

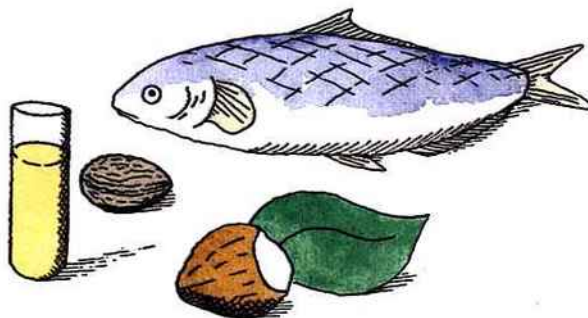


FORME

# LES DOPANTS NATURELS

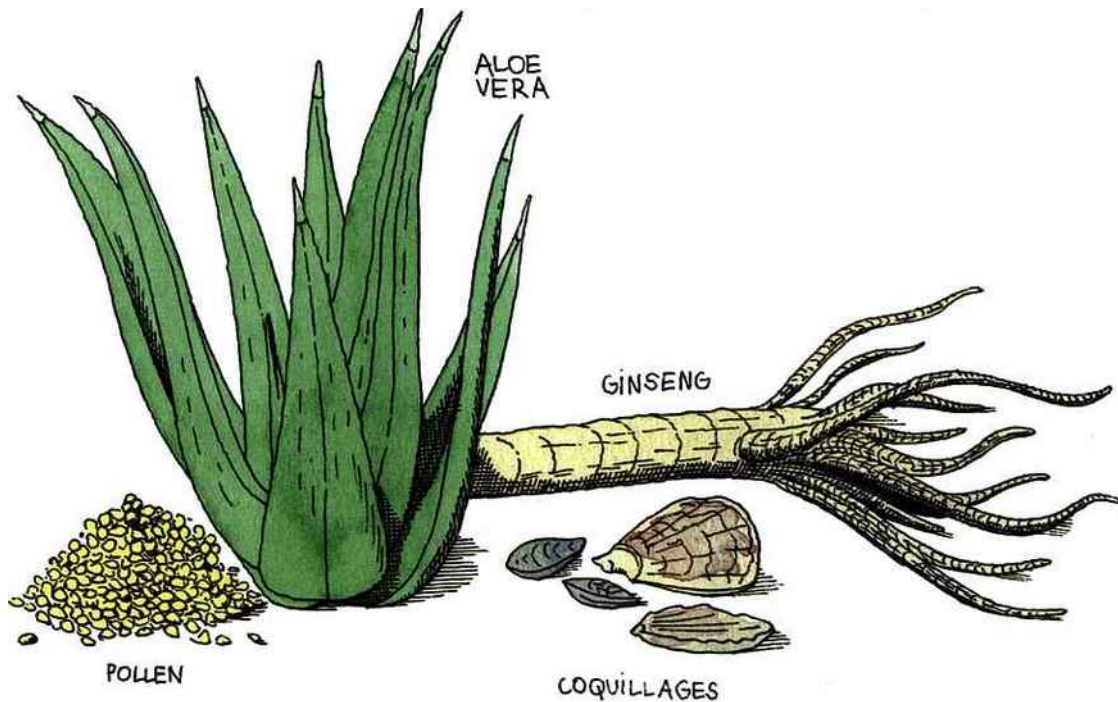
*Qui a dit qu'il fallait en passer par la chimie  
pour se reminéraliser et pallier coup de fatigue, se forger  
une solide immunité et un moral inoxydable ?  
On vous propose des concentrés de nature pour une énergie  
et une santé certaines. PAR VÉRONIQUE HOUGUET.*

ILLUSTRATIONS THIBAUD HÉREM.





## Stimuler l'énergie



**N**ul besoin de marabouter les plantes du balcon pour s'énergiser. Phytomolécules et actifs 100 % naturels ultra-performants sont à portée de main pour flamber de vitalité tout l'hiver.

**DU GINSENG** C'est la racine anti-faillite énergétique. La médecine chinoise la prescrit pour ses ginsénosides et ses vitamines C et B capables de décupler la résistance globale de l'organisme, physique comme psychique. Parce qu'il booste l'oxygénation sanguine et les échanges intercellulaires tout en stimulant les systèmes nerveux et de défense, le ginseng permet de traverser surmenage, stress et froid hivernal en éloignant la fatigue. En cure de vingt jours (renouvelable le mois suivant). *Ginseng Coréen de Solgar*, 32,40 €. *Ginseng Bio Panax CA Meyer de Super Diet*, 27,50 €. *Ginseng de Naturactive*, 20 €.

**DU BAOBAB** Pour un coup de fouet matinal quatre fois plus intense en vitamine C qu'une orange (280 mg contre 70 mg pour un verre de jus extrait de la pulpe de son fruit), doublé d'un bou-

clier antioxydant six fois mieux armé que la grenade. En jus ou en poudre à mélanger à une compote, un yaourt ou un jus maison. *Poudre Bio de Baobab*, 9,50 € sur [francisbonheur.com](http://francisbonheur.com) ou en magasins diététiques. *Jus de Baobab de Matabi*, 4 €, points de vente sur [matabidrink.com](http://matabidrink.com).

**DE L'ALOE VERA** Sa pulpe renferme 250 composés actifs, dont l'acemannan, un polysaccharide aux vertus anti-inflammatoires et détoxifiantes. Associé aux vitamines A, C, E, B et aux minéraux, l'aloé vera débarrasse l'organisme des toxines et autres résidus polluants qui l'éreintent et brident son fonctionnement tout en apaisant l'inflammation, source d'asthénie chronique. En boire 2 à 3 c. à soupe par jour. *En magasins diététiques (Pur Aloé, NaturAloé...)* ou sur [www.foreverliving.fr](http://www.foreverliving.fr).

**DU GUARANA** Il abrite cinq fois plus de caféine que le café, stimule avec un effet quasi immédiat sans nous métamorphoser en pile électrique. La surproduction d'adrénaline induite affûte, en plus, la vivacité d'esprit. Un atout pour tenir un marathon professionnel ou familial.

En compléments alimentaires (*Naturactive, Phytonature*).

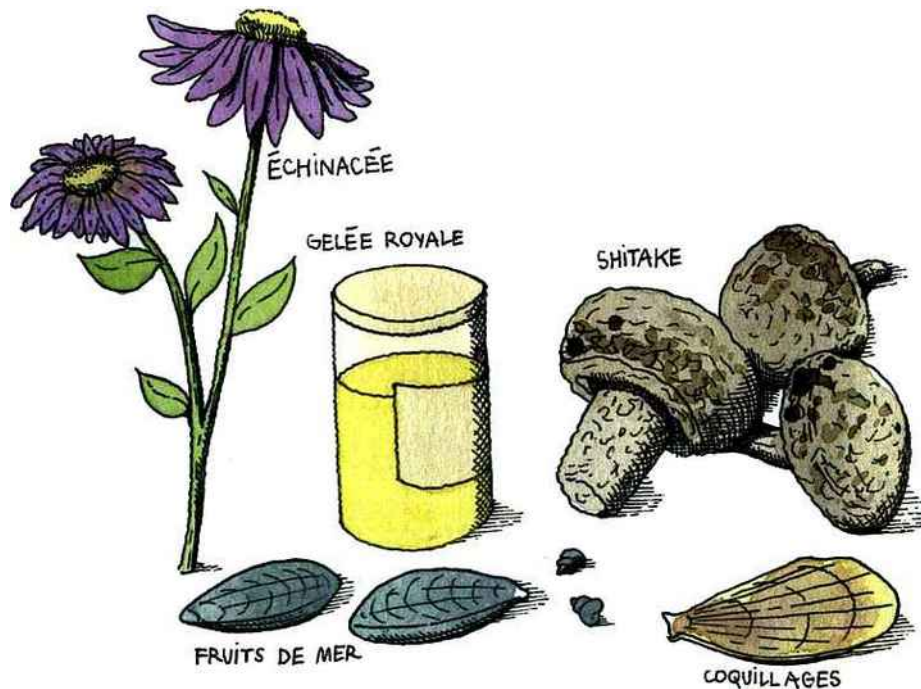
### LA TYROSINE ET LA PHÉNYLALANINE DES PROTÉINES ANIMALES

C'est la clé pour celles qui dorment debout le matin ou dont l'énergie se dissout au fil des heures. Ces acides aminés sont, en effet, les précurseurs des neuromédiateurs du dynamisme, la dopamine et la noradrénaline. La première allume le moteur du métabolisme, tandis que la seconde appuie sur l'accélérateur. A déguster, dès le petit-déjeuner, dans la dinde, le poulet, le jambon, le canard, le fromage, les œufs, les viandes et les fruits de mer.

**DU POLLEN FRAIS** Le pollen de cerisier revitalisera, fort de ses 877 mg de phénylalanine et de ses 100 mg de vitamine C (aux 100 g). Pour neutraliser la fatigue due à un déséquilibre acido-basique (excès de protéines, de sucres...), on mise sur le pollen de Bruyère. Congelé frais, son intégrité est optimum. Il suffit d'en prélever 1 c. à soupe du congélateur chaque matin. *Pollen Aristée Congelé*, 25 €, en boutiques diététiques ou sur [pollenergie.fr](http://pollenergie.fr).



## Renforcer ses défenses naturelles



Il n'y a pas de fatalité à attraper les virus qui traînent. Et on peut même rapidement se débarrasser des intrus bactériens. Il suffit de combiner la bio-synergie des valeurs sûres pro-immunité.

**DE L'ÉCHINACÉE** L'anti-viral des Amérindiens offre les actifs de son rhizome et de ses feuilles pour renforcer l'immunité en expédiant un signal de réveil aux relais immunitaires. Résultat : une armée de globules blancs et de lymphocytes T, les cellules-soldats du système immunitaire, prêts à chasser manu militari virus et autres germes toxiques avant qu'ils n'aient le temps de fragiliser le métabolisme. En cure de trois semaines (deux gélules par jour). On peut la prolonger après une pause de dix jours, sans dépasser huit semaines en regard de son efficacité. *Extrait de plante d'Echinacée SFP de Solgar*, 33,70 €. *Arkogélules Echinacée d'Arkopharma*, 11 €.

**DES COQUILLAGES ET DES CRUSTACÉS** Concentrés en oligoéléments (zinc, iode, sélénium), en fer et aussi en vitamine D, autant de micro-nutriments

qui interagissent pour nourrir sa vigueur défensive. Le zinc est un anti-infectieux hors-pair qui démultiplie la production des cellules immunes, booste les processus de guérison et prévient l'oxydation cellulaire (à l'instar du sélénium également antioxydant). L'iode représente l'unique carburant de la glande thyroïde, tour de contrôle de la régulation centrale du métabolisme. Insuffisamment approvisionnée, elle ne sécrète pas assez d'hormones thyroïdiennes et l'organisme se traîne. La vitamine D joue, quant à elle, les starters de l'activité de défense immunitaire. Leur richesse est telle que six huîtres suffisent à couvrir cinq fois nos besoins quotidiens en zinc, 100 % de ceux en vitamine D et 50 % des apports en fer, iode et sélénium.

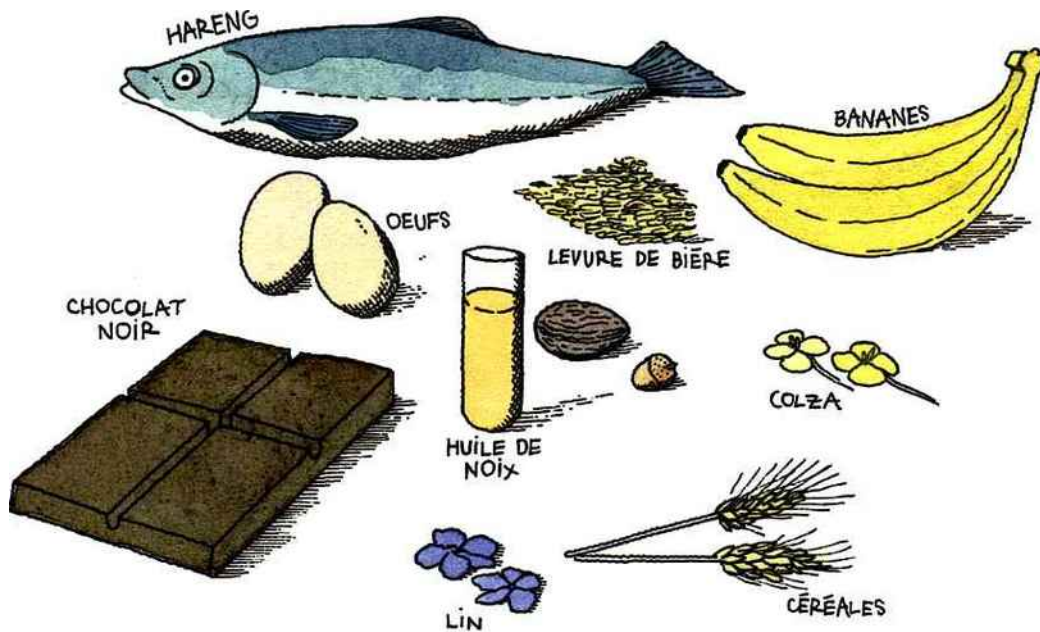
**DU SHITAKE** Les lentinanes (des polysaccharides) et les composés phénoliques antioxydants de ce champignon millénaire conjuguent leur force de frappe pour éradiquer les infections des petits maux de l'hiver, dès leurs prémices. Ce fortifiant se déguste en risotto ou en potage, afin de profiter de la tota-

lité des lentinanes qui se dissolvent dans l'eau. Disponible sous forme déshydratée en magasins bio et asiatiques.

**DES PROBIOTIQUES** Ces bactéries vivantes qui colonisent naturellement le microbiote intestinal consolident doublement l'immunité. D'abord, elles prennent la place des micro-organismes indésirables et les poussent dehors. Ensuite, « elles contribuent à la détoxification liée aux médicaments, à la pollution, aux métaux lourds », souligne le Dr Didier Chos, président de l'Institut européen de diététique et micronutrition<sup>(1)</sup>. Sachant que 70 % de nos cellules immunes logent dans l'intestin grêle et dans le côlon, autant les choyer avec de belles doses de probiotiques : dans les yaourts, le miso, la choucroute et en compléments alimentaires. *Lactibiane de PileJe*, 12 €. *Bion 3 Défense de Merck*, 11,60 €.



## Chasser le spleen



Avec ces stratégies anti-blues reconnues scientifiquement, c'est un peu comme offrir le bon alignement des planètes émotionnelles à un moral jusque-là adepte des montagnes russes.

**LA LUMINOTHÉRAPIE** « La lumière active des structures du cerveau qui régulent l'humeur. Quand la grisaille l'emporte, leur stimulation est mauvaise. D'où les dépresses saisonnières, décrypte le Dr Claude Gronfier, neurobiologiste à l'Inserm. La luminothérapie agit exactement comme une molécule chimique en activant des récepteurs de la rétine qui vont stimuler ces structures cérébrales et restituer le bien-être ». Posologie : 30 min au réveil avec un appareil d'une puissance de 10 000 lux marqué CE médical 93/42/CEE. *Philips et Lumie, de 250 € à 400 €.*

**DU TRYPTOPHANE** Cet acide aminé (présent dans la dinde, le canard, les viandes, les œufs, la morue, la lotte, le chocolat noir, la banane et les céréales complètes) permet de synthétiser la sérotonine, neurotransmetteur qui maintient nos émotions à flot. « Pour que le tryptophane avalé au déjeuner puisse franchir la bar-

rière hémato-encéphalique, le filtre qui entoure et protège le cerveau, il faut consommer des glucides (fruits secs ou frais, chocolat...) vers 17 h, lorsque débute la synthèse de la sérotonine », rappelle le psychiatre Florian Ferreri<sup>(2)</sup>.

**DES OMÉGA 3** Ces acides gras polyinsaturés issus des poissons gras (hareng, saumon, sardine, maquereau, thon) et des huiles de lin, de noix et de colza, sont des constituants cruciaux des membranes cellulaires des neurones. Or la fluidité de ces membranes aurait une incidence sur l'efficacité de la libération de la sérotonine, et donc sur son effet antidépresseur. « Une étude australienne relève 59 % de symptômes en moins chez les femmes dont le taux sanguin de DHA, l'un des oméga 3, est augmenté de 1 % », détaille le Dr Florian Ferreri. Traduction : du poisson trois fois par semaine et 1/2 c. à soupe d'huile par repas.

**DE LA LEVURE DE BIÈRE** Truffée de vitamines du groupe B, vitamines anti-spleen, elle contient en plus du tryptophane. « La levure stimule tout en étant légèrement sédative, ce qui apaise. En bonus, elle calme les pulsions sucrées

spécifiques des baisses de moral », souligne le Dr Serge Rafal, spécialiste des médecines douces<sup>(3)</sup>. A consommer trois fois par jour, en comprimés ou en paillettes à saupoudrer. Pour un effet boosteur, on associe un complément alimentaire qui les concentre toutes. *Liquid B-12 de Solgar, 28,80 €.*

**DU CHOCOLAT NOIR** Votre ganache préférée est psychostimulante car elle recèle de la phényléthylamine, molécule proche des amphétamines, ainsi que de la théobromine aux vertus euphorisantes, du tryptophane et du magnésium anti-anxiété et anti-nervosité. En faire le plein est d'autant plus précieux que le blues dilapide nos stocks en activant une hormone qui rend les parois cellulaires perméables au magnésium (également dans le cacao, le sésame, les graines de tournesol, les amandes, les noisettes). ■

1. Coauteur, avec le Dr Laurence Benedetti, de « *Maigrir intelligemment. Et si tout venait de l'intestin, notre deuxième cerveau ?* » (éd. Albin Michel).  
2. Auteur de « *La dépression, 100 questions pour comprendre et guérir* » et, avec Franck Grison, de « *Régime anti-déprime* » (éd. Odile Jacob).  
3. Auteur de « *Mon guide des médecines douces, pour une santé au quotidien* » (éd. Marabout).