

Stimulez vos défenses a

Les premiers froids arrivent, avec leur cortège de rhumes, rhino-pharyngites, gastro-entérites, gripes... Mais il existe des moyens naturels de lutter contre ces maladies.

NOTRE EXPERT

"Les huiles essentielles sont des alliées précieuses pour se protéger des infections de l'hiver, voire les soigner, et surmonter les petites baisses de forme."



Dr Françoise Couic-Marinier, pharmacienne, aromathérapeute et auteur de *Se soigner avec les huiles essentielles* et *Mon cahier huiles essentielles* (éditions Solar). Site : www.au-bonheur-dessences.com



Les nutriments en renfort

Une alimentation variée et équilibrée, privilégiant certains nutriments, aide l'organisme à se protéger des infections hivernales.

La vitamine C

Elle stimule la production d'interféron, une molécule produite par le système immunitaire pour détruire les microbes, ainsi que l'action des globules blancs. Au menu : un à deux fruits frais, comme le kiwi ou les agrumes, et une portion de crudités, tels que le poivron, le persil ou les crucifères (brocolis, chou, etc.) par jour.

Le fer

En cas de carence, vous risquez l'infection. On trouve ce minéral dans la viande rouge et blanche, les huîtres, les haricots blancs ou encore les lentilles cuites. À consommer au moins une fois par jour.

Les probiotiques

En équilibrant sa flore intestinale, on combat mieux les

micro-organismes, notamment ceux qui provoquent des troubles digestifs. Alors on ne fait pas l'impasse sur les yaourts, le lait fermenté et/ou le fromage!

Le cuivre

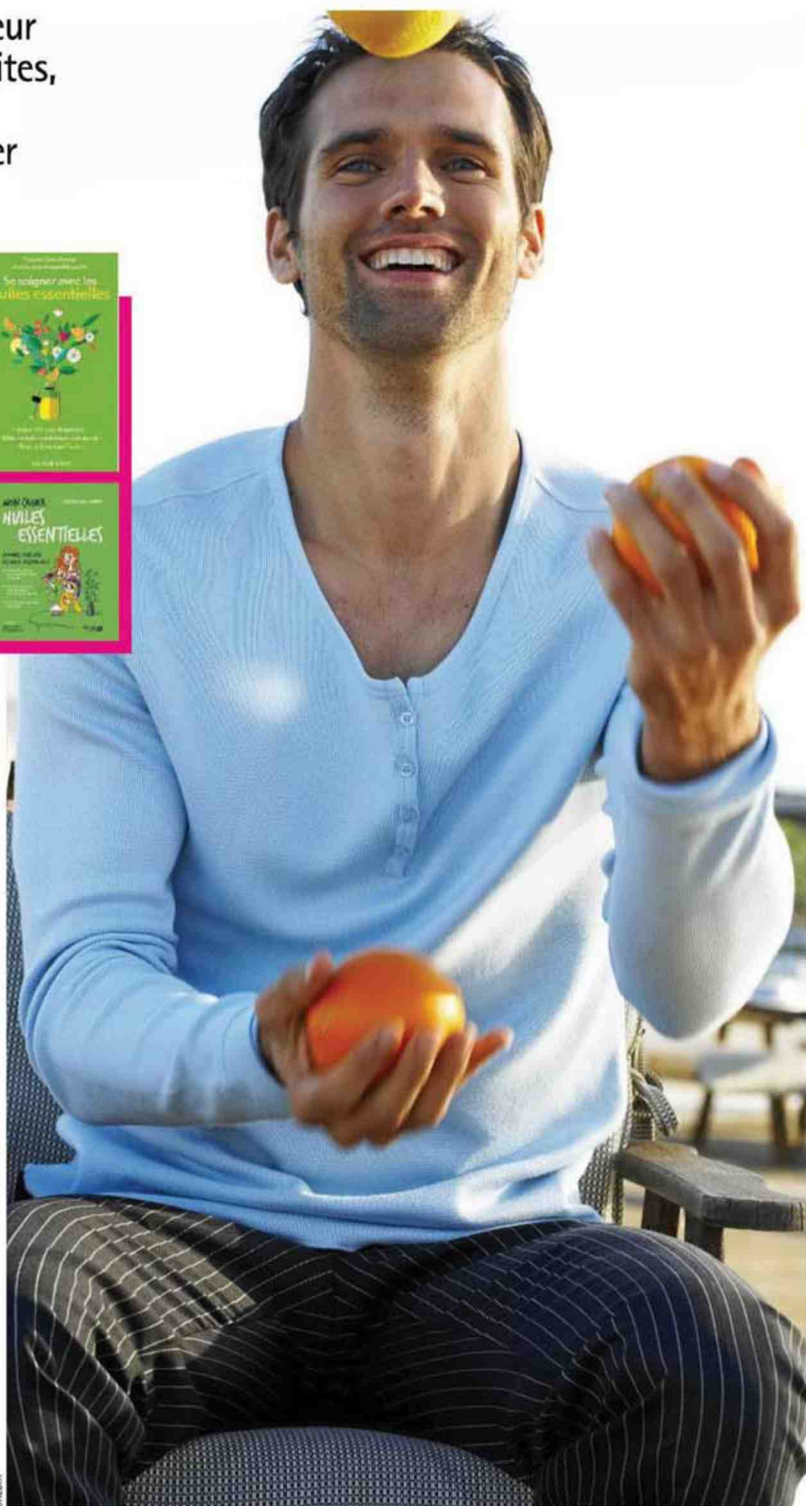
Anti-infectieux et anti-inflammatoire très puissant, cet oligo-élément est utile contre le rhume, la grippe, l'otite, la bronchite, l'angine. On en trouve notamment dans l'avocat, les huîtres et les coquillages, les champignons, le chocolat, les oléagineux (comme les noix) et les céréales complètes.

Le sélénium

Indiqué dans les pathologies ORL et les états grippaux, ce minéral est présent dans les noix du Brésil, les céréales complètes, la viande, le germe de blé, la levure de bière, le foie, les fruits de mer et les poissons.

Le soufre

Excellent pour drainer le foie, il évite l'installation des microbes, notamment ceux responsables des affections respiratoires. L'ail, l'oignon, le poireau, le cresson, le radis, l'œuf et le chou en regorgent.



vant l'hiver

SHOPPING

Le coup de pouce des médecines douces

Certains remèdes naturels suffisent à prévenir ou enrayer les bobos de l'hiver.

L'oligothérapie

Faites une cure en voie sublinguale de solution cuivre-or-argent ou d'ampoules de sérum marin de Quinton. À prendre le matin. Très efficace !

L'homéopathie

Dès l'automne, pour lutter contre la grippe et renforcer votre immunité, prenez une fois par semaine, en alternance : Influenzinum 9 CH (contre la grippe), Sérum de Yersin 9 CH, Thymuline 9 CH, et chaque matin 5 granules d'*Echinacea angustifolia* 9 CH.

L'apithérapie

Les ampoules associant la gelée royale et la propolis dopent efficacement les défenses immunitaires. À condition d'en prendre pendant vingt jours.

L'aromathérapie

Dix jours par mois, de septembre à décembre, appliquez chaque matin directement sur le thorax et le haut du dos un mélange d'huiles essentielles de ravintsara, de thym à linalol, de laurier noble ou de niaouli et d'essence de citron (1 goutte de chaque).

Les bons gestes à adopter

Quelques comportements simples aident aussi à échapper aux germes.

Se laver les mains

Très efficace pour se débarrasser des virus, le lavage doit durer au moins trente secondes, se faire à l'eau tiède et au savon, en frottant les ongles, les poignets, les paumes et les doigts.

Sortir et s'activer

L'exposition au soleil favorise la synthèse de vitamine D qui renforce le système

Pages réalisées par Florence HEIMBURGER

Mieux vaut prévenir que guérir !

Ces produits vous aideront à passer sans encombre trois mois de frimas.

Anti-coup de pompe



Ces comprimés effervescents composés notamment de guarana, de cola, d'acérola (vitamine C naturelle), de 9 vitamines et 6 minéraux réveillent votre organisme. À utiliser ponctuellement ou en cure pour recharger les batteries.

• Vitascorbo Boost, Cooper, 12 €. En pharmacies et parapharmacies.

Apithérapie



Ces ampoules associant gelée royale et vitamine C réduisent la fatigue et permettent d'affronter plus sereinement la saison hivernale.

• Trésor de la ruche, vitamine C gelée royale 1000 mg, Juvamine, 8 €. En GMS.

Ultracomplet

Ces gélules contiennent de l'extrait de sureau, du ginseng, des lactobacilles, des vitamines et des minéraux : tout pour soutenir le métabolisme !

• Activ 4 renfort Naturactive, laboratoires Pierre Fabre, 9,90 €. En pharmacies et parapharmacies.



À croquer !

À base d'acérola, de propolis et d'échinacée bio, ces comprimés au bon goût de fruits rouges redonnent tonus et forme. Utiles contre les agressions virales et bactériennes de l'hiver.

• Comprimés bio, Ladrôme, 12,10 €. Points de vente sur www.drome-provencale.com



Bouclier naturel

Très riche en flavonoïdes, aux puissantes propriétés antioxydantes, antibactériennes, antibiotiques et antifongiques, l'extrait de pépins de pamplemousse renforce vos défenses naturelles avant l'arrivée des premiers froids.



• Extrait de pépins de pamplemousse, CitroBiotic, 21,80 € les 100 ml. Sur www.source-claire.com

Spécial sénior



Adapté aux besoins des plus de 60 ans, ce complément alimentaire associant des probiotiques, des vitamines (notamment la D), des minéraux, du ginseng et de la lutéine booste le système immunitaire et réduit la fatigue.

• Bion[®] 3 senior, Merck, 12,90 €. En pharmacies et parapharmacies.

Pour les enfants, des bonbons pleins de peps

Nul doute que ces alicaments (aliments bénéfiques pour la santé) en forme d'oursins, contenant 14 vitamines et minéraux qui réduisent la fatigue et soutiennent les défenses immunitaires, raviront les petits.

• GOMMES MULTIVITAMINÉES PEDIKID, laboratoires Ineldea, 8,50 €. En pharmacies et parapharmacies.



immunitaire, également stimulé par la pratique d'un exercice physique régulier.

Aérer

Laisser les fenêtres ouvertes chaque matin dix minutes (et ce quelle que soit la température extérieure) permet d'assainir l'air et d'éliminer les potentiels virus respiratoires.

En cas de maladie, faites-le cinq fois par jour.

Tempérer sa maison et bien se couvrir

Pour éviter les fortes variations thermiques, chauffez votre maison à 19 °C et couvrez-vous de la tête aux pieds, avec gants, bonnet, écharpe, avant de sortir...

Multiplier les couches permet de s'adapter facilement à la météo changeante ou à des locaux surchauffés.

Se moucher

Rien de mieux pour évacuer les agents pathogènes ! N'oubliez pas de vous laver les mains ensuite ! Et n'hésitez pas à nettoyer votre nez au

sérum physiologique ou avec des sprays à base d'eau de mer.

Dormir

Le manque de sommeil a des répercussions négatives sur le système immunitaire. Pour avoir un corps en pleine forme, il faut dormir entre sept et neuf heures par nuit, selon les besoins de chacun. ■