

1€  
80

N° 1731 du 30 décembre 2019 au 5 janvier 2020  
maximag.fr

PLUS BELLE LA VIE

15 ans déjà !  
Les raisons de  
cet incroyable  
succès

# Maxi

Belle année !  
2020



## CONSEILS DE VÉTOS

Le bien-être de  
votre chien en hiver

## NATURELLES & EFFICACES

LES SOLUTIONS POUR  
UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Grâce à Maxi, elles  
se sont fait des amies.  
Pourquoi pas vous ?



VITE  
PRÊT

17 IDÉES FESTIVES  
POUR UNE SEMAINE  
TRÈS GOURMANDE !

+ Nos savoureuses  
recettes de galette des rois

BAUER  
MEDIA  
FRANCE

M. 03322 - 1731 - F. 1,80 €

DEL 1001 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095 2096 2097 2098 2099 20100 20101 20102 20103 20104 20105 20106 20107 20108 20109 20110 20111 20112 20113 20114 20115 20116 20117 20118 20119 20120 20121 20122 20123 20124 20125 20126 20127 20128 20129 20130 20131 20132 20133 20134 20135 20136 20137 20138 20139 20140 20141 20142 20143 20144 20145 20146 20147 20148 20149 20150 20151 20152 20153 20154 20155 20156 20157 20158 20159 20160 20161 20162 20163 20164 20165 20166 20167 20168 20169 20170 20171 20172 20173 20174 20175 20176 20177 20178 20179 20180 20181 20182 20183 20184 20185 20186 20187 20188 20189 20190 20191 20192 20193 20194 20195 20196 20197 20198 20199 20200 20201 20202 20203 20204 20205 20206 20207 20208 20209 202010 202011 202012 202013 202014 202015 202016 202017 202018 202019 202020 202021 202022 202023 202024 202025 202026 202027 202028 202029 202030 202031 202032 202033 202034 202035 202036 202037 202038 202039 202040 202041 202042 202043 202044 202045 202046 202047 202048 202049 202050 202051 202052 202053 202054 202055 202056 202057 202058 202059 202060 202061 202062 202063 202064 202065 202066 202067 202068 202069 202070 202071 202072 202073 202074 202075 202076 202077 202078 202079 202080 202081 202082 202083 202084 202085 202086 202087 202088 202089 202090 202091 202092 202093 202094 202095 202096 202097 202098 202099 2020100 2020101 2020102 2020103 2020104 2020105 2020106 2020107 2020108 2020109 2020110 2020111 2020112 2020113 2020114 2020115 2020116 2020117 2020118 2020119 2020120 2020121 2020122 2020123 2020124 2020125 2020126 2020127 2020128 2020129 2020130 2020131 2020132 2020133 2020134 2020135 2020136 2020137 2020138 2020139 2020140 2020141 2020142 2020143 2020144 2020145 2020146 2020147 2020148 2020149 2020150 2020151 2020152 2020153 2020154 2020155 2020156 2020157 2020158 2020159 2020160 2020161 2020162 2020163 2020164 2020165 2020166 2020167 2020168 2020169 2020170 2020171 2020172 2020173 2020174 2020175 2020176 2020177 2020178 2020179 2020180 2020181 2020182 2020183 2020184 2020185 2020186 2020187 2020188 2020189 2020190 2020191 2020192 2020193 2020194 2020195 2020196 2020197 2020198 2020199 2020200 2020201 2020202 2020203 2020204 2020205 2020206 2020207 2020208 2020209 2020210 2020211 2020212 2020213 2020214 2020215 2020216 2020217 2020218 2020219 2020220 2020221 2020222 2020223 2020224 2020225 2020226 2020227 2020228 2020229 2020230 2020231 2020232 2020233 2020234 2020235 2020236 2020237 2020238 2020239 2020240 2020241 2020242 2020243 2020244 2020245 2020246 2020247 2020248 2020249 2020250 2020251 2020252 2020253 2020254 2020255 2020256 2020257 2020258 2020259 2020260 2020261 2020262 2020263 2020264 2020265 2020266 2020267 2020268 2020269 2020270 2020271 2020272 2020273 2020274 2020275 2020276 2020277 2020278 2020279 2020280 2020281 2020282 2020283 2020284 2020285 2020286 2020287 2020288 2020289 2020290 2020291 2020292 2020293 2020294 2020295 2020296 2020297 2020298 2020299 2020300 2020301 2020302 2020303 2020304 2020305 2020306 2020307 2020308 2020309 2020310 2020311 2020312 2020313 2020314 2020315 2020316 2020317 2020318 2020319 2020320 2020321 2020322 2020323 2020324 2020325 2020326 2020327 2020328 2020329 2020330 2020331 2020332 2020333 2020334 2020335 2020336 2020337 2020338 2020339 2020340 2020341 2020342 2020343 2020344 2020345 2020346 2020347 2020348 2020349 2020350 2020351 2020352 2020353 2020354 2020355 2020356 2020357 2020358 2020359 2020360 2020361 2020362 2020363 2020364 2020365 2020366 2020367 2020368 2020369 2020370 2020371 2020372 2020373 2020374 2020375 2020376 2020377 2020378 2020379 2020380 2020381 2020382 2020383 2020384 2020385 2020386 2020387 2020388 2020389 2020390 2020391 2020392 2020393 2020394 2020395 2020396 2020397 2020398 2020399 2020400 2020401 2020402 2020403 2020404 2020405 2020406 2020407 2020408 2020409 2020410 2020411 2020412 2020413 2020414 2020415 2020416 2020417 2020418 2020419 2020420 2020421 2020422 2020423 2020424 2020425 2020426 2020427 2020428 2020429 2020430 2020431 2020432 2020433 2020434 2020435 2020436 2020437 2020438 2020439 2020440 2020441 2020442 2020443 2020444 2020445 2020446 2020447 2020448 2020449 2020450 2020451 2020452 2020453 2020454 2020455 2020456 2020457 2020458 2020459 2020460 2020461 2020462 2020463 2020464 2020465 2020466 2020467 2020468 2020469 2020470 2020471 2020472 2020473 2020474 2020475 2020476 2020477 2020478 2020479 2020480 2020481 2020482 2020483 2020484 2020485 2020486 2020487 2020488 2020489 2020490 2020491 2020492 2020493 2020494 2020495 2020496 2020497 2020498 2020499 2020500 2020501 2020502 2020503 2020504 2020505 2020506 2020507 2020508 2020509 2020510 2020511 2020512 2020513 2020514 2020515 2020516 2020517 2020518 2020519 2020520 2020521 2020522 2020523 2020524 2020525 2020526 2020527 2020528 2020529 2020530 2020531 2020532 2020533 2020534 2020535 2020536 2020537 2020538 2020539 2020540 2020541 2020542 2020543 2020544 2020545 2020546 2020547 2020548 2020549 2020550 2020551 2020552 2020553 2020554 2020555 2020556 2020557 2020558 2020559 2020560 2020561 2020562 2020563 2020564 2020565 2020566 2020567 2020568 2020569 2020570 2020571 2020572 2020573 2020574 2020575 2020576 2020577 2020578 2020579 2020580 2020581 2020582 2020583 2020584 2020585 2020586 2020587 2020588 2020589 2020590 2020591 2020592 2020593 2020594 2020595 2020596 2020597 2020598 2020599 2020600 2020601 2020602 2020603 2020604 2020605 2020606 2020607 2020608 2020609 2020610 2020611 2020612 2020613 2020614 2020615 2020616 2020617 2020618 2020619 2020620 2020621 2020622 2020623 2020624 2020625 2020626 2020627 2020628 2020629 2020630 2020631 2020632 2020633 2020634 2020635 2020636 2020637 2020638 2020639 2020640 2020641 2020642 2020643 2020644 2020645 2020646 2020647 2020648 2020649 2020650 2020651 2020652 2020653 2020654 2020655 2020656 2020657 2020658 2020659 2020660 2020661 2020662 2020663 2020664 2020665 2020666 2020667 2020668 2020669 2020670 2020671 2020672 2020673 2020674 2020675 2020676 2020677 2020678 2020679 2020680 2020681 2020682 2020683 2020684 2020685 2020686 2020687 2020688 2020689 2020690 2020691 2020692 2020693 2020694 2020695 2020696 2020697 2020698 2020699 2020700 2020701 2020702 2020703 2020704 2020705 2020706 2020707 2020708 2020709 2020710 2020711 2020712 2020713 2020714 2020715 2020716 2020717 2020718 2020719 2020720 2020721 2020722 2020723 2020724 2020725 2020726 2020727 2020728 2020729 2020730 2020731 2020732 2020733 2020734 2020735 2020736 2020737 2020738 2020739 2020740 2020741 2020742 2020743 2020744 2020745 2020746 2020747 2020748 2020749 2020750 2020751 2020752 2020753 2020754 2020755 2020756 2020757 2020758 2020759 2020760 2020761 2020762 2020763 2020764 2020765 2020766 2020767 2020768 2020769 2020770 2020771 2020772 2020773 2020774 2020775 2020776 2020777 2020778 2020779 2020780 2020781 2020782 2020783 2020784 2020785 2020786 2020787 2020788 2020789 2020790 2020791 2020792 2020793 2020794 2020795 2020796 2020797 2020798 2020799 2020800 2020801 2020802 2020803 2020804 2020805 2020806 2020807 2020808 2020809 2020810 2020811 2020812 2020813 2020814 2020815 2020816 2020817 2020818 2020819 2020820 2020821 2020822 2020823 2020824 2020825 2020826 2020827 2020828 2020829 2020830 2020831 2020832 2020833 2020834 2020835 2020836 2020837 2020838 2020839 2020840 2020841 2020842 2020843 2020844 2020845 2020846 2020847 2020848 2020849 2020850 2020851 2020852 2020853 2020854 2020855 2020856 2020857 2020858 2020859 2020860 2020861 2020862 2020863 2020864 2020865 2020866 2020867 2020868 2020869 2020870 2020871 2020872 2020873 2020874 2020875 2020876 2020877 2020878 2020879 2020880 2020881 2020882 2020883 2020884 2020885 2020886 2020887 2020888 2020889 2020890 2020891 2020892 2020893 2020894 2020895 2020896 2020897 2020898 2020899 2020900 2020901 2020902 2020903 2020904 2020905 2020906 2020907 2020908 2020909 2020910 2020911 2020912 2020913 2020914 2020915 2020916 2020917 2020918 2020919 2020920 2020921 2020922 2020923 2020924 2020925 2020926 2020927 2020928 2020929 2020930 2020931 2020932 2020933 2020934 2020935 2020936 2020937 2020938 2020939 2020940 2020941 2020942 2020943 2020944 2020945 2020946 2020947 2020948 2020949 2020950 2020951 2020952 2020953 2020954 2020955 2020956 2020957 2020958 2020959 2020960 2020961 2020962 2020963 2020964 2020965 2020966 2020967 2020968 2020969 2020970 2020971 2020972 2020973 2020974 2020975 2020976 2020977 2020978 2020979 2020980 2020981 2020982 2020983 2020984 2020985 2020986 2020987 2020988 2020989 2020990 2020991 2020992 2020993 2020994 2020995 2020996 2020997 2020998 2020999 20201000 20201001 20201002 20201003 20201004 20201005 20201006 20201007 20201008 20201009 20201010 20201011 20201012 20201013 20201014 20201015 20201016 20201017 20201018 20201019 20201020 20201021 20201022 20201023 20201024 20201025 20201026 20201027 20201028 20201029 20201030 20201031 20201032 20201033 20201034 20201035 20201036 20201037 20201038 20201039 20201040 20201041 20201042 20201043 20201044 20201045 20201046 20201047 20201048 20201049 20201050 20201051 20201052 20201053 20201054 20201055 20201056 20201057 20201058 20201059 20201060 20201061 20201062 20201063 20201064 20201065 20201066 20201067 20201068 20201069 20201070 20201071 20201072 20201073 20201074 20201075 20201076 20201077 20201078 20201079 20201080 20201081 20201082 20201083 20201084 20201085 20201086 20201087 20201088 20201089 20201090 20201091 20201092 20201093 20201094 20201095 20201096 20201097 20201098 20201099 20201100 20201101 20201102 20201103 20201104 20201105 20201106 20201107 20201108 20201109 20201110 20201111 20201112 20201113 20201114 20201115 20201116 20201117 20201118 20201119 20201120 20201121 20201122 20201123 20201124 20201125 20201126 20201127 20201128 20201129 20201130 20201131 20201132 20201133 20201134 20201135 20201136 20201137 20201138 20201139 20201140 20201141 20201142 20201143 20201144 20201145 20201146 20201147 20201148 20201149 20201150 20201151 20201152 20201153 20201154 20201155 20201156 20201157 20201158 20201159 20201160 20201161 20201162 20201163 20201164 20201165 20201166 20201167 20201168 20201169 20201170 20201171 20201172 20201173 20201174 20201175 20201176 20201177 20201178 20201179 20201180 20201181 20201182 20201183 20201184 20201185 20201186 20201187 20201188 20201189 20201190 20201191 20201192 20201193 20201194 20201195 20201196 20201197 20201198 20201199 20201200 20201201 20201202 20201203 20201204 20201205 20201206 20201207 20201208 20201209 20201210 20201211 20201212 20201213 20201214 20201215 20201216 20201217 20201218 20201219 20201220 20201221 20201222 20201223 20201224 20201225 20201226 20201227 20201228 20201229 20201230 20201231 20201232 20201233 20201234 20201235 20201236 20201237 20201238 20201239 20201240 20201241 20201242 20201243 20201244 20201245 20201246 20201247 20201248 20201249 20201250 20201251 20201252 20201253 20201254 20201255 20201256 20201257 20201258 20201259 20201260 20201261 20201262 20201263 20201264 20201265 20201266 20201267 20201268 20201269 20201270 20201271 20201272 20201273 20201274 20201275 20201276 20201277 2020

## Pour être plus résistante cet hiver

# Les aliments qui stimulent notre immunité

Bichonner notre système immunitaire permet de mieux lutter contre les infections saisonnières. Avec les bons nutriments, il sera plus fort pour se défendre !

**Véronique Liesse\***, diététicienne nutritionniste, nous explique.

**A**u cœur de l'hiver, les virus et bactéries, dopés par le froid et plus agressifs, cherchent la moindre faille de notre organisme pour l'attaquer. Ils profitent en effet de notre moindre résistance à cette période de l'année.

Manque de lumière et donc de vitamine D, plus grande consommation d'énergie pour maintenir la température du corps, baisse d'efficacité des muqueuses nasales asséchées par le chauffage... Notre immunité est mise à mal. Pour la renforcer, et donc augmenter nos défenses face aux infections hivernales, les bons « carburants » de notre alimentation sont essentiels. Voici ceux à mettre en priorité au menu.

**Des protéines, qu'elles soient animales ou végétales :** viande, poissons, crustacés, œufs, légumineuses, céréales... Le choix est vaste et tant mieux, car leur apport en glutamine est nécessaire à la fabrication de globules blancs, nos défenseurs !

**Du bon gras :** les oméga-3 sont anti-inflammatoires et optimisent notre système immunitaire. Avec 300 ou 400 g de poissons gras (saumon, sardines, maquereau,

hareng) par semaine, la dose sera pourvue.

**De la vitamine D :** elle stimule certains globules blancs, les lymphocytes T, régulateurs qui boostent l'immunité. Présente notamment dans les poissons gras, elle est souvent nécessaire en supplémentation durant l'hiver (lire *Des cures efficaces*, ci-dessous).

**De la vitamine C :** une alliée incontournable pour les cellules immunitaires. Les huîtres et autres coquillages et crustacés en sont riches, c'est la bonne saison pour en profiter !



sur les crudités (même en hiver !) et les fruits frais. Sachant qu'avec deux kiwis par jour, la dose est pour ainsi dire couverte.

**De la vitamine A :** pour fabriquer des globules blancs et maintenir l'intégrité de nos barrières de protection (peau, intestin...). Privilégier les légumes rouges et orangés, et opter pour du foie de morue de temps à autre.

**Du fer :** essentiel pour « avaler » certains agresseurs et lutter contre les bactéries. Sous une forme bien assimilable dans les viandes rouges, les abats et le poisson, il est présent aussi dans les légumes secs et végétaux.

**Du zinc :** il est antiviral et il active la maturation de nos cellules immunitaires. Les huîtres et autres coquillages et crustacés en sont riches, c'est la bonne saison pour en profiter !

## Un microbiote bien nourri

**Bon nombre de cellules immunitaires sont dans l'intestin.** D'où l'importance de prendre soin de notre flore intestinale, ou microbiote, pour favoriser la présence de bonnes bactéries. Elle a besoin de probiotiques, présents dans les aliments fermentés (yaourts, kéfir, lait ribot, choucroute). En supplémentation, les meilleures souches pour l'immunité sont *Lactobacillus rhamnosus GG*, *casei* ou *acidophilus*, ou *Streptococcus thermophilus*.

### À LIRE...

\* Auteure du Grand Livre de l'alimentation - spécial énergie -, éditions Leducs, 19 €.  
Voir chaîne YouTube L'Healthieniel by Véronique Liesse.

## Des cures efficaces

Renforcer temporairement nos apports alimentaires par une supplémentation peut s'avérer parfois nécessaire.

- **Vitamine D :** une dose quotidienne de 1 000 unités internationales ou plus si vous avez un déficit important.
- **Vitamine C :** une cure de 500 mg par jour,

d'autant plus si vous sentez poindre un rhume !

Il est préférable de fractionner la prise en 3 fois !

- **Glutamine :** en comprimé ou en poudre, pour accélérer le renouvellement des globules blancs et des cellules de la barrière intestinale.

- **En phytothérapie :** l'échinacée (infusion, décoction, capsules), le pollen frais (surgelé), la propolis, la gelée royale, la quercétine.

Plus de conseils nutrition sur [maximag.fr/sante](http://maximag.fr/sante)

