

## ***Renforcer son organisme au naturel cet hiver !***

Pas de doute, l'hiver est bien là !!! Une saine habitude de vie et une alimentation riche en vitamines peuvent nous aider à lutter contre les nombreuses journées froides de l'hiver. Faisons le point sur certaines vitamines.

### **✓ La vitamine C**

La star de l'hiver ! Elle joue un grand rôle pour l'organisme, soit par son pouvoir anti-oxydant, permettant de prévenir plusieurs maladies, soit par le soutien des fonctions immunitaires ou par le maintien de l'intégrité des tissus de notre corps.

Il ne faut surtout pas oublier de parler du lien qui existe entre le rhume et la vitamine C. Celle-ci peut permettre de réduire la gravité et la durée des symptômes et par le fait même prévenir les complications causées par la grippe ou le rhume. Mais rien ne prouve que prendre des suppléments de vitamine C élimine les risques d'attraper ce virus.

De plus la consommation de vitamine C en même temps que le fer non hémique permet d'accroître son absorption jusqu'à quatre fois. En effet le fer est lui aussi un élément nutritif à ne pas négliger. On le retrouve sous 2 formes, le fer hémique qui est bien absorbé par l'organisme (viande, poisson, volaille et fruits de mer) et le fer non hémique, moins bien absorbé, (les aliments d'origine végétale tels que les légumes, les produits céréaliers à grains entiers et les légumineuses). Si lors d'un repas vous n'avez pas de viande (fer hémique), assurez-vous d'accompagner celui-ci d'un aliment ayant de la vitamine C pour maximiser l'absorption de cette vitamine.

### **Où la retrouver!**

Orange, citron, clémentine, pamplemousse, ne sont pas à eux seuls des aliments qui peuvent contenir de la vitamine C. Il est faux de croire que cette vitamine se retrouve que dans les agrumes. Elle se retrouve aussi bien dans :

- Le poivron rouge, la tomate, l'asperge, la pomme de terre;
- La fraise, la cantaloupe;
- Le chou de bruxelle, choux fleur, brocoli; etc

## ✓ La vitamine D

Vitamine Soleil ! Ça vous dit quelques choses?

En effet on la surnomme ainsi car notre peau, lorsqu'elle est exposée aux rayons du soleil, est capable de produire la vitamine D. Cette vitamine est reconnue pour son grand rôle dans le métabolisme des os. Par la même occasion, elle favorise aussi l'absorption intestinale du calcium, favorise le combat contre les infections, maintient la pression artérielle et le contrôle de la production d'insuline.

En hiver, il est difficile de s'exposer au soleil et ainsi avoir suffisamment de vitamine D pour répondre à nos besoins. Il est donc important de trouver d'autres sources en vitamine D à l'aide des aliments.

### **Où la retrouver!**

- Dans le lait ou les boissons de soya enrichies de vitamine D (selon le guide alimentaire canadien, on recommande de boire au moins 2 tasses de lait tous les jours)
- Dans la margarine (enrichie obligatoirement en vitamine D) ou autres matières grasses
- Dans les œufs (surtout le jaune)
- Dans les poissons gras.

En terminant il ne faut pas sous-estimer le bienfait des vitamines pour notre corps. Ils ont tous un rôle à jouer dans notre organisme et surtout tout au long de l'année. Afin de combler nos apports, il suffit d'opter pour une alimentation variée et de bonne habitude de vie

Référence :

<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?accueil>

[http://www.conseilsnutrition.tv/f-6\\_la\\_vitamine\\_d](http://www.conseilsnutrition.tv/f-6_la_vitamine_d)