

ALIMENTATION HIVERNALE

Les nutriments clés pour vaincre la dépression hivernale



À l'approche des jours plus froids et plus courts de la saison hivernale, il est normal que notre humeur baisse. En fait, plus d'un tiers des personnes déclarent se sentir plus déprimées pendant les mois d'hiver que pendant les mois d'été. En faisant attention à notre mode de vie, en particulier à nos habitudes alimentaires, nous pouvons activement promouvoir un meilleur bien-être mental et renforcer notre système immunitaire pour nous aider à traverser la saison hivernale. Examinons cinq nutriments essentiels que nous devrions privilégier pendant l'hiver et qui peuvent nous aider à vaincre la dépression hivernale.

GLUCIDES COMPLEXES comme ceux que l'on trouve dans les flocons d'avoine, les céréales complètes, les noix, les légumineuses, les fruits et les légumes, fournissent une énergie régulière, favorisent la production de sérotonine pour réguler l'humeur et offrent des fibres alimentaires qui stabilisent la glycémie et contrôlent l'appétit. Ces aliments riches en nutriments contribuent au bien-être général, au maintien d'un système immunitaire sain et à la réduction du risque de maladies hivernales.

La consommation d'aliments riches en **VITAMINE C** et en **ZINC** peut aider à lutter contre la dépression hivernale en renforçant le système immunitaire et en favorisant le bien-être général. La vitamine C est connue pour ses propriétés immunitaires, qui aident l'organisme à lutter contre les maladies plus fréquentes pendant la saison hivernale, ce qui peut, à son tour, améliorer l'humeur en réduisant l'inconfort physique et la fatigue. En outre, le zinc joue un rôle crucial dans la fonction immunitaire et peut contribuer à réduire la gravité et la durée des rhumes, minimisant ainsi les conséquences physiques et émotionnelles de la maladie pendant les mois les plus froids. Augmentez donc votre consommation de fruits et légumes contenant de la vitamine C, notamment les agrumes, les kiwis, les baies, les brocolis, le potiron, les patates douces et les épinards. Combiner avec des sources alimentaires de zinc, telles que la viande, les crustacés, les produits laitiers, les légumineuses ou les fruits à coque.

La **VITAMINE D** joue un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur. Avec la diminution des heures de clarté en hiver, l'exposition à la lumière naturelle du soleil diminue, ce qui peut entraîner des carences en vitamine D. Cela se traduit généralement par des symptômes tels que la léthargie, la fatigue, la faiblesse musculaire et des changements d'humeur. Des recherches ont établi un lien entre un faible taux de vitamine D et un risque accru de dépression et de troubles affectifs saisonniers (TAS), qui sont plus fréquents pendant les mois les plus froids. Nous pouvons obtenir de la vitamine D à partir de sources alimentaires telles que les œufs, les champignons, les poissons gras (par exemple le saumon) et les laits enrichis. Certaines personnes peuvent avoir besoin de prendre des suppléments de vitamine D si l'exposition au soleil et les sources alimentaires ne suffisent pas à couvrir les besoins quotidiens. Discutez avec votre professionnel de la santé pour savoir si la supplémentation est idéale dans votre cas.

ALIMENTATION HIVERNALE

Les nutriments clés pour vaincre la dépression hivernale

OMÉGA 3 ET 6 + GRAISSES POLYINSATURÉES - Par temps froid, les envies d'aliments « réconfortants » riches en sucres et en graisses saturées sont fréquentes, car l'organisme cherche des sources d'énergie rapides pour rester au chaud. Cependant, ces aliments, tels que les macarons au fromage ou les pâtisseries, peuvent offrir une satisfaction temporaire, mais entraînent souvent d'autres fringales en raison de leur incapacité à fournir une énergie durable. Inclure des graisses saines dans vos repas peut augmenter la satiété, vous rassasier plus longtemps et réduire le risque de suralimentation. Optez pour des graisses oméga-3 de haute qualité provenant de poissons gras comme le saumon, le maquereau et les sardines, ainsi que pour des graisses oméga-6 provenant de noix, de graines (comme les graines de chia) et d'olives dans vos repas. Ils sont riches en graisses polyinsaturées qui ne sont pas seulement bonnes pour la santé cardiaque, mais qui sont importantes pour le maintien d'un fonctionnement sain des cellules, de la peau et des hormones.

La consommation **D'ALIMENTS FERMENTÉS RICHES EN PROBIOTIQUES** est particulièrement bénéfique pour l'alimentation pendant l'hiver, car ils favorisent la santé globale pendant une saison où les problèmes immunitaires sont fréquents. Les probiotiques contribuent à renforcer le microbiome intestinal, qui joue un rôle important dans le fonctionnement du système immunitaire. Un système immunitaire fort est essentiel pour éviter les rhumes et les gripes, qui sont plus fréquents pendant les mois les plus froids. En outre, ces aliments peuvent favoriser l'absorption des nutriments, ce qui permet à l'organisme d'utiliser efficacement les vitamines et les minéraux essentiels qui peuvent manquer dans les régimes d'hiver en raison de la disponibilité limitée des produits frais. Ainsi, l'intégration d'aliments fermentés dans votre alimentation pendant l'hiver peut contribuer à renforcer vos défenses immunitaires et à favoriser une utilisation optimale des nutriments pour une meilleure santé pendant la saison froide.

Un apport suffisant en **FER** est essentiel pour une bonne nutrition hivernale, car il permet de lutter contre le risque accru de fatigue et de baisse d'énergie que l'on rencontre souvent pendant les mois les plus froids. Le fer est un composant essentiel de l'hémoglobine, la protéine des globules rouges qui transporte l'oxygène dans tout le corps. En hiver, la combinaison d'une exposition réduite au soleil et de la prévalence de maladies peut entraîner une plus grande vulnérabilité à la fatigue et un affaiblissement de l'immunité. Un apport adéquat en fer assure un apport efficace d'oxygène aux cellules, favorisant la production d'énergie et une réponse immunitaire renforcée. Par conséquent, le maintien d'une quantité suffisante de fer dans votre alimentation peut contribuer à atténuer la fatigue physique et mentale souvent associée à la saison hivernale.

