

Vitamines et minéraux se font rares en hiver, au moment où l'on en a le plus besoin. A titre préventif, ils renforcent le système immunitaire et se révèlent utiles contre les infections aiguës. **Jürg Lendenmann**

# Éléments vitaux

## Faire le plein en hiver



**Julia Hildebrand**, droguiste diplômée ES, gère la droguerie Hildebrand à Bâle, offre des conseils spécialisés en médecine orthomoléculaire et est titulaire d'un master en spagyrie et sels de Schüssler.

La tendance est à la sédentarité pendant les mois d'hiver. «Lorsqu'il fait froid dehors, qu'il pleut, neige et vente, on aime se blottir dans la chaleur de sa maison», explique la droguiste diplômée ES Julia Hildebrand. L'air des pièces chauffées étant sec, les muqueuses s'assèchent. Or les muqueuses nasales et buccales sont notre première ligne de défense. Lorsqu'elles s'assèchent, le corps est plus vulnérable aux virus et c'est la porte ouverte aux rhumes.

### **Trop peu de soleil, d'exercice et de vitamines**

Une alimentation saine constitue la clé d'un système immunitaire fort. «En hiver, malheureusement, nous n'avons

pas un choix aussi vaste d'aliments régionaux – céréales, fruits et légumes – qu'en été. De plus, peu de gens apprécient les légumes d'hiver, alors qu'ils sont très bons pour la santé, comme les différentes sortes de choux, riches en vitamine C», explique la spécialiste. Les agrumes, comme les oranges et les mandarines, en revanche, ont la cote en hiver, mais ils refroidissent notre organisme. Or en hiver, nous avons impérativement besoin de plats chauds comme les soupes et les potées. Le corps doit fournir un effort supplémentaire pour digérer les crudités. Aussi vaut-il mieux consommer les fruits sous forme de compotes que les manger crus.

Julia Hildebrand souligne que la vitamine D est un nutriment essentiel qui stimule le système immunitaire: «Malheureusement, le rayonnement solaire étant insuffisant pendant les mois d'hiver, le corps ne peut produire assez de vitamine D.» Mais la lumière du soleil agit autrement sur les défenses immunitaires: «Elle est bonne pour le moral. Il est donc important de passer du temps à l'extérieur en hiver, même lorsque le ciel est couvert. La bonne humeur exerce en effet une influence déterminante sur le système immunitaire.» L'exercice en plein air fortifie le corps, au même titre que l'hydrothérapie Kneipp ou le sauna. «Il active la circulation, chose importante car les anticorps circulent dans le corps par le sang.»

### **Carences en nutriments vitaux: les indices**

«Les carences en nutriments essentiels couvrent différentes notions», précise Julia Hildebrand. «Elles peuvent se traduire par une fréquence accrue des maladies et, notamment, par la vulnérabilité aux refroidissements. Elles peuvent aussi causer de la fatigue: on se sent alors épuisé, faible et sans énergie.» Plusieurs nutriments peuvent heureusement contrer cet effet de façon préventive. «On ne présente plus la vitamine C. Il faut toutefois s'assurer qu'il s'agit d'une préparation de qualité et en prendre au minimum 800 mg par jour.