

# «En forme pour affronter les premiers frimas»

Lorsque les journées raccourcissent et que les températures baissent, la nature semble se mettre en sommeil. Si le corps humain s'adapte lui aussi à la nouvelle saison, le froid hivernal et le manque de lumière le rendent plus vulnérable aux infections et aux maladies. Un conseil: mangez sainement afin de renforcer votre système immunitaire!

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

## **Vous avez des questions concernant l'alimentation?**

Notre conseillère est à votre disposition par téléphone au 031 359 57 56 ou par e-mail à l'adresse: [nicole.huwyler@swissmilk.ch](mailto:nicole.huwyler@swissmilk.ch)

Lorsqu'il commence à faire froid, le corps humain a plus que jamais besoin d'une alimentation saine et équilibrée. Les vitamines des groupes A, B et C l'aideront à affronter le frimas de l'hiver, en renforçant son système immunitaire. S'il n'est pas nécessaire de consommer des compléments alimentaires pour couvrir nos besoins quotidiens en vitamines, il est recommandé d'en prendre en cas de stress prolongé ou de grossesse. Seulement, il n'est pas toujours facile de déterminer quels sont les compléments adaptés à notre organisme, d'autant que les besoins varient d'un individu à l'autre. Il vaut donc la peine de consulter un spécialiste.

### **Faire le plein de vitamines en hiver**

Le lait et les laitages fournissent des vitamines A et B. Les légumes d'hiver (chou, scarole, endive, betterave, céleri, courge, carotte, poireau et rampon) sont également très riches en vitamines et donc particulièrement indiqués en période de froid. Le rampon contient notamment d'importantes quantités de provitamine A, de vitamine C, de calcium et de potassium, mais aussi du fer. Comme fruits, on consommera surtout des pommes et des poires. Fruits et féculents (pain, céréales, pommes de terre) préviennent en outre les fringales de sucre. Ne pas oublier non plus les germes, véritables cocktails de vitamines pour l'automne et l'hiver. Les jeunes pousses de froment, de seigle ou d'orge contiennent en effet quantité de vitamines, sels minéraux et fibres alimentaires et se prêtent à une pro-

duction personnelle. Une alimentation variée, équilibrée et adaptée à la saison permet donc de donner à l'organisme tout ce dont il a besoin.

### **Privilégier les repas chauds**

Lorsqu'il fait froid, notre corps nous incite naturellement à manger chaud. Attention: par repas «chaud», on entend un repas partagé dans une atmosphère de convivialité et de détente, qui «réchauffe» aussi les cœurs!

La température des aliments, qu'ils soient froids ou chauds, ne joue pas un rôle décisif dans le processus de digestion. Car les aliments chauds, qui refroidissent d'abord dans la bouche, ont à peu près la même température lorsqu'ils arrivent dans l'estomac que s'ils avaient été froids, puis réchauffés par la bouche et par l'estomac. D'ailleurs, ce n'est pas tant la température des aliments qui influe sur la vitesse de digestion que la densité énergétique. Celle-ci peut être aussi élevée avec un repas froid que chaud. En fait, la règle selon laquelle l'être humain aurait besoin d'un repas chaud par jour tient à une raison toute simple: de nombreux aliments, comme les pommes de terre, le riz ou les haricots ne peuvent être mangés crus. Un repas chaud contribue donc à enrichir le menu, tant sur le plan de la variété que de la nutrition. Et tout cela pour le plaisir des papilles: les aliments sont en effet plus odorants et plus goûteux, car la cuisson en exalte les arômes et les parfums. Alors octroyez-vous un repas chaud par jour et profitez-en pour faire une pause détente!