

Les bonnes recettes pour retrouver du peps

Temps maussade, journées courtes, crise sanitaire... Et si c'était à table qu'on luttait le mieux contre le petit coup de mou de l'hiver ?

PAR MAÏWENNI FURIC

EXIT LES RACLETTES, les fondues, les tartiflettes et autres repas réconfortants qui sont privilégiés en hiver. D'un point de vue nutritionnel, ces plats n'apportent pas le carburant nécessaire au bon fonctionnement du corps. Pour garder l'énergie des beaux jours, il faut manger équilibré et varié. « Avoir le peps, c'est ne pas être malade. Or le système immunitaire a son lit dans nos intestins », affirme Adélaïde d'Aboville, nutritionniste et diététicienne.

Le fameux mot de Juvénal, « un esprit sain dans un corps sain », datant d'il y a près de deux mille ans, est toujours à prendre au pied de la lettre. Les nutritionnistes s'accordent sur un point : il faut privilégier les aliments locaux et de saison. Et ce n'est pas seulement une question d'écologie. « Cela permet d'avoir des produits qui ont moins voyagé et qui sont plus riches en nutriments », souligne la professionnelle.

■ Le plein de vitamines C avec le kiwi

Le kiwi, fruit de saison, est très riche en vitamine C. « Plus que l'orange, surtout quand elle vient de loin », précise Adélaïde d'Aboville. La vitamine C permet le bon fonctionnement du système immunitaire grâce à son rôle de défense contre les infections. D'autres fruits apportent au corps la dose de vitamine C dont il a besoin. C'est le cas des agrumes : oranges, pamplemousses... et du casis. Plus difficile à trouver lo-



Pour garder l'énergie des beaux jours, il faut manger équilibré et varié.

fer et en magnésium, ce qui lui donne des vertus contre les rhumes et la mauvaise humeur. Il contient aussi de la théobromine, responsable du petit goût amer. Cette substance stimulante a les mêmes effets que la caféine. « Le chocolat noir est donc excellent pour lutter contre le stress et la fatigue. Adélaïde d'Aboville met en garde : « Attention au chocolat trop riche en sucre ! Regardez la liste des ingrédients, le cacao doit figurer en premier. »

■ Le poisson pour le moral

Les poissons gras (saumon, maquereau...) sont pleins d'oméga 3. « C'est bon pour la bonne humeur et le moral », explique Audrey Vaillat. Poissons et viandes sont également bons à consommer pour leur apport en fer, essentiel pour lutter contre la fatigue et les bactéries.

Du côté des aliments à bannir de son alimentation selon les deux nutritionnistes : les produits trop sucrés et les plats transformés. « Souvent, en hiver, on n'a pas le courage ni le temps de cuisiner. Mais il est important d'ajouter une portion de fruits, de légumes et d'oléagineux dans sa journée. Ils procurent ce que les produits industriels n'apportent pas au corps », justifie Audrey Vaillat. « Pour éviter des coups de fatigue, il faut manger équilibré, varié et en quantité suffisante, car chaque nutriment a ses apports. »

calement, la grenade est tout aussi riche en vitamine C, et contient de nombreux antioxydants.

■ Pour les légumes, privilégiez les crudités

« Le cru, c'est mieux pour conserver les vitamines », explique Audrey Vaillat, également nutritionniste et diététicienne. Les professionnelles conseillent de consommer au moins une portion de crudités par jour. De saison, il y a les betteraves et les endives. « Sinon il faut favoriser au maximum la cuisson à la vapeur », ajoute-t-elle. Bien entendu, les légumes cuits ne sont pas pour autant à bannir : « Ils



Les féculents, on les néglige parfois à tort, en pensant qu'ils font grossir

ADÉLAÏDE D'ABOVILLE
NUTRITIONNISTE ET DIÉTÉTICIENNE.

sont également bons car ils permettent d'éviter de manger trop de produits transformés pendant les repas. »

Adélaïde d'Aboville a deux chouchous : « Les choux sont bons pour les antioxydants, la vitamine C, le calcium biodisponible et le potassium. Et le

radis noir pour purifier le foie et bien gérer les maux de l'hiver. » Moins local, le gingembre est un excellent tonifiant antifatigue.

■ Les pâtes, le riz... pour l'énergie à long terme

Les glucides sont également très importants dans l'alimentation. « Ce qui donne du peps, c'est d'avoir de l'énergie au long cours, ce qu'on trouve dans les féculents. Il ne faut surtout pas faire d'impasse sur les glucides complexes et lents car ils apportent l'énergie aux cellules. » Les possibilités sont nombreuses pour varier les plaisirs : pâtes, riz, pommes de terre, lentilles,

pois chiches... Certains contiennent même un acide aminé qui aide à la formation de la sérotonine, pour la bonne humeur. Adélaïde d'Aboville tient à mettre fin aux clichés : « Les féculents, on les néglige parfois à tort, en pensant qu'ils font grossir. Alors, en excès oui, mais on a tous les jours besoin d'énergie, donc il est important d'en consommer deux à trois fois par jour. »

■ Le chocolat noir, nouvelle caféine

Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas qu'un plaisir coupable qui donne des boutons et fait prendre du poids. « Le chocolat noir est riche en

LA DOCTEURE VOUS RÉPOND

Chaque lundi, retrouvez « notre » doc qui aborde toutes les questions médicales de notre quotidien

Faut-il des rappels tétanos-diphthérie, adulte ?

PAR DOCTEURE MARTINE PEREZ

LES ADULTES n'auraient pas besoin de rappels contre le tétanos ou la diphthérie s'ils ont bénéficié des vaccinations infantiles complètes contre ces maladies rares mais graves. Cette conclusion, aussi surprenante soit-elle, provient d'une étude très sérieuse publiée dans la revue « Clinical Infectious Diseases ».

Cette étude a comparé les données de millions de personnes de 31 pays entre 2001

et 2016. Elle n'a trouvé aucune différence dans les taux de diphthérie et de tétanos entre les États exigeant des rappels pour les adultes et ceux ne vaccinant que dans l'enfance. Attention, pas d'ambiguïté. « Pour être clair, cette étude est proactive », explique le chercheur principal de l'étude, le professeur Slifka (faculté de médecine de l'université de l'Oregon) « Tous les enfants devraient être vaccinés correctement contre le tétanos et la diphthérie. Mais une fois cela fait, nos don-

nées indiquent qu'ils devraient être protégés à vie. » Ces conclusions sont conformes aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé, qui propose de ne revacciner les adultes contre ces maladies que s'ils n'ont pas reçu ces vaccins dans l'enfance.

Protection au long cours

En France, des rappels sont prévus à 25, 45, 65 ans, puis tous les dix ans. Mais une majorité de pays ne le font plus. « Effectivement, une vaccina-

tion complète contre le tétanos dans l'enfance entraîne une protection au long cours, reconnaît Daniel Floret, professeur de pédiatrie, vice-président de la commission technique des vaccinations. Il y a encore quelques cas de tétanos par an en France. Il s'agit en général de femmes âgées au statut vaccinal inconnu qui n'ont pas eu de rappels, contrairement aux hommes du même âge qui les ont eus lors du service militaire. Mais, c'est vrai, les rappels de l'adulte ac-

tuels sont discutables, pour des personnes correctement vaccinées petites. Je serai un peu plus réservé concernant la diphthérie, car la durée de protection est un peu moindre. »

Faute de carnet de vaccination électronique en France, difficile de savoir au plan individuel si tout a été fait... « Si un outil permettait de connaître le statut vaccinal précis d'une personne, on pourrait alléger plus facilement le calendrier de vaccination », conclut le professeur Floret.

Demain
RENDEZ-VOUS
ARGENT