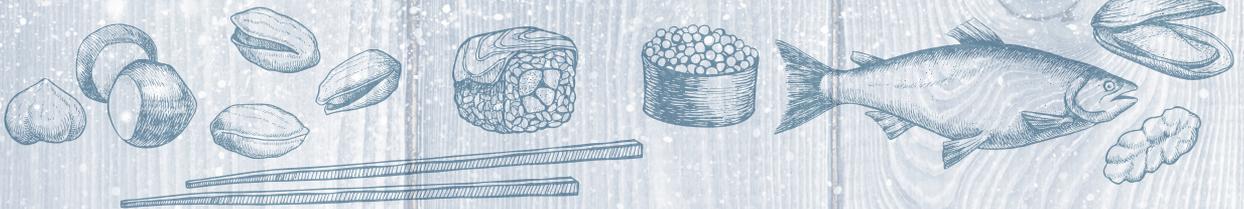


QUELS MINÉRAUX ET VITAMINES pour passer l'hiver ?

fiche
Santé

FROID, STRESS, FATIGUE, VIRUS... EN HIVER, LE CORPS – ET LE MORAL ! – EST MIS À RUDE ÉPREUVE. POUR FAIRE FACE, RIEN NE VAUT UNE ALIMENTATION VARIÉE, RICHE EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX. ÉCHOS SANTÉ LES PASSE EN REVUE ET VOUS INDIQUE OÙ LES TROUVER NATURELLEMENT.



Combler le manque de soleil avec de la vitamine D

Surnommée la vitamine du soleil, la vitamine D nous fait défaut en hiver, où les UVB qui la procurent sont en nette diminution. En permettant l'absorption du calcium et du phosphore, elle est pourtant indispensable à la solidité de nos os. Grâce à elle, les risques d'ostéoporose, d'ostéomalacie et de déminéralisation osseuse sont réduits. Elle joue également un rôle contre les infections et les inflammations.

▶ OÙ TROUVER DE LA VITAMINE D ?

Dans l'huile de foie de morue, les poissons (saumon, thon, maquereau, hareng, sardine), les œufs⁽¹⁾.

Renforcer ses défenses immunitaires avec de la vitamine C, du fer et du zinc

La vitamine C est idéale contre les coups de pompe et les douleurs musculaires. En renforçant les défenses immunitaires, elle permet de prévenir et de lutter contre les infections virales, telles que le rhume et la grippe. Elle a aussi un effet antioxydant, bon pour la peau, et favorise l'absorption du fer.

Le fer et le zinc contribuent également au bon fonctionnement de notre système immunitaire, largement sollicité en hiver avec la présence de nombreux virus.

▶ OÙ TROUVER DE LA VITAMINE C ?

Dans les poivrons, les choux, l'orange, la clémentine, le pamplemousse, le kiwi, la fraise, la mangue⁽¹⁾.

▶ OÙ TROUVER DU FER ?

Dans les viandes, les poissons, les légumineuses (fèves, haricots secs, lentilles, pois secs), les céréales complètes (riz, blé, seigle, millet), les œufs, les produits laitiers⁽¹⁾.

▶ OÙ TROUVER DU ZINC ?

Dans les viandes, les huîtres, le blé, le seigle, les légumes secs, les noix, le thé⁽¹⁾.

Garder le moral avec du magnésium et de la vitamine B6

L'hiver peut engendrer du stress, ce qui entraîne une libération d'adréna-

line à l'origine de contractions musculaires, d'une fatigue générale et de troubles de l'humeur, comme l'irritabilité. En tant que sédatif nerveux, le magnésium permet d'enrayer ce cercle vicieux, mais aussi de réguler la pression artérielle et de solidifier les os. La vitamine B6 favorise son absorption.

▶ OÙ TROUVER DU MAGNÉSIMUM ?

Dans les céréales complètes, les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes), les légumineuses, les épinards, les avocats, le chocolat⁽¹⁾.

▶ OÙ TROUVER DE LA VITAMINE B6 ?

Dans les céréales complètes, la levure alimentaire, le saumon⁽¹⁾.

⁽¹⁾ Liste non exhaustive. Pour connaître l'apport recommandé, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien.

UN COACHING DIÉTÉTIQUE PAR TÉLÉPHONE

Allianz met à votre disposition, en partenariat avec Santéclair, un programme de coaching diététique par téléphone, dispensé par des diététiciennes diplômées d'État. Deux formules sont proposées : la première permet de réaliser un simple bilan nutritionnel, et la seconde, plus complète, de faire un bilan nutritionnel avec des rendez-vous de suivi et d'acquiescer des conseils personnalisés pour commencer votre programme bien-être et minceur. Si votre contrat santé Allianz prévoit le remboursement des consultations chez les diététiciennes Santéclair, ce service peut être pris en charge dans le cadre de votre forfait de remboursement.

Vous pouvez également vous rendre chez l'une des 300 diététiciennes libérales partenaires de Santéclair (tarifs négociés de 15 % à 20 % inférieurs à ceux pratiqués sur le marché).

Ces services sont accessibles *via* votre Espace Client sur www.allianz.fr