

Faites le plein de vitamines!

Renforcer son système immunitaire pendant l'hiver est essentiel. Lorsqu'il neige et que l'on reste longtemps à l'intérieur, dans un environnement où l'air est sec, on est davantage sujet à des rhumes et à des refroidissements. Des désagréments qu'il est possible d'éviter grâce à une alimentation adaptée.

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 la santé et l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition du mardi au jeudi de 09h00 à 12h00, par téléphone au 031 359 57 56 ou par e-mail à l'adresse: nicole.huwyler@swissmilk.ch

Pour faire le plein de vitamines et de minéraux, les nutritionnistes recommandent de consommer cinq portions de fruits et légumes par jour. C'est d'autant plus important en hiver lorsqu'il s'agit d'affronter le froid. La nature nous offre bon nombre de produits garantissant un excellent apport nutritionnel: fruits exotiques bien sûr, mais aussi fruits et légumes de chez nous, parmi lesquels tous les légumes d'hiver et les salades.

Vitamines et minéraux

Si l'on attend d'avoir mal à la gorge ou d'avoir le nez qui coule, il est déjà trop tard pour éviter un rhume. Il faut penser à renforcer son système immunitaire à l'avance, par un apport suffisant en vitamine C et en zinc. La vitamine C est un anti-oxydant qui stimule les défenses immunitaires. On en trouve notamment dans les agrumes, les légumes verts, les céréales germées et l'argousier, mais aussi dans les pommes de terre, par ailleurs pauvres en lipides et à faible valeur énergétique.

Présent dans la viande, les œufs, les céréales, le lait et le fromage, le zinc a lui aussi un effet sur le système immunitaire. Préférer le zinc d'origine animale, mieux assimilable par notre organisme que le zinc d'origine végétale.

Les atouts des produits suisses

Plus les temps de transport sont courts, plus les produits gardent leur fraîcheur et leurs propriétés nutritionnelles. Il est donc recommandé d'acheter en priorité des fruits et des légumes d'origine suisse.

En hiver, de nombreux compléments vitaminés sont proposés à la vente au prétexte que la quantité de vitamines nécessaire ne peut plus être apportée par la seule

alimentation. Détrompons-nous! La Station fédérale de recherches de Wädenswil a analysé la teneur en vitamines et en minéraux des sept principaux légumes et des cinq principaux fruits. Résultat: nos fruits et légumes sont aussi riches en vitamines et en minéraux qu'avant. Inutile donc de recourir aux compléments vitaminés lorsque l'on a une alimentation saine et équilibrée.

POUR BIEN CHOISIR SES PRODUITS

- La marque d'origine SUISSE GARANTIE permet d'identifier immédiatement les produits agricoles d'origine suisse. Les produits portant cette marque sont cultivés et transformés en Suisse, proviennent d'exploitations respectueuses de l'environnement dont la chaîne de production est soumise à des contrôles stricts et ne font appel au génie génétique à aucune étape de leur fabrication.
- Des tableaux de produits de saison sont consultables sur www.lemenu.ch.
- De nombreux agriculteurs vendent leurs produits directement à la ferme. Une idée sympathique de balade en famille...
- De nombreux produits locaux, ainsi que des fruits et légumes aujourd'hui presque oubliés sont proposés sur les différents marchés.

