

Le féminin qui fait du bien

FÉVRIER 2020 ■ N°530 ■ 2,90€

Santé

magazine

Cahier
nutrition
24 PAGES

**-3 kilos
en 2 semaines**
**On mincit
et on traque
le sucre**

- ▶ Les solutions anti-diabète
- ▶ Des menus pour réguler sa glycémie et déstocker

▶ **À GAGNER**
8 SÉJOURS EN
THALASSO POUR
2 PERSONNES

**Pesticides,
bisphénols,
métaux lourds...**
**Comment
dépolluer son
organisme**

**TENSION
TROP BASSE OU
TROP HAUTE**
**Tout savoir
pour l'équilibrer**

PHYTO

Les meilleurs
antidépresseurs
naturels

TEST

Vos hormones
sont-elles
à l'équilibre ?

SOMMEIL

La cohérence
cardiaque pour
mieux dormir

Chouchouter son cerveau C'est vital !

- Bien le nourrir et lui donner de l'énergie
- Le protéger du stress
- Mieux l'utiliser

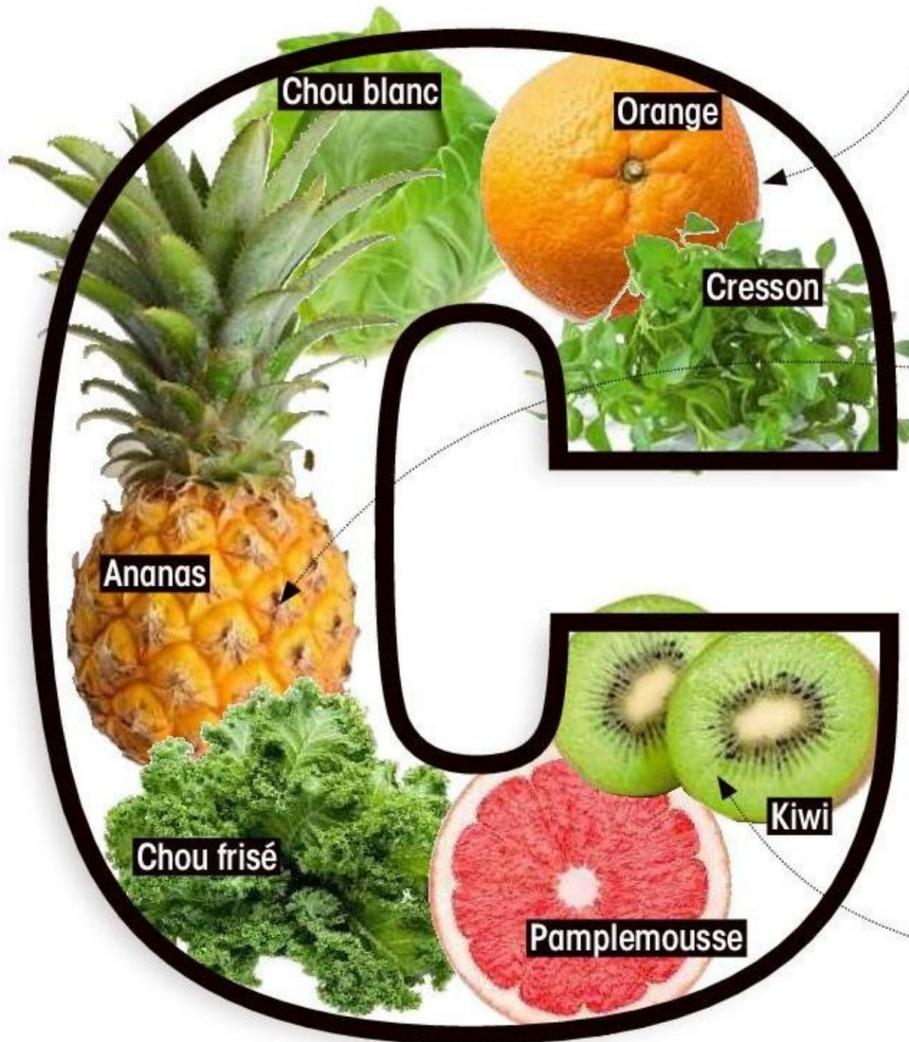
Prévenir l'AVC et Alzheimer

ALLERGIES SAISONNIÈRES
Mieux s'en protéger et
soulager les symptômes

M 05665 - 530 - F: 2,90 € - RD



uni
médiast

LE PLEIN DE...**Vitamine**● **Où la trouver ?**

Dans les fruits et les légumes.

Cassis	181 mg	Pesto	92 mg
Persil frais	177 mg	Safran	80 mg
Thym frais	160 mg	Fruits rouges	77 mg
Chou frisé	145 mg	Orange	57 mg
Persil séché	137 mg	Cresson	51 mg
Poivron (toutes couleurs)	121 mg	Chou blanc	46 mg
Brocoli	106 mg	Pamplemousse	41 mg
Kiwi	93 mg	Ananas	36 mg

Toutes les valeurs sont données pour 100 g. Source : table CIQUAL des aliments.

● **Quels sont nos besoins ?**

110 mg par jour pour l'homme et la femme selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses). Cependant, bon nombre de spécialistes estiment que ce chiffre est sous-estimé. En outre, les besoins en vitamine C sont accrus dans certaines situations pathologiques (fracture, infection, traitement anticancéreux, diabète...), avec certains modes de vie (tabagisme, activité sportive intense, consommation importante d'alcool), durant la grossesse et l'allaitement ou en cas de malabsorption (maladies coéliqua ou de Crohn).

● **Quand se supplémenter ?**

Un apport complémentaire est conseillé chez les faibles consommateurs de fruits et de légumes, les diabétiques et les personnes atteintes de la maladie coéliqua ou de Crohn, en cas de pratique sportive intensive, de fracture, de consommation excessive d'alcool. Il n'est, en revanche, pas recommandé aux fumeurs de se supplémenter car cela peut augmenter le caractère pro-oxydant du tabac. Phytothérapie (acérola...) ou acide ascorbique, peu importe la forme, ce qui compte, c'est de fractionner les apports (2 x 200 à 250 mg) pour mieux l'assimiler. Mieux vaut aussi ne pas dépasser 500 mg par jour : même si l'excès est éliminé dans les urines, des doses trop importantes peuvent entraîner des troubles digestifs ou des calculs rénaux, voire avoir des effets pro-oxydants.

C'est la star des vitamines ! Elle intervient dans de nombreuses fonctions, dont le tonus et l'immunité.

CAROLINE HENRY

Notre expert

Véronique Liesse
diététicienne,
nutritionniste

● **À quoi sert-elle ?**

Cette vitamine antioxydante protège contre le vieillissement cellulaire. Elle soutient l'immunité en protégeant les cellules immunitaires des radicaux libres, et en stimulant l'activité et la mobilité des globules blancs. Elle permet la synthèse du collagène, donc l'entretien de la peau, des gencives, des cartilages... Antifatigue, elle contribue à la synthèse d'adrénaline et de noradrénaline et améliore l'assimilation du fer. Alliée contre le surpoids, elle contribue à la combustion des graisses et à la régulation de la glycémie.

**Attention fragile !**

C'est la plus sensible des vitamines, et elle s'altère rapidement en cas d'exposition à l'air, à la chaleur, à la lumière, et à l'eau !

Pour faire le plein, l'idéal est donc, avant tout, de miser sur les crudités et les fruits crus, éventuellement arrosés de jus de citron pour limiter l'oxydation. Il est aussi important d'acheter local et de saison (ou alors de recourir aux surgelés), de stocker au frais (sauf banane et avocat) et de consommer rapidement après achat. Le temps de cuisson des légumes doit être court (vapeur, étouffé).