


*nutri-santé*



# Coup de boost dans l'assiette

L'hiver est loin d'être terminé, et le froid se fait encore sentir. Ce n'est pas le moment de se relâcher et de succomber au premier microbe qui passe ! Les aliments sont là pour vous aider, ainsi que les compléments alimentaires.

Laura Houëix

**C**haque hiver, le manque de lumière et le froid ont le même effet : une baisse de tonus. On se sent alors plus fragile, fatigué et l'on devient la proie aux différents microbes. Pour tenir la forme jusqu'au printemps, c'est dans l'assiette que le combat se mène ! Fruits secs, mandarines, brocolis... ces fruits et légumes de l'hiver sauront vous redonner de l'énergie. L'alimentation peut donc aider à lutter contre les bactéries et autres virus en vous apportant des sucres lents, des vitamines, et des sels minéraux.

### Les maux de l'hiver

L'hiver, l'organisme est mis à rude épreuve. Et ce pour différentes raisons. Tout d'abord nous consommons généralement moins de produits frais, riches en vitamines. Nous avons également tendance à manger chaud plutôt que froid. Or, la cuisson détruit une grande partie des vitamines dynamisantes. Notre corps doit aussi faire face au froid et pour cela il brûle beaucoup d'énergie pour se réchauffer. Nous sortons également moins, donc nous ne nous oxygénons pas suffisamment et les microbes se plaisent et se développent dans les bureaux et lieux surchauffés. «Un autre facteur est le manque de lumière qui joue sur notre moral, donc notre tonus, commente Emmanuelle Mendil, naturopathe. Mais surtout, les carences en vitamines et

## Conseillés pour affronter l'hiver de pied ferme !

Voici quelques solutions pour affronter les frimas de l'hiver. Solutions qui se présentent sous différentes formes : comprimés, gélules, capsules, dragées, ampoules, sachets ou même sirop. Et l'offre ne manque pas en pharmacie comme dans le commerce : des gourdes super fruits anti-oxydants de chez Vitabio, aux Aromadoses tonus de chez Phytosun (à base d'huiles essentielles) en passant par la gamme adultes et enfants de chez Alivity!, le choix est large et varié. Alors, prêts pour terminer l'hiver sur les chapeaux de roues ?

- Gelée Royale + Probiotiques Défenses naturelles Vitarmoyl. 5,58 € les 30 gélules. En grandes surfaces.
- Gelée Royale + Probiotiques Arko Royal Arkopharma. La cure de sept doses en flaconettes. En pharmacie.
- Elusanes Propolis Naturactive Laboratoires Pierre fabre. 7 € les 20 gélules. En pharmacie.
- ImmunoStim<sup>®</sup> Défenses de l'Organisme, probiotiques et prébiotique, Laboratoires Urgo. 28 € les 30 gélules (trois mois de cure à raison d'une gélule/jour pendant 10 jours renouvelables). En pharmacie.
- Propolen ProRoyal Bio à la propolis et au pollen Institut Phytoceutic. 13,40 € la cure de 10 jours. [www.phytoceutic.com](http://www.phytoceutic.com)
- Curcuma Propolis Bio Fleurance Nature. 6,40 € les 30 comprimés (15 jours de cure). [www.fleurancenature.fr](http://www.fleurancenature.fr)

*en oligoéléments, moins problématiques durant les autres saisons, ont une incidence plus importante en hiver avec le développement de certains microbes.»*

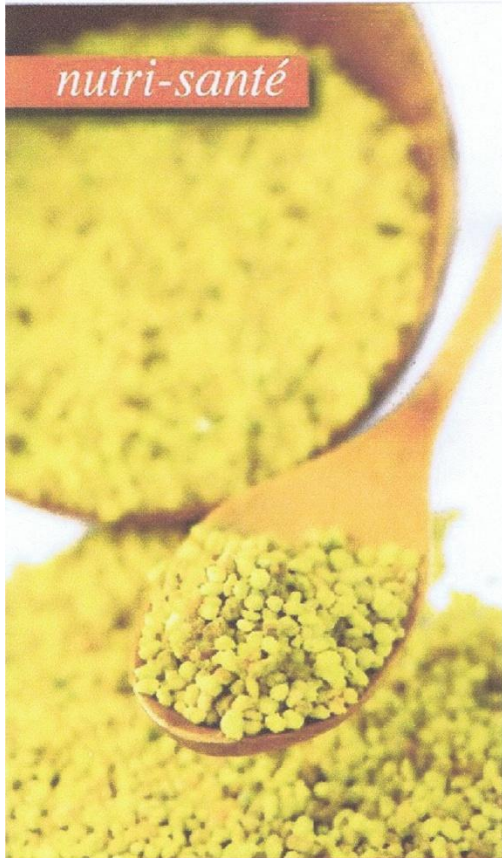
### Vitamine C, la première de la classe

On ne présente plus les innombrables vertus de la vitamine C, en particulier son action anti-anémique et son rôle dans la fabrication des anticorps. La vitamine C est connue pour être «anti-coup de pompe» et elle facilite également l'absorption du fer et du calcium d'origine végétale. Une véritable

carence en vitamine C se traduit par une importante fatigue, une perte d'appétit et une moindre résistance aux infections. Cette substance qui participe au bon fonctionnement du système immunitaire, nous aide ainsi à résister. «Dans la famille des fruits, certains sont au top : un seul kiwi, une grosse orange ou une coupelle de cassis par exemple apportent la quasi totalité de la ration quotidienne nécessaire en vitamine C. Attention cependant à leur acidité qui ne convient pas à tous les terrains», explique Emmanuelle Mendil. Dans la famille des légumes, c'est le poivron rouge, cru ou cuit qui remporte la palme avec 199 mg pour une demie tasse (devant le kiwi et l'orange) puis la famille des choux, brocoli en tête, suivi du chou de Bruxelles, du chou rave et du chou-fleur. Diverses enquêtes alimentaires ont montré qu'en France, les quantités de vitamine C absorbées étaient parfois trop faibles. L'apport recommandé vient d'être récemment revu à la hausse. On estime ainsi la consommation nécessaire à 110 mg par jour pour un adulte. Mais cette recommandation est sujette à polémique et selon les sources, elle devrait être d'au moins 200 mg, voire beaucoup plus chez les fumeurs. Si elle ne permet pas de guérir un rhume, elle peut en revanche le prévenir en cas d'exposition prolongée au froid et en atténuant les symptômes tout en réduisant la durée de la maladie. Parmi toutes les vitamines, la C est certainement la plus fragile. Elle est sensible à la lumière, à la chaleur (cuisson) et à l'oxygène de l'air. Elle perd donc facilement ses vertus. «L'idéal est d'alterner le cru et le cuit afin à la fois de préserver les bienfaits des aliments et de se réchauffer en mangeant chaud», ajoute la naturopathe.

### Une santé de fer

Pour ce qui est du fer, il n'est pas nécessaire de présenter de déficits importants pour ressentir des effets néfastes : fatigue, moindre résistance à l'effort, altération des performances intellectuelles... Dès que la concentration en fer baisse, la production d'hémoglobine diminue aussi. Or, c'est elle qui transporte l'oxygène vers les tissus et permet de disposer de l'énergie. Pour combler ce besoin de fer, viandes et poissons sont de vrais alliés, tout comme les abats ou le boudin noir. Avec une action complémentaire à celle du fer, la vitamine B9 participe à la formation des globules rouges. C'est celle que l'on trouve dans les céréales complètes (muesli, riz, pâtes et pain complets),



## Quelques aliments à la loupe !

- La banane favorise la protection contre les toux sèches, surtout quand elle est cuite à la vapeur. Néanmoins, elle n'est pas recommandée en cas de rhume ou de grippe.
- Les noix, noisettes, amandes, riches en vitamine E, en phosphore, en calcium, et en magnésium, sont reconnues pour leurs vertus revigorantes.
- Le miel, riche en sels minéraux, servira d'antitussif et peut également agir comme un laxatif.
- L'ail agit comme un antibiotique naturel.

les légumineuses et les légumes à feuilles vert foncé (épinard, cresson, oseille...).

## Une journée au top

L'idéal pour retrouver son tonus en plein hiver, serait alors de combiner ces aliments énergétiques. Il s'agit donc à travers ses repas de limiter les situations d'hypogly-

cémie. Celles-ci entraînent une production d'adrénaline, et la sécrétion de cette hormone accroît le stress de l'organisme et génère un besoin de sucre. Démarrer la journée avec un bon petit-déjeuner à base de glucides lents (céréales, pain complet, fruits secs, oléagineux) permettant de réguler la glycémie. Les céréales servent de véritable carburant pour tenir tout au long de la journée. Au déjeuner, il convient de privilégier les sucres complexes, riches en fibres et en vitamines B (légumes secs, céréales complètes, féculents, fruits secs) et limiter les sucres simples. Au dîner, privilégiez les poissons ou les abats, les crudités et les fruits. Pour parfaire ces repas anti-fatigue, les tisanes sont de véritables alliées : « Les tisanes au thym ont un effet fortifiant et adoucissant, poursuit Emmanuelle Mendil. Les tisanes d'églantier agissent sur le système immunitaire et la camomille allemande permet de lutter contre la toux et la bronchite. »

## Le coup de pouce des compléments alimentaires

Malgré toutes leurs vertus, les aliments ne suffisent pas toujours à nous rebooster et à lutter contre l'hiver. « Les compléments alimentaires doivent être pris en complément d'une bonne alimentation si celle-ci n'est pas suffisante pour combler les différents besoins de l'organisme, appuie Emmanuelle Mendil. En revanche, certains produits comme le plasma marin ou encore le germe de blé apportent un plus en cas de carences plus importantes. » L'hiver, on privilégie les compléments alimentaires ciblés qui stimulent le système immunitaire afin de mieux résister aux agressions virales. Selon les laboratoires, les cures peuvent aller de sept jours à un mois renouvelables ou non et privilégient les produits de la ruche et les probiotiques. ■



## Je surfe sur...

[www.alvityl.fr](http://www.alvityl.fr)  
[www.anjayati.com/](http://www.anjayati.com/)

