

# Croquer la vie

# 07

# *dans son assiette*



I.E.D.M.

## POUR NE PAS PRENDRE L'HIVER EN GRIPPE



# Édito



Chaque année, quand l'automne arrive, l'inquiétude grandit :

- Quel virus va nous attaquer cette année ?
- Me suis-je assez reposé(e) pendant ces vacances ?
- Suis-je bien équipé(e) pour affronter l'hiver ?

Renforcer ses défenses, se protéger pour éviter les infections, au fait qu'est-ce que ça veut dire exactement ?

De plus en plus aujourd'hui, aux stratégies "d'agression des agresseurs", l'idée fait son chemin de peaufiner nos moyens naturels de mieux résister.

Les probiotiques s'installent durablement dans cette perspective et nous commençons à mieux comprendre "pourquoi ça marche".

Nos alliées les plantes reviennent au premier plan dans un souci de traiter en évitant les effets secondaires.

"Pour ne pas prendre l'hiver en grippe..." a pour objectifs de vous aider à trouver tous les ingrédients pour les solutions les plus efficaces, pour vous et toute votre famille.

**Didier Chos**  
PRÉSIDENT DE L'IEDM



*Croquer la vie dans son assiette* est un document réalisé par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Institut Européen de Diététique et Micronutrition - Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Paris sous le n° 00129779P - Siège social : 55 rue de l'Abbé Carton - Paris (75014)). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Rédactrice en chef : Dr. Laurence Benedetti. Illustrations : Agustina Marambio. Impression : COM'EVENT, 5 rue Valazé, BP 170, 61005 ALENCON CEDEX. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur. Dépôt légal : mars 1999. n° ISSN : 1953-6682


# Comment retrouver la forme après un virus ?


Pauline a attrapé un gros rhume dont elle n'arrive pas à se remettre. Il faut dire que durant l'hiver, le confinement, la promiscuité et les baisses de température favorisent la transmission et la persistance des virus.

Pour l'aider à retrouver de la vitalité, son **médecin micronutritionniste** lui a conseillé :



## DANS SON ASSIETTE :

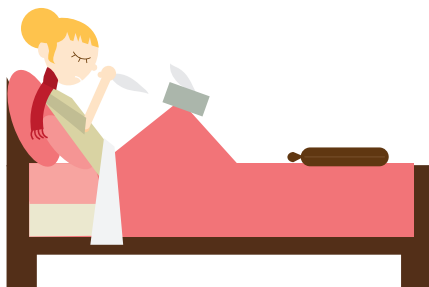
- **Stimuler la dopamine** pour bien démarrer le matin et éviter les coups de fatigue en introduisant une protéine au petit déjeuner par exemple des œufs, du jambon, du fromage blanc, des petits suisses, du fromage, du tofu soyeux...
- Faire le **plein de vitamine C** en mangeant un fruit type kiwi, orange et pourquoi pas un coulis de cassis dans son fromage blanc. 
- Le week-end, penser au smoothie du matin.
- Pour le reste de la journée, le plus important est de **ne pas sauter de repas** et de consommer à chaque fois une portion de céréales et/ou légumineuses, de protéines, de légumes verts et un fruit.
- **Au goûter**, des fruits secs types abricots secs, figes sèches et une poignée d'amandes ou noix, en plus de ses habitudes.

 **Le coup de pouce micronutritionnel** : pour restaurer la flore intestinale malmenée par la prise d'antibiotiques, un "coup de pouce" probiotiques sera le bienvenu !

## Recharger les batteries, avec un sommeil réparateur :

pour faciliter l'endormissement, mieux vaut limiter la prise de thé, café, cola, tabac ou alcool à partir de la fin de l'après-midi.

L'exposition devant les écrans (ordinateurs, jeux vidéos) juste avant le sommeil modifie la sécrétion de **mélatonine**, augmente le niveau d'éveil et retarde l'endormissement.



## NOS ALLIÉS LES PLANTES

POUR RETROUVER SON ÉNERGIE ET STIMULER SON IMMUNITÉ, UNE COMBINAISON **GINSENG\*** -**CASSIS** SOUS FORME D'EXTRAITS FLUIDES DE PLANTES EST PARTICULIÈREMENT RECOMMANDÉE.

**LE GINSENG** A DES PROPRIÉTÉS IMMUNOMODULANTES ET AGIT COMME UN STIMULANT INTELLECTUEL ET PHYSIQUE.

**LE CASSIS** AGIRA PLUTÔT SUR LES MÉCANISMES DE DÉFENSE.

\*Contre-indiqué chez les enfants de moins de 12 ans

# Comment mieux protéger mes enfants cet hiver ?

Chaque hiver, c'est la même chose Pauline et Valentin enchaînent rhume, angine et gastro... Cette année, c'est décidé, vilaines bactéries et virus ne franchiront pas le seuil de la maison. Comment s'y prendre ? Notre **médecin micronutritionniste** nous a proposé ses solutions :

## 1 CHOUCHOUTER LEUR INTESTIN AVEC DES PROBIOTIQUES

On savait déjà que les probiotiques en adhérant à la muqueuse intestinale empêchaient les bactéries pathogènes de coloniser l'intestin (c'est ce qu'on appelle l'effet barrière).

### *Récente découverte dans la connaissance de l'écosystème intestinal :*

on sait aujourd'hui que les cellules de la muqueuse ont des récepteurs ("serrures") en permanence stimulés par des petites molécules ("clés") situées sur les bactéries de la flore, ce qui contribue à entretenir un bruit de fond immunitaire. On comprend mieux l'importance d'avoir une flore intestinale équilibrée. Un apport en probiotiques permet d'amplifier le bruit de fond immunitaire et par la même de renforcer notre protection.



 **Où trouver des probiotiques ?** Dans les laits fermentés ou sous forme de compléments

## 2 VÉRIFIER LEUR RÉSERVE EN FER

Le fer a une importance capitale dans les mécanismes de l'immunité. Un dosage de la ferritine est incontournable chez les enfants sujets à des infections à répétition.

Où trouver du fer ? boudin noir, foie, viandes rouges, œufs, lentilles...

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le fer d'origine alimentaire est très mal assimilé (le fer d'origine animale est assimilé à hauteur de 15% et le fer d'origine végétale à hauteur de 5%). L'alimentation seule ne permet pas de remonter une ferritine basse.

## 3 FAIRE LE PLEIN DE VITAMINE C, DE ZINC

La vitamine C et le zinc stimulent les phagocytes et lymphocytes, cellules impliquées dans l'élimination des germes.

### NOS ALLIÉS LES PLANTES

**LE CASSIS ET L'ÉCHINACÉE** (SOUS FORME D'EXTRAITS FLUIDES À DILUER DANS UN VERRE D'EAU OU UN JUS D'ORANGE), ASSOCIÉS AUX PROBIOTIQUES, FORMENT UN COCKTAIL IMMUNITÉ GAGNANT, POUR ACCOMPAGNER LOU ET VALENTIN TOUT AU LONG DE L'HIVER.

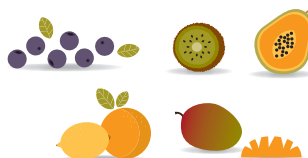
**LE CYPRES ET L'ÉCHINACÉE**, ASSOCIÉS AUX PROBIOTIQUES, SERONT PLUS ADAPTÉS POUR LES ADULTES DE LA FAMILLE.

**UNE "FUTURE STAR" DE L'IMMUNITÉ :** DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES RÉCENTES ONT DÉMONTRÉ L'EFFICACITÉ D'UNE PLANTE D'ASIE L'ANDROGRAPHIS DANS LA PRÉVENTION DES AFFECTIONS HIVERNALES.

**OÙ TROUVER DE LA VITAMINE C ?**

Top 5 des fruits les plus riches en vitamine C

1	Cassis	: 200 mg/100 g
2	Kiwi	: 80 mg/100 g
3	Papaye	: 64 mg/100 g
4	Citron/Orange	: 52 mg/100 g
5	Mangue	: 44 mg/100 g



Top 5 des légumes les plus riches en vitamine C

1	Poivrons crus et cuits	: 120 mg/100 g
2	Radis noir	: 100 mg/100 g
3	Brocolis - Choux de Bruxelles	: 60 mg/100 g
4	Choux rouges et choux blancs crus	: 57 mg/100 g
5	Cresson cru	: 60 mg/100 g

**OÙ TROUVER DU ZINC ?**

Top 5 des légumes les plus riches en zinc

1	Germes de blé	: 16 mg/100 g
2	Huîtres	: 9,8 mg/100 g
3	Bœuf	: 6,2 mg/100 g
4	Foie	: 6,1 mg/100 g
5	Cacao	: 5,6 mg/100 g

**4 BICHONNER LEUR VITAMINE D**

Outre son action sur l'assimilation et la fixation du calcium, la vitamine D joue également un rôle primordial dans la réponse immunitaire. Les déficits en vitamine D sont plus fréquents l'hiver car cette vitamine est en partie synthétisée à partir des rayons du soleil sur la peau.

**OÙ TROUVER DE LA VITAMINE D ?**

Top 5 des aliments sources de vitamine D

1	Huile de foie de morue	: 200 µg/100 g
2	Poissons gras ( <i>saumons, harengs, sardines, maquereaux</i> )	: entre 8 et 20 µg/100 g
3	Margarine	: 10 µg/100 g
4	Jaune d'œuf	: 5 µg/100 g
5	Foies ( <i>de génisse, d'agneau</i> )	: 1 µg/100 g

L'alimentation ne couvre que 20% des apports nécessaires en vitamine D. Une supplémentation sera nécessaire.

# Comment ne pas succomber au coup de déprime saisonnier ?

J'ai un coup de déprime, tous les ans c'est pareil à cette époque. J'ai tout le temps sommeil, je n'ai envie de rien, je suis irritable et me jette sur les sucreries, résultat je prends 3 kg tous les hivers !

## Voici les conseils de mon médecin micronutritionniste :

Pas d'inquiétude. Au printemps et en été, vous vous portez comme un charme. Vos symptômes sont connus : il s'agit d'une **déprime saisonnière** en rapport avec une perturbation de l'horloge biologique (surproduction de la mélatonine, hormone du sommeil), due à une diminution de l'intensité et de la durée de la lumière solaire pendant les mois d'automne et d'hiver.

**Faites le plein de sérotonine**, c'est "l'hormone de la sérénité" qui joue notamment un rôle sur l'irritabilité, la tolérance au stress et les compulsions sucrées. Pour relancer la sérotonine, qui baisse en fin d'après-midi, faites un goûter avec :

- 1 un laitage (produit laitier ou végétal),
- 2 des fruits secs (dattes, abricots, figues, noix, amandes...),
- 3 ou même du pain complet ou aux céréales avec une barre de chocolat noir.

Privilégiez les oméga 3 car ils interviennent pour fluidifier les membranes neuronales en consommant des poissons gras et des huiles de colza et de noix.

👍 **Le coup de pouce micronutritionnel** : un produit diététique spécifique, contenant du tryptophane, précurseur de la sérotonine pourra être conseillé.

### CONSEILS BIEN-ÊTRE

**OUVRIR LES RIDEAUX** POUR LAISSER PASSER LE PLUS POSSIBLE DE LUMINOSITÉ

PRATIQUER UNE **ACTIVITÉ PHYSIQUE** EN EXTÉRIEUR

UTILISER UN **SIMULATEUR D'AUBE**

PROFITER DES BIENFAITS DE LA **LUMINOTHÉRAPIE**, AU MOINS 30 MN PAR JOUR.



# Votre menu spécial immunité

## Au petit déjeuner :

- SMOOTHIE POIRE-CASSIS : MIXER UN YAOURT NATURE AVEC DES BAIES DE CASSIS OU À DÉFAUT DU COULIS DE CASSIS ET UNE POIRE
- PAIN AUX CÉRÉALES AVEC UNE LICHETTE DE BEURRE
- ŒUF COQUE
- THÉ CITRONNÉ



## Au déjeuner :

- DUO DE POIVRONS ROUGES ET JAUNES GRILLÉS À L'AIL ET À L'HUILE D'OLIVE
- FOIE DE VEAU AU VINAIGRE DE FRAMBOISES, GRATIN DE BROCOLIS ET POLENTA
- UNE SALADE D'ORANGES + KIWIS À L'ANIS ÉTOILÉ



*\*En cas d'intolérance aux produits laitiers, mettre un yaourt de soja*

## Au goûter :

- DATTES FOURRÉES AUX NOIX



## Au dîner :

- SOUPE DE CRESSON/POMMES DE TERRE ET FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS
- SALADE DE LENTILLES CORAIL TIÈDES À LA TRUITE FUMÉE ET CORIANDRE
- CRUMBLE POMMES-CASSIS
- TISANE RÉCONFORT-COUP DE FROID



# Etes-vous prêt(e) à affronter l'hiver ?

- 1 CITEZ UNE PLANTE QUI A POUR EFFET DE STIMULER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES ?
- 2 QUEL EST LE FRUIT QUI CONTIENT LE PLUS DE VITAMINE C ?
- 3 QUEL EST LE LÉGUME QUI CONTIENT LE PLUS DE VITAMINE C ?
- 4 QUELLE VITAMINE IMMUNOSTIMULANTE EST SYNTHÉTISÉE PAR LE SOLEIL ?
- 5 COMMENT PEUT-ON AIDER LA FLORE INTESTINALE À MIEUX NOUS DÉFENDRE ?
- 6 A QUOI EST DUE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE ?



SI VOUS SOUHAÎTEZ BÉNÉFICIER D'UN CONSEIL INDIVIDUALISÉ POUR UN HIVER EN PLEINE FORME, N'HÉSITEZ PAS À APPELER L'IEDM AU **08 10 00 43 36** POUR OBTENIR LES COORDONNÉES D'UN SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION PROCHE DE CHEZ VOUS.

CE DOSSIER A ÉTÉ ÉLABORÉ PAR LE DR LAURENCE BENEDETTI, DIPLÔMÉE EN NUTRITION ET MICRONUTRITION.

## RÉPONSES !

1 L'échinacée ou l'androgaphis - 2 Le cassis - 3 Le poivron - 4 La vitamine D - 5 Par l'apport de probiotiques  
6 À la baisse de l'innosité



Institut Européen de Diététique et Micronutrition  
[www.iedm.asso.fr](http://www.iedm.asso.fr)