

Faites le plein de vitamin naturellement

Faire le plein de vitamines et de minéraux, régler des petits maux du quotidien, sans passer par la case compléments alimentaires, c'est souvent possible. On vous explique comment.

Une personne sur deux rapporte consommer des compléments alimentaires, de façon occasionnelle ou quotidiennement. Les principales raisons avancées sont la recherche de l'amélioration de la digestion, de l'humeur et du stress, une plus grande vitalité ou le renforcement des défenses immunitaires. Si toutes ces demandes sont légitimes, la bonne nouvelle, c'est que dans la plupart des cas, il est possible de les combler grâce à une alimentation adaptée.

JE VEUX ÊTRE MOINS STRESSÉE ET DE MEILLEURE HUMEUR

Avant de se ruer à la pharmacie pour se procurer des compléments agissant sur l'humeur et le stress, il convient d'analyser son rythme de vie, sa consommation d'alcool et de café et de faire le point sur la qualité de son sommeil.

➤ Le complément phare de cette problématique est le **magnésium**. Pour couvrir les apports recommandés grâce à l'alimentation, on peut se tourner vers les haricots secs, les fruits de mer, certaines eaux minérales (Contrex, Hépar...), les oléagineux (noix du Brésil, de Grenoble, de cajou, amandes...), mais aussi les céréales complètes.

➤ Les **oméga-3** ont aussi un rôle sur l'humeur. On les retrouve dans les poissons gras et les noix, l'huile de colza et les graines de lin moulues.

➤ Une grande consommation d'**antioxydants** via les légumes et les fruits peut également aider à lutter contre l'excès de nervosité. Pour vous repérer, pensez à consommer l'équivalent de 2 poings par jour de fruits et 4 poings par jour de légumes (soit 600 g).

JE VEUX PLUS D'ÉNERGIE

Les aliments ultra-transformés sont pauvres en nutriments essentiels et trop riches en acides gras saturés, sucre et sel, ce qui fatigue l'organisme. Il est important d'avoir une alimentation équilibrée et riche en produits frais pour rester en forme.

➤ Afin d'éviter les coups de pompe, on peut diminuer sa consommation de sucre raffiné et choisir des **aliments à index glycémique bas** (< 55) comme les pains à base de farine complète (grosse mouture), le riz basmati ou demi-complet, les pâtes complètes cuites al dente ou refroidies, le boulgour, les légumineuses, etc.

➤ Le **fer** et la **vitamine C** sont également des nutriments qu'il faut veiller à consommer en cas de fatigue. On peut les trouver dans la viande rouge (le boudin et les abats) pour le fer d'origine animale et dans les légumineuses, le tofu, le pain complet pour le fer d'origine végétale. Ce dernier doit toujours être associé à une source de vitamine C afin d'en améliorer l'assimilation : agrumes, kiwi, poivrons, fraises, et même persil et brocoli !

LA RÈGLE D'OR NE PRENEZ PAS DE COMPLÉMENTS SANS DEMANDER L'AVIS PHARMACIEN. ILS POURRONT VOUS ORIENTER VERS LES FORMULES LES MIEUX ADAPTÉES.



On fait le plein !

Quelques exemples (parmi d'autres). Pour trouver les aliments les plus riches en vitamines ou minéraux, sur internet : ciqual.anses.fr.

MAGNÉSIUM

300 à 350 mg/jour

4 tranches de pain complet
+ 1 portion de 150 g de pâtes complètes (cuites)
+ 30 g d'amandes
+ 1 banane

OMÉGA-3

± 2 g d'ALA et 500 mg EPA + DHA/jour

3 c à c d'huile de colza
+ 30 g de noix
+ 150 g de poisson gras (3 fois par semaine)

FER

9 - 15 mg/jour

4 tranches de pain complet
+ 150 g de roebif
+ 100 g de haricots blancs
OU 4 tranches de pain complet
+ 100 g de tofu
+ 150 g de haricots verts (à associer à de la vitamine C)

VITAMINE C

110 mg/jour

1 kiwi + 50 g de poivron cru OU 1 orange
+ 100 g de brocoli

ZINC

8 à 11 mg/jour

2 tranches de pain de seigle
+ 50 g de crabe
+ 100 g de rôti de veau

VITAMINE D

10 à 20 µg/jour

125 g de saumon
+ 1 œuf
+ 100 g de girolles
+ 1 yaourt enrichi

JE VEUX UN MEILLEUR CONFORT DIGESTIF

Les troubles digestifs sont l'objet de nombreuses consultations diététiques. Après avoir déterminé les causes des symptômes avec votre médecin, il est important de prendre quelques mesures hygiéno-diététiques, souvent négligées. En cas d'intolérances alimentaires, il faut écarter certains produits de son assiette (par exemple ceux contenant du lactose ou certains aliments très riches en fructose et parfois même les produits contenant du gluten). Les sodas et boissons gazeuses, les édulcorants et autres produits chargés en additifs devraient également être évités.

➤ **Les aliments riches en fibres** apportent une protection indispensable pour l'intestin, à condition de les choisir en fonction des symptômes.

➤ **Les probiotiques** ne se trouvent pas qu'en gélules, ils sont également présents dans les aliments fermentés (mais en plus faible quantité) tels que les yaourts, la choucroute, le kéfir, le miso, le tempeh et les cornichons. Les consignes de base, souvent oubliées, sont aussi les plus efficaces : manger au calme, lentement en mastiquant bien pour faciliter le travail de l'estomac et de l'intestin.

JE VEUX BOOSTER MON IMMUNITÉ

C'est le sujet phare du moment. L'immunité est influencée entre autres par le stress, le sommeil et l'alimentation.

➤ Outre les aliments fermentés, les aliments riches en fibres comme les fructo-oligo-saccharides (FOS) sont considérés comme **prébiotiques** car ils viennent nourrir toutes les bonnes bactéries de l'intestin. C'est le moment de booster sa consommation d'ail, d'oignons, de poireaux, d'orge, d'avoine, de graines de lin et de kiwi. Parmi les vitamines et minéraux efficaces pour notre immunité :

➤ **La vitamine C**, tout le monde le sait, aide à combattre les refroidissements. Les fruits et légumes riches en vitamine C naturelle seront plus efficaces qu'une vitamine C de synthèse.

➤ **Le zinc** est également un oligoélément indispensable à notre immunité. Il se retrouve dans les produits animaux, les crustacés et dans les germes de blé.

➤ Quant à la **vitamine D**, elle est en partie synthétisée par notre corps suite à l'exposition au soleil, ce qui est un peu trop rare sous nos latitudes ! Elle se trouve également dans certains aliments comme les poissons gras (et l'huile de foie de morue !), les œufs, certains champignons et les laits et yaourts enrichis. Pas toujours facile donc de satisfaire les apports recommandés uniquement via l'alimentation. Votre médecin vous conseillera donc sans doute d'en prendre quand même sous forme de compléments (voir encadré).

DE VOTRE MÉDECIN OU DE VOTRE