

santé

Contre les virus de l'hiver

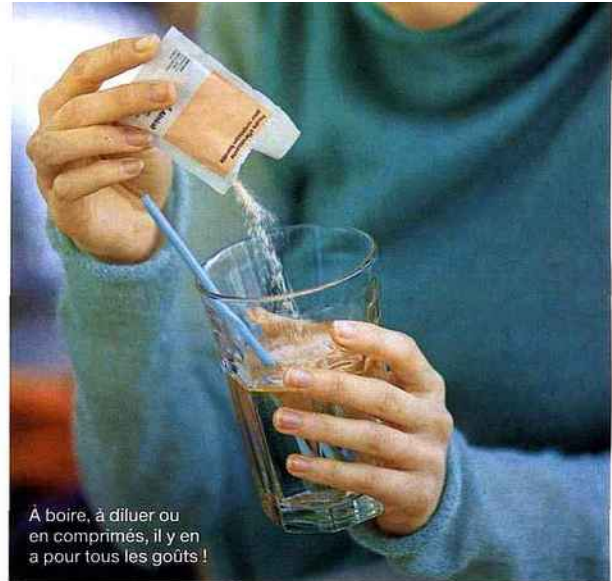
Boostez vos défenses immunitaires

Pour limiter le risque d'être malade, voici notre « ordonnance » de parades protectrices.

Mangez tonifiant ! C'est d'abord dans l'assiette qu'on renforce ses défenses naturelles. À privilégier : céréales, légumes secs, fruits et légumes frais, poissons, viandes blanches, qui apportent minéraux, oligo-éléments et vitamines. Un peu de matière grasse (huile d'olive, de colza) est indispensable pour que les composés bénéfiques des aliments soient

bien absorbés. En revanche, limitez tout ce qui est viandes grasses ou en sauce et produits sucrés, qui ont tendance à « déprimer » l'immunité. **Dormez assez.** La fatigue fragilise le système immunitaire et vous rend plus sujette aux infections. Faites des nuits d'au moins 7 à 8 heures. **Évacuez le stress.** À forte dose ou prolongé, il rend plus vulnérable aux infections. En effet, noyées en quelque sorte sous l'hormone du stress,

les cellules du système immunitaire perdent de leur ré pondant. Ainsi, misez sur ce qui vous fait du bien : sport, balades, relaxation, yoga... **Utilisez des coups de pouce.** Pour booster vos défenses et mettre K.-O. les virus, voici une sélection de produits à prendre en deux ou trois cures durant l'hiver. Vous pouvez en associer deux, à condition qu'ils ne comportent pas d'ingrédients identiques, ou alors les alterner.



À boire, à diluer ou en comprimés, il y en a pour tous les goûts !

Plantes et formules magiques

✓ L'échinacée est une plante reconnue pour ses propriétés immunostimulantes.

1. Sous forme d'extrait de plante fraîche : **Echinacea, A. Vogel**, (11,35 €/50 ml, 18,20 €/100 ml, en magasin bio et pharmacie).

2. De bonnes formules composées : **Programme fortifiant, Juvamine Bio**, avec échinacée, gelée royale, pépins de pamplemousse et grenade (9,67 €, en grande surface) ; **Alvity Défenses, Laboratoires Urgo**, avec échinacée, propolis, vitamine C (sirop pour enfants, 13 €, et comprimés, 13,50 €) ; **Immuno+, Ladrôme bio**, avec propolis, échinacée, gelée royale, acérola (22 €, en magasin bio et parapharmacie).



Les probiotiques en renfort

✓ L'intestin contient environ 70 % des cellules immunitaires ! Il est donc stratégique dans notre système de défense. Certains ferments lactiques, dits probiotiques, sont essentiels pour une flore bien active. Surtout si vous mangez très peu de yaourts ou laitages fermentés. Au choix...

1. Bion3 Défense, Merck, associe 3 ferments, des vitamines et des minéraux, dont la vitamine D et le zinc qui agissent en synergie avec les probiotiques : pour enfants (10,60 €), adultes (11,60 €), ou seniors après 50 ans (12,90 €).

2. ImmunoStim Défenses de l'organisme, Lab. Urgo, à base de ferments et de vitamine C (gélules ou sticks, 21,70 €).



Si vous vous sentez raplapla...

✓ Et si, en plus, vous ne mangez pas toujours comme il faudrait, un coup de fouet multivitaminé est indiqué pour requinquer votre organisme affaibli, donc plus vulnérable. Optez pour un mix de vitamines et minéraux.

1. Comme dans la gamme **Supradyn Intensia, Bayer**, (comprimés, 11,29 €; sticks pour prise sans eau, 11,99 €; cachets effervescents, 13,15 €).

2. En comprimés **Centrum effervescents, Pfizer** (10,90 €).

3. Ou encore avec le nouveau sirop multivitaminé **Toniform, Fleurance Nature**, qui réunit vitamines, zinc et sureau (11,50 €, sur fleurancenature.fr, ou 05 62 06 14 48).



L'Aloe vera qui se boit

On connaît les vertus apaisantes et cicatrisantes de cette merveilleuse plante pour la peau. La voici en boisson pour stimuler nos défenses immunitaires.

1. Jus d'Aloe vera, BioVit'am (13,50 €, en pharmacie et magasin bio).

2. Pulpe d'Aloès stabilisée, Forever (1 litre, 28,73 €, sur www.foreverliving.fr), 1 à 3 cuillères à soupe le matin.



Par Annick Beaucousin

Les produits cités sont vendus en pharmacie, sauf autre indication.