

Santé

Manger pour se protéger du froid : les secrets d'une alimentation réussie en hiver

L'hiver modifie les besoins de notre organisme, et l'alimentation joue un rôle crucial pour affronter cette période. Pour maintenir une température corporelle adéquate et renforcer nos défenses immunitaires, Dre Nouhaïla Kharrat, nutritionniste, nous donne ses recommandations nutritionnelles pour affronter la saison froide avec énergie.

Avec l'arrivée de l'hiver, le froid se fait chaque jour plus intense. Cette année, dès les premiers jours du mois de janvier, des températures exceptionnellement basses poussent chacun à renforcer ses précautions pour affronter cette vague glaciale. Si les vêtements chauds, les couvertures, les systèmes de chauffage sont des alliés évidents, il existe aussi d'autres solutions qu'il ne faut pas sous-estimer comme l'alimentation. En effet, ce que l'on consomme joue un rôle essentiel pour maintenir une température corporelle confortable et soutenir notre organisme face aux conditions hivernales.

Des macronutriments essentiels pour traverser l'hiver

«L'hiver met notre corps à rude épreuve. Le froid, les journées raccourcies, et une exposition accrue aux virus hivernaux modifient nos besoins nutritionnels. Il devient essentiel d'adopter une alimentation ciblée pour maintenir la chaleur corporelle, renforcer le système immunitaire et éviter les déséquilibres alimentaires souvent associés à cette période», déclare au journal «Le Matin» Dre Nouhaïla Kharrat, nutritionniste-diététicienne. «Il faut savoir que pendant l'hiver, le corps humain dépense plus d'énergie pour maintenir sa température interne à 37°C, un processus appelé thermorégulation. Cette dépense énergétique supplémentaire est liée à la thermogénèse, qui est activée pour produire de la chaleur face au froid extérieur», ajoute-t-elle.

Pour traverser l'hiver en bonne santé, certains

macronutriments s'avèrent essentiels, selon la spécialiste. Elle explique que les glucides constituent une source d'énergie fondamentale pour les muscles et le cerveau. «Les glucides complexes, comme ceux présents dans les céréales complètes (quinoa, riz complet, avoine) ou les légumineuses, assurent une libération progressive de l'énergie, favorisant une endurance thermique durable», précise-t-elle. Les lipides, quant à eux, jouent un rôle double. Ils fournissent une énergie concentrée et isolent les cellules cutanées. Dre Kharrat, indique aussi que «les graisses insaturées, riches en oméga-3 et oméga-6, ont également des propriétés anti-inflammatoires qui réduisent l'impact des infections hivernales». Ces lipides se trouvent notamment dans les poissons gras (saumon, sardines), les noix, les graines de lin et l'huile d'olive. Enfin, les protéines, présentes dans des aliments comme la volaille, le poisson, les œufs ou encore le tofu, soutiennent la thermogénèse et la réparation des tissus musculaires, indispensables à la production de chaleur.

Renforcer l'immunité avec des micronutriments adaptés à la saison

La nutritionniste souligne également l'importance des micronutriments. Concernant la vitamine D, elle rappelle qu'«en hiver, la baisse d'exposition au soleil entraîne une diminution de sa production naturelle, alors qu'elle est cruciale pour l'immunité». On peut la trouver dans les poissons gras, le jaune d'œuf ou les laitages entiers. Le fer, essentiel au transport de l'oxygène et à la prévention de la fatigue, est apporté par la viande rouge maigre, les légumes verts ou les céréales enrichies. Enfin, le zinc, connu pour stimuler la production d'anticorps, est disponible dans les huîtres, les crustacés, les graines de courge et les légumineuses. «Ces nutriments, transformés en énergie par les mitochondries – les «centrales énergétiques» des cellules –, permettent de maintenir une



température corporelle optimale face aux rigueurs de l'hiver», explique-t-elle.

Boostez la thermorégulation naturelle

La spécialiste souligne, par ailleurs, que les aliments thermogéniques sont particulièrement efficaces, car ils augmentent la dépense calorifique pendant leur digestion, générant ainsi de la chaleur. Parmi ces alliés de l'hiver, elle mentionne : «Le gingembre, grâce à ses gingérols, stimule la circulation sanguine et réchauffe l'organisme. Les épices comme le piment, la cannelle ou le clou de girofle, riches en composés actifs tels que la capsaïcine, augmentent la thermogénèse métabolique». Le thé vert, quant à lui, avec ses catéchines et sa caféine, booste légèrement la dépense énergétique. Les soupes et bouillons, riches en légumes (carottes, potiron, courgettes) et en légumineuses (lentilles, pois cassés), sont également des alliés indispensables en hiver. «Non seulement

ces préparations apportent des nutriments essentiels et des protéines, mais elles offrent aussi une hydratation chaude, essentielle pour la circulation et la thermorégulation», affirme-t-elle.

Enfin, les graisses insaturées, présentes dans les poissons gras, les avocats, les amandes ou les huiles végétales, jouent un rôle clé. Elles soutiennent le métabolisme énergétique et protègent les cellules contre l'inflammation. La spécialiste précise : «En période de froid, le corps active son tissu adipeux brun pour produire de la chaleur. Les aliments riches en graisses saines favorisent ce processus, contribuant ainsi à maintenir une température corporelle optimale».

Ainsi, adopter une alimentation adaptée en hiver permet non seulement de mieux affronter le froid, mais aussi de préserver son énergie et son confort. Quelques ajustements dans nos choix alimentaires suffisent pour traverser la saison froide en toute sérénité. ■ **Hajjar El Haiti**

Entretien avec Dre Nouhaïla Kharrat, nutritionniste-diététicienne

«Maintenir une bonne hydratation en hiver est crucial pour assurer une circulation sanguine fluide»



Le Matin : Quels aliments ou boissons permettent de renforcer efficacement le système immunitaire notamment contre les maladies hivernales comme la grippe ou le rhume ?

Dre Nouhaïla Kharrat : L'hiver est une période propice aux infections telles que la grippe, le rhume et les angines. Pour renforcer le système immunitaire et prévenir ces maladies, une alimentation équilibrée et adaptée est essentielle. Les aliments riches en antioxydants jouent un rôle majeur dans ce soutien. Les vitamines C et E, par exemple, sont connues pour neutraliser les radicaux libres et renforcer les défenses de l'organisme. On trouve la vitamine C dans des fruits comme les agrumes, les kiwis, les fraises, ainsi que dans les choux de Bruxelles et les poivrons rouges. La vitamine E, quant à elle, est présente dans les noix, les graines et les huiles végétales. Les polyphénols, présents dans le thé vert, les baies (myrtilles, framboises) et le chocolat noir, possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, offrant une protection supplémentaire contre les infections hivernales. Le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, est un autre antioxydant puissant qui soutient l'immunité. Il se trouve dans des aliments comme les carottes, les courges et les patates douces, et aide à protéger les cellules du corps contre les dommages causés par les

radicaux libres, particulièrement en période de froid. La flore intestinale ou microbiote joue, également, un rôle essentiel dans le maintien de l'immunité. Composée de milliards de micro-organismes, elle forme une barrière naturelle contre les agents pathogènes. Les probiotiques, présents dans des aliments comme les yaourts nature, le levain, le kéfir ou les légumes fermentés, aident à renforcer cette flore intestinale et à stimuler la production de lymphocytes et d'anticorps, contribuant ainsi à la prévention des infections. Pour maximiser les bienfaits des probiotiques, il est important de consommer des prébiotiques, comme ceux présents dans l'ail, les oignons ou les céréales complètes, qui nourrissent et favorisent l'efficacité des probiotiques, créant ainsi une synergie protectrice.

Enfin, la cystéine, un acide aminé aux propriétés mucolytiques, aide à fluidifier les sécrétions bronchiques et à soulager les symptômes du rhume. Elle est présente dans des aliments comme les bouillons de poulet, qui sont particulièrement riches en cet acide aminé.

Ainsi, une alimentation riche en antioxydants, en probiotiques et en cystéine constitue un soutien précieux pour renforcer le système immunitaire et passer un hiver en meilleure santé.

Comment maintenir une bonne hydratation en hiver ?

L'hydratation en hiver présente des défis particuliers. En effet, bien que la sensation de soif soit souvent moins présente durant cette saison froide, les besoins en eau du corps restent inchangés. La déshydratation, même légère, peut avoir des conséquences sur la concentration, la digestion et la thermorégulation. Maintenir une bonne hydratation est crucial pour assurer une circulation sanguine fluide, essentielle pour le transport de l'oxygène et des nutriments dans le corps, particulièrement en hiver.

Pour s'hydrater correctement, plusieurs stratégies peuvent être mises en place. Les bois-

sons chaudes, telles que le thé, les infusions (camomille, menthe, verveine) ou les bouillons, sont d'excellents choix, offrant à la fois chaleur et hydratation. De plus, manger des aliments riches en eau, comme les soupes, les fruits (pommes, clémentines) et les légumes (courgettes, concombres), aide également à compléter l'apport hydrique. Pour faciliter ce suivi, l'adoption de rappels hydriques, via une application ou l'utilisation d'une gourde graduée, peut être un moyen efficace de contrôler sa consommation d'eau tout au long de la journée.

Cependant, il est important de noter que bien que les boissons chaudes participent à l'hydratation, elles ne doivent pas remplacer l'eau. Il est préférable de privilégier des infusions sans caféine pour éviter l'effet diurétique de certaines boissons et garantir une hydratation optimale.

Comment gérer les envies de plats riches et gras ?

En effet, les envies de plats riches et gras augmentent en hiver. Il faut savoir que le froid active des hormones comme la ghréline, responsable de la sensation de faim. L'envie de plats riches et gras peut également être liée à une recherche de confort émotionnel pendant les journées plus courtes et sombres.

Pour équilibrer son alimentation, il faut privilégier les graisses saines en préparant des plats contenant de l'huile d'olive, des avocats ou des noix, au lieu des aliments frits ou trop gras. Il faut aussi consommer des glucides complexes, car ils favorisent la production de sérotonine, une hormone du bien-être, tout en évitant les pics de glycémie causés par les sucres simples. Les soupes à base de légumineuses, les gratins de légumes avec des céréales complètes ou des purées de patates douces sont des alternatives satisfaisantes. On peut également se faire plaisir avec modération en consommant un carré de chocolat noir riche en cacao ou une petite portion de fromage peut répondre aux envies sans excès.

Enfin, y a-t-il des recommandations alimentaires particulières pour les enfants ou les personnes âgées pendant l'hiver ?

Pour les enfants

Les enfants sont plus vulnérables au froid en raison de leur petite masse corporelle et de leur métabolisme élevé. Leur alimentation doit :

- Être riche en glucides complexes pour soutenir leur énergie.
- Inclure des aliments riches en vitamine D (poissons gras, œufs) pour renforcer leurs os et leur immunité.
- Favoriser les probiotiques (légumes fermentés, levain dans le pain complet, yaourt nature, lait fermenté) pour un microbiote équilibré.

Pour les personnes âgées

Les personnes âgées ont un métabolisme ralenti et une sensation de soif réduite, augmentant leur risque de déshydratation et de carences nutritionnelles vu qu'avec l'âge, la production d'acide gastrique diminue, ce qui peut affecter l'absorption de certains micronutriments comme la vitamine B12 et le fer. Une alimentation adaptée compense ces déficiences. Il est conseillé de :

- Privilégier des soupes riches en légumes et protéines.
- Supplémenter en vitamine D et en calcium si nécessaire.
- Offrir des collations riches en énergie, comme des fruits secs ou des noix.

L'hiver exige une adaptation spécifique de l'alimentation pour répondre aux besoins énergétiques accrus, renforcer l'immunité et maintenir une hydratation optimale. En adoptant une alimentation équilibrée, variée et riche en micronutriments essentiels, il est possible de passer la saison froide en pleine santé tout en évitant les déséquilibres. Que ce soit à travers des soupes réconfortantes, des épices thermogéniques ou des fruits riches en vitamines, chaque choix compte pour préparer son corps aux défis hivernaux.