

## Une alimentation équilibrée pour bien passer l'hiver

Baisse d'énergie vitale, virus, dépression saisonnière... Quand il fait froid et que notre immunité est mise à rude épreuve, il est important de maintenir une alimentation variée et équilibrée pour apporter les nutriments essentiels au bon fonctionnement de notre organisme pendant la période hivernale.

Certains micronutriments sont plus que jamais essentiels à notre forme en hiver :

- **Le magnésium** : évite les crampes nocturnes, la fatigue, les sautes d'humeur ou les tremblements des paupières. Il aide également à diminuer le stress en cas de carence.
- **Le fer** : évite la fatigue, l'anémie (carence en fer) et protège le système immunitaire.
- **Le zinc et la vitamine C** : stimulent les défenses immunitaires en boostant nos anticorps et nos globules blancs.
- **Les acides gras Oméga 3** : protègent le système nerveux et cardiovasculaire, renforcent le moral, et favorisent la production de globules blancs.
- **La vitamine D** : renforce notre squelette, évite la fatigue et **accroît l'activité des globules blancs en neutralisant les bactéries, et favoriser la production de substances anti-infectieuses et anti-inflammatoires.**

### Les compléments alimentaires sont-ils utiles ? :

Ils peuvent apporter des nutriments et éléments bénéfiques **en complément d'une alimentation équilibrée**, optimisant ainsi le bien-être et soutenant certaines fonctions corporelles.

Cependant, il est important de les utiliser avec prudence, car **des mauvais usages peuvent entraîner des effets toxiques**. Il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant de commencer tout complément, afin de s'assurer qu'il répond à vos besoins spécifiques.

### *Liens utiles*

10 conseils pour bien s'alimenter cet hiver



Scannez moi !



Vidéo : exemples de recettes d'hiver



Scannez moi !



Les bons conseils de votre service de santé au travail

**SSTIB**  
Service de Santé au Travail  
Inter Banques

**LILLE**

## Quels sont les aliments à privilégier en hiver ?

### Les aliments riches en magnésium :

- Les céréales complètes, les légumineuses (lentilles, les pois chiches, les haricots et le soja...) ;
- Les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...), le cacao ;
- Certaines eaux minérales (Hépar, Contrex, Badoit...).



Limitez la consommation de café et d'alcool : Ces boissons peuvent réduire l'assimilation du magnésium. Et pour augmenter l'absorption du magnésium au niveau de l'intestin, associez-le avec des aliments riches en vitamine D.

### Les aliments riches en fer et en zinc :

- Les viandes rouges, le foie ;
- Les coquillages, les légumineuses (lentilles, les pois chiches, les haricots et le soja...) ;
- Le cacao, les œufs et les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...).



Pour augmenter l'assimilation du fer par l'organisme, associer ces aliments avec des aliments riches en vitamine C (agrumes par exemple) et éviter le thé en mangeant. Il est aussi possible de se supplémenter en fer si besoin. Dans ce cas, sachez que la spiruline est un complément naturel et très efficace !

### Les aliments riches en vitamine C :

- Les fruits et légumes frais, surtout le kiwi, les agrumes (orange, citron...) ;
- La goyave, les choux, les brocolis, les poivrons...



La vitamine C est fragile à la lumière et à la température. Mieux vaut limiter la durée de stockage des aliments riches en vitamine C, préférer les aliments crus et cuire les légumes al dente.

### Les aliments riches en acides gras Oméga 3 :

- Les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng...) ;
- Les huiles de colza et noix ;
- Les graines de lin et de chia, les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...).



2 cuillères à soupe d'huile de colza (ou de noix) par jour et du poisson gras, deux à trois fois par semaine suffisent à couvrir les besoins. Attention l'huile d'olive est plutôt pauvre en acide gras Oméga 3 (plutôt riche en acide gras Oméga 6).

### Les aliments riches en vitamine D :

- Les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng...) ;
- Le foie de veau, Le jaune d'œuf ;
- Les champignons.



Nous sommes davantage sujets aux carences en vitamine D pendant l'hiver, car seulement 20 % de nos besoins sont assurés par l'assiette. Le reste est produit par la peau au soleil sous l'action des UV. En plus d'une alimentation équilibrée, pensez à profiter de la moindre éclaircie en hiver !