

SOMMAIRE

Un hiver en pleine forme

Les chiffres clés

L'alimentation idéale en hiver

Quelques conseils spécifiques pour les skieurs

Les coups de pouce

En pratique... comment composer les repas d'une journée ?

L'activité physique en hiver

A retenir



L'hiver est souvent synonyme de froid, de fatigue, de rhume, de baisse de moral... Pour passer la saison froide en restant au top, il est primordial de veiller au sommeil, à l'activité physique et à l'alimentation. Un sommeil réparateur est garant de la forme et du tonus. La pratique d'une activité physique régulière permet de diminuer l'anxiété et la dépression. Une alimentation équilibrée est essentielle pour faire le plein d'énergie et renforcer l'organisme.

Les chiffres clés

- › **50 %** : c'est la part des Français qui sont touchés par la saisonnalité, c'est-à-dire une variation de l'humeur en fonction des saisons. Elle atteint plus les femmes que les hommes et les populations vivant au nord que celles vivant au sud.
- › **2 kilos** : c'est la prise de poids moyenne pendant les fêtes pour les personnes qui présentent un surpoids. La prise de poids n'est que de 0,5 kg pour les personnes ayant un poids normal.
- › **39.4 %** : c'est la part des Français qui s'offrent des congés en hiver. Parmi eux, 58.7 % partent à la montagne.



Pour passer un hiver en forme et prévenir la prise de poids il convient de bien adapter ses apports alimentaires à ses dépenses physiques. De nos jours, les maisons, les bureaux, les transports... sont chauffés. De plus, le froid et le faible ensoleillement hivernal incitent à limiter les activités extérieures, ce qui réduit les dépenses de l'organisme. Par conséquent, pour la majorité de la population, il n'est pas nécessaire de manger plus en hiver.

Pour une alimentation équilibrée, la première règle est de ne pas sauter de repas et de ne pas grignoter. Prévoir 3 repas par jour, petit-déjeuner, déjeuner et dîner, complétés éventuellement par une collation dans l'après-midi. Ces repas sont composés en respectant les fréquences de consommation des 7 groupes alimentaires et au sein de chaque groupe la variété est à privilégier.

Produits laitiers : 3 par jour.

L'hiver est la saison des plats à base de fromage. Parmi eux, la raclette est à préférer car elle est moins riche en fromage. De plus, elle peut constituer un plat complet avec du jambon et des pommes de terre. Limiter ce type de plat à une fois par semaine.

Viandes poissons œufs : 1 à 2 fois par jour.

En hiver les plats mijotés sont à l'honneur. Ils nécessitent peu de matières grasses et peuvent être préparés avec des morceaux de viande peu gras. Profitez en également pour cuisiner les poissons de saison comme la raie, le merlan, la limande, le lieu, le hareng, le cabillaud...

Fruits et légumes : au moins 5 par jour.

L'hiver est la saison idéale pour déguster des soupes. Elles favorisent une bonne satiété, qui aide à gérer les portions des autres aliments consommés au repas. Pour les composer privilégiez les légumes de saison : céleri-rave, chou vert, chou-fleur, endive, navet... Côté fruits, c'est la période des salades d'agrumes, des compotes et des fruits secs. Les fruits de saison ? Kiwi, mangue, noisette, noix, orange, poire, pomelo, pomme, clémentine, dattes, figue séchée...

Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit.

Les féculents sont le carburant de l'organisme, ils sont incontournables à chaque repas pour tenir tout au long de la journée. L'hiver est propice à la redécouverte des légumes secs comme les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges... en potage ou en accompagnement.

Corps gras : limiter la consommation des matières grasses ajoutées.

Pour éviter une prise de poids en hiver, il est essentiel de limiter les graisses ajoutées pour les cuissons et les préparations et de limiter les graisses cachées : biscuits apéritifs, charcuteries, pâtisseries, viennoiseries...

Produits sucrés : limiter la consommation.

Le froid, l'humidité, le manque de lumière... peuvent inciter à chercher un peu de réconfort et de plaisir au travers la consommation de douceurs sucrées. Un carré de chocolat, deux biscuits ou trois bonbons peuvent s'intégrer dans une alimentation équilibrée. Il suffit d'être attentif à la quantité et ne pas les consommer sous forme de grignotages.

Boissons : de l'eau à volonté.

Le froid peut pousser à boire moins, alors que les besoins de l'organisme sont similaires. Un cas particulier, en cas de fièvre, il faut boire davantage. Les boissons chaudes comme les thés et les tisanes sont de bons compléments à l'eau pour boire suffisamment en hiver.

Quelques conseils spécifiques pour les skieurs



Un séjour au ski demande quelques adaptations de l'alimentation pour éviter la fatigue, les crampes et limiter les risques d'accidents.

- › Le petit-déjeuner doit être le plus complet possible, avec un apport de protéines, et un peu plus calorique que d'habitude.
- › Le déjeuner doit être riche en féculents pour reconstituer les réserves énergétiques. Préférez des pâtes ou du riz aux frites, plus difficiles à digérer. Le déjeuner est aussi l'occasion de faire une pause, indispensable à l'organisme pour récupérer.
- › Le dîner est le repas de la journée le plus copieux lors d'un séjour au ski. Il se compose idéalement d'une soupe, de viande ou de poisson accompagné de légumes, d'un morceau de fromage et de fruits. Les plats à base de fromage comme la tartiflette ou la fondue peuvent constituer un savoureux dîner, mais pas tous les soirs.
- › Les en-cas sont recommandés sur les pistes. Préférer les barres de céréales apportant des glucides complexes ou des barres riches en protéines aux barres chocolatées. Les fruits secs constituent aussi d'excellents en-cas. Il est également nécessaire de s'hydrater tout au long de la journée. Les boissons énergétiques sont une bonne alternative car elles apportent à la fois des glucides et de l'eau.

Les coups de pouce

Certains éléments comme les vitamines C, D, B6 et B12, le fer, le zinc, le magnésium et la caféine vont aider l'organisme à passer l'hiver en forme. Ces nutriments vont stimuler les défenses de l'organisme, l'aider à lutter contre le stress ou la fatigue.

Les besoins en vitamines et en minéraux sont les mêmes, été comme hiver. Cependant, les vitamines C et D méritent une attention particulière car les besoins peuvent être plus difficiles à couvrir. Si l'alimentation n'est pas assez équilibrée ou si l'on ressent un coup de fatigue, les compléments alimentaires peuvent être une alternative intéressante.



La vitamine C

Elle est incontournable en hiver. Elle est connue pour ses capacités à stimuler les défenses de l'organisme contre les infections. La vitamine C est aussi intéressante car elle favorise l'absorption du fer d'origine végétale.

Les sources :

- › Les fruits : la goyave, les agrumes, le kiwi, l'ananas...
- › Les légumes : les poivrons, le chou-fleur, le fenouil, les bettes, le navet...
- › Les produits Herbalife : Formula 2, Cell-U-Loss, VegetACE, Thermo Complete®*.



La vitamine D

La principale source de vitamine D pour l'organisme est la synthèse cutanée sous l'effet des rayons UV. L'ensoleillement et l'exposition au soleil étant moindres en hiver, l'organisme peut avoir des difficultés pour couvrir ses besoins en vitamine D.

Les sources :

- › Une exposition au soleil du visage et des mains pendant 15 à 20 minutes par jour permet la couverture des besoins.
- › Les aliments : anchois, saumon, hareng, thon, jaune d'œuf, beurre, foie...
- › Le produit Herbalife : Formula 1 Herbalife.

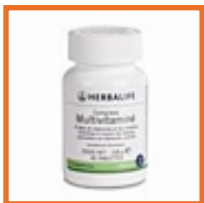


La vitamine B6

La vitamine B6 est connue pour ses propriétés anti-stress, son action est liée à celle du magnésium. La vitamine B6 est aussi particulièrement intéressante car elle renforce l'action de la vitamine C.

Les sources :

- › Les poissons, les abats, les viandes, l'avocat, la banane...
- › Les produits Herbalife : Formula 2, Cell Activator.



La vitamine B12

La vitamine B12 aide à lutter contre la fatigue et facilite l'absorption du fer.

Les sources :

- › Les aliments d'origine animale : abats, poissons, viandes, œufs, fromages...
- › Le produit Herbalife : Formula 2.



Le fer

Des apports insuffisants en fer peuvent être responsables d'une fatigue. Ils peuvent également favoriser les infections ORL à répétition.

A noter : La vitamine C facilite l'absorption du fer par l'organisme.

Les sources :

- › Le boudin noir, la viande rouge, le foie...
- › Les produits Herbalife : Formula 2, Cell-U-Loss.



Le zinc

Le zinc joue un rôle clé dans l'immunité. En effet, il intervient dans la multiplication des globules blancs qui sont de grands acteurs de notre système immunitaire.

Les sources :

- › Les viandes, en particulier le bœuf, les crustacés, les poissons, les céréales et les lentilles.
- › Les produits Herbalife : Formula 2, Cell Activator.



Le magnésium

Des apports insuffisants en magnésium peuvent être responsables d'angoisse, d'insomnie, de crampes... Le magnésium est essentiel pour combattre le stress.

Les sources :

- › Les céréales complètes, le cacao, les fruits secs oléagineux (amandes, noix, noisettes), le soja, les légumes secs, certaines eaux minérales, les épinards, la banane...
- › Les produits Herbalife : Formula 2, Cell-U-Loss.



La caféine

Les produits contenant de la caféine peuvent avoir un effet stimulant intéressant. Ils sont à consommer de préférence dans la matinée ou en début d'après midi.

Les sources :

- › Le thé et le café.
- › Les produits Herbalife : Thermo Complete[®]*, Tablettes au Guarana*, Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux*, LIFTOFF[®].*

* Contient de la caféine.

En pratique...comment composer les repas d'une journée ?

L'idéal est de faire 3 repas principaux par jour, complétés éventuellement par une collation.

- › *Petit-déjeuner* : 1 thé ou 1 café, 3 tranches de pain complet beurrées, 1 kiwi, 1 fromage blanc avec 1 c. à s. de miel.
- › *Déjeuner* : 1 salade d'endive aux noix, 1 filet de lieu au citron, fondue de poireaux, 1 yaourt.
- › *Goûter* : 1 tisane, 1 crêpe et 1 compote de poire.
- › *Dîner* : 1 assiette de velouté de potiron, 1 part de tartiflette, 1 brochette d'ananas.

Alternatives Herbalife :

- › Pour ceux qui n'ont pas le temps ou pas l'habitude de prendre un petit-déjeuner, un shake de Formula 1 est une alternative pratique et gourmande. Ce petit-déjeuner pourra être complété par une collation dans la matinée.
- › Pour ceux qui n'ont pas faim le soir, un dîner léger autour d'un shake de Formula 1 complété par 2 tranches de pain et un fruit est une solution intéressante pour ne pas faire l'impasse sur le dîner.

L'activité physique en hiver



Au moins 30 minutes d'activité physique quotidiennes sont recommandées tout au long de l'année. L'impact de l'activité physique sur l'équilibre du corps est indéniable. Même en hiver, « bouger » est un bon moyen de retrouver la vitalité et de conserver son tonus. L'activité physique permet aussi de se libérer du stress et des tensions et de renforcer les défenses immunitaires, des bienfaits essentiels en hiver.

Quelques astuces :

- › Préférer une activité physique qui puisse être pratiquée dans un gymnase.
- › S'inscrire pour quelques mois dans une salle de sport.
- › Pour les activités en extérieur, les pratiquer le midi plutôt que le soir.
- › Se dépenser chez soi avec des DVD d'exercices ou un vélo d'appartement.

A retenir

- › Un sommeil réparateur, une activité physique régulière et une alimentation équilibrée sont les trois clés pour passer un hiver en forme.
- › Il est conseillé de faire 3 repas par jour en respectant les fréquences de consommation des 7 groupes alimentaires et de favoriser la variété au sein de chaque groupe.
- › Lors d'un séjour au ski une alimentation adaptée permet de limiter la fatigue, les crampes ainsi que les risques d'accidents.
- › Les vitamines (C, D, B6, B12), les minéraux (fer, zinc, magnésium) et la caféine sont de véritables coups de pouce pour l'organisme en hiver.
- › Au moins 30 minutes d'activité physique quotidiennes sont recommandées tout au long de l'année.

Sources :

- www.mangerbouger.fr
- *Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, Editions TEC&DOC*
- *Les vitamines dans la pratique quotidienne... Docteur Jean-Michel Borys et Agnès Mignonac.*
- *Photos : Creative collection, Fotolia*