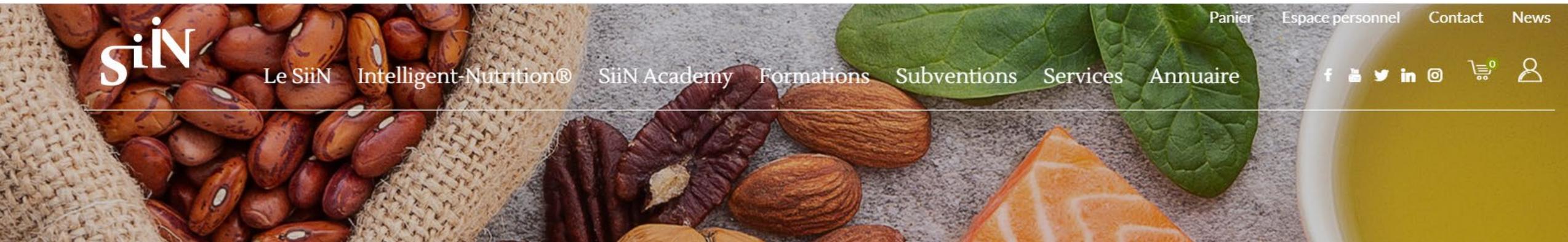


SiiN reste à vos côtés

Plus d'informations et de renseignements sur notre site SiiN

<https://www.siin-nutrition.com/fr/news/>

à bientôt



SiN

Le SiiN

Intelligent-Nutrition®

SiiN Academy

Formations

Subventions

Services

Annuaire

Panier

Espace personnel

Contact

News

