

CHRONIQUE NUTRITION CHEF EN VOUS

#2 – 11 décembre 2009

Cet hiver, chouchoutez votre système immunitaire !

Lorsque la saison hivernale arrive, plusieurs personnes se tournent vers les suppléments de **vitamine C dans le but de prévenir le rhume**. Mais saviez-vous que cette pratique n'est pas fondée ? En d'autres mots, le nombre de rhume attrapé au courant de l'année demeure le même, avec ou sans supplément. Selon les études, une grande quantité de vitamine C pourrait tout au plus réduire les symptômes du rhume d'une demi-journée !

Stratégies pour « booster » vos défenses naturelles

Malgré que les suppléments de vitamine C ne soient pas efficaces pour prévenir le rhume, de bonnes habitudes de vie sont essentielles pour maintenir un système immunitaire en bonne santé. **Éviter de fumer, pratiquer régulièrement une activité physique de façon modérée, bien gérer son stress, dormir suffisamment** puis **manger sainement** représentent cinq facteurs pouvant influencer positivement la capacité de votre corps à se défendre contre les infections.

Quoi manger ?

Une grande variété de vitamines et de minéraux est impliquée dans le bon fonctionnement du système immunitaire (ex. : zinc, sélénium, vitamines A, C et E). Or, certaines carences alimentaires peuvent perturber son fonctionnement. Chaque jour, mangez donc des aliments provenant des **quatre groupes alimentaires**, en mettant l'emphase sur les fruits et légumes et les produits céréaliers de grains entiers. Pour combler quotidiennement vos besoins alimentaires, n'hésitez pas à consulter le **Guide alimentaire canadien**. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php> Pour un coup de pouce supplémentaire, vous pouvez également inclure des produits alimentaires contenant des **probiotiques** spécifiques, ayant la capacité de renforcer les défenses naturelles de votre corps (ex. : Boisson DanActive).

Julie DesGroseilliers, Dt.P.

Diététiste nutritionniste consultante