

**Exercice n° 64****Bien manger pour passer un bon hiver**

Quand les grands froids arrivent, les virus hivernaux les accompagnent : gripes, rhumes, angines, bronchites sont le lot de tout un chacun. De plus, une déprime peut sévir pendant ces mois obscurs. Nous ne sommes pourtant pas complètement démunis car nous avons des armes défensives comme la vaccination, mais aussi, et c'est de cela dont j'aimerais vous entretenir, le contenu de nos assiettes.

Comment passer un hiver en forme grâce à l'alimentation ?

Bien sûr, elle doit être équilibrée. Qu'il fasse froid ne nous oblige pas forcément à dévaliser le rayon pâtisseries et confiseries, celui des pizzas, ou tous à la fois !

Il faut manger des protéines, pas pour avoir les gros muscles des adeptes des salles de sport mais pour éviter la fonte, non pas de la neige, mais de votre masse musculaire de base.

Elles servent aussi à transporter l'oxygène dans votre organisme, à renforcer vos défenses immunitaires et à faciliter votre digestion. Donc, pas d'hésitation, il vous faut de la viande, du poisson, mais qui ne disparaissent pas systématiquement sous une sauce bien grasse. Pensez aussi aux œufs, mais sans bacon ou lard fumé !

Il faut faire le plein de vitamines. La plus connue est la C qui va, elle aussi, aider votre système immunitaire à être plus performant. Présente dans l'orange, cela tout le monde le sait, mais aussi dans les kiwis, et d'autres fruits plus exotiques comme la papaye et la mangue. Vous pourrez donc varier les plaisirs et, pourquoi pas, les associer.

La D est devenue à la mode dans cette indication, à juste titre d'ailleurs. Synthétisée à partir des rayons du soleil sur la peau, c'est normal que son déficit soit plus important en hiver, alors que son rôle dans notre système immunitaire est fondamental. Vous la trouverez essentiellement dans l'huile de foie de morue

mais on comprend aisément que tout le monde n'en soit pas fan et qu'il vous soit difficile de remplacer votre grand verre de jus de fruit du matin par un petit de cette huile. Pas de panique, on la trouve aussi dans les poissons gras, les abats ou plus simplement sous forme liquide dans des ampoules vendues par votre pharmacien, sans goût de marée vaseuse, c'est promis !

Mais si vous êtes irritable et fatigué, ces deux états allant souvent de pair, c'est peut-être par manque d'un oligoélément. Le fer est présent dans les épinards, bien sûr, mais aussi dans les lentilles. La quête du zinc, qui contribue au renouvellement de vos cellules, autorise de se précipiter avec modération sur le chocolat qui en contient beaucoup. Enfin, pour les repas de fin d'année, profitez bien des huîtres, leur richesse en divers minéraux vous sera bénéfique.

Et surtout, veillez à bien boire au moins 1,5 litre d'eau par jour !

### **Questions**

1. Êtes-vous sensible à la venue de l'hiver ?
2. Quelles sont les vitamines importantes citées dans le texte ?
3. Pensez-vous que le rôle de l'alimentation soit important pour le bien-être ?
4. Quelle est la saison dans laquelle vous êtes le plus en forme ?