

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



Photo: Jürg Lendenmann

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.



Photo: © Alliance, Fotolia.com

Faire le plein de lumière au grand air importe particulièrement en hiver.

Le zinc est un autre incontournable de la prophylaxie hivernale. Les carences peuvent provoquer des crevasses aux coins de la bouche. Également essentielles à titre préventif: les vitamines B ainsi que les vitamines A et D, ces dernières étant cruciales dans la régénération des muqueuses.» Enfin, il faut s'hydrater beaucoup et évacuer le stress: «L'agitation représente aussi une agression sur le système im-

munitaire. Le stress augmente les besoins en vitamines B, en magnésium, en calcium et en zinc.»

Consulter un spécialiste

«Lors de la consultation, on dresse un état des lieux», souligne Julia Hildebrand. «Avec le client, je passe en revue les points suivants: la fréquence des maladies, la prise de médicaments et les prescriptions faites par le médecin, surtout

s'il s'agit d'antibiotiques ou d'un vaccin antigrippe. Les conditions de vie entrent également en ligne de compte: quel est l'âge de la personne? Travaille-t-elle? Fait-elle partie d'un groupe à risque qui a davantage besoin de vitamines et de minéraux?» Par groupe à risque, j'entends les enfants et adolescents, les femmes enceintes et allaitantes, les seniors ou encore les végétariens et les végétaliens. «Les personnes âgées qui prennent plusieurs médicaments ont par exemple besoin de vitamines B, de magnésium, de calcium, de zinc et d'acide folique, car de nombreux médicaments en épuisent les réserves.»

Prévention: durant les mois en «R»

Notre experte conseille à toute personne n'ayant aucun souci de santé particulier de prendre une préparation équilibrée de plusieurs vitamines et minéraux, afin de prévenir toute carence en nutriments essentiels. «Idéalement, ce traitement préventif commence en septembre et se poursuit jusqu'en avril. Une astuce mnémotechnique: tous les mois en R.»

Suite en page 30



Les minéraux et vitamines sont aussi indiqués en cas d'urgence. «Je conseille le zinc à une personne en bonne santé qui souffre d'une infection banale», explique Julia Hildebrand. «C'est souverain. Dès l'apparition des premiers symptômes d'une infection de la gorge, ce minéral peut aussi se prendre sous forme de pastilles.» Outre le zinc, on recourt souvent à la vitamine C et à la vitamine D, qui renforce les muqueuses et exerce une influence positive directe sur les défenses immunitaires. Selon Julia Hildebrand, les vitamines et minéraux réduisent la durée d'un rhume et diminuent l'importance des symptômes.

Le pouvoir de la synergie

Notre droguiste combine volontiers les nutriments essentiels avec les plantes médicinales, sous forme de phytothérapie ou de spagyrie. «Le rudbeckia permet de renforcer le système immunitaire, qui peut ainsi parer aux premières attaques. Combiné aux vitamines et minéraux, le rudbeckia s'intègre à merveille dans la prophylaxie hivernale et agit pratiquement comme un vaccin antigrippe naturel. Cette combinaison est d'ailleurs indiquée chez les seniors,

La capucine est une plante médicinale spécialement indiquée en hiver pour son effet antibiotique naturel.

en complément du vaccin contre la grippe.»

Autre plante médicinale souvent utilisée en hiver: la capucine. «Elle possède un effet antibiotique naturel. La spagyrie permet par ailleurs d'ajuster le mélange avec des complexes actifs comme le sureau, la propolis et le pèlargonium, en fonction des symptômes.»

Les pommades et bains contre les refroidissements aux huiles essentielles, ainsi que les compresses et cataplasmes, soulagent aussi en cas d'infection.

Tout est question de dosage

L'augmentation de la dose quotidienne recommandée renforce-t-elle l'action préventive d'une préparation à base de substances vitales? Outre une clarification précise, il convient de choisir un produit de qualité supérieure, dont les substances actives s'harmonisent entre elles dans une concentration suffisamment élevée. «Si l'on s'en tient aux

quantités quotidiennes maximales recommandées par la notice, le risque de surdosage est inexistant, vu que les marges de sécurité sont très larges. Les substances vitales ne sont pas indiquées à titre préventif uniquement, mais aussi à des fins thérapeutiques ou sur le long terme pour en faire des réserves. Toutefois, il faut déterminer le dosage avec une personne qualifiée pour obtenir l'effet escompté.» Il importe donc de consulter un droguiste ou un pharmacien, même si les produits sont disponibles en vente libre. «En cas de fortes doses sur de longues périodes, il faut veiller à ce qu'il n'y ait aucune interaction dans le corps qui pourrait éclipser l'action d'une autre vitamine ou d'un autre minéral.» Dans les cas plus complexes, on conseille donc une analyse minérale des cheveux, en vue d'un traitement par minéraux, pour pouvoir faire un bilan et mesurer les effets du traitement.