

## Comment préparer son corps pour l'hiver grâce à la chrono-nutrition ?

Avec la saison froide, il est nécessaire de préparer son corps en renforçant son système immunitaire. Le changement d'heure et la diminution de l'ensoleillement sont autant de facteurs qui influent sur l'organisme. Et comme l'hibernation n'est pas encore une option, la nutritionniste **Tramier** vous montre comment adopter les bons réflexes lors du changement de saison grâce à la **chrono-nutrition**.

La chrono-nutrition est le principe selon lequel les aliments agissent plus ou moins différemment sur le corps selon le moment de la journée où ils sont consommés. Le corps subit de nombreuses transformations aux inter-saisons. En hiver, la nuit grappille de précieuses minutes de lumière, les journées sont plus courtes et cela désynchronise l'horloge biologique. Profitez avec **Tramier** de cette période propice pour mettre les pendules à l'heure et adopter de bonnes habitudes alimentaires !

### Premier réflexe : faire la part belle aux féculents.

*Pour préserver sa forme et son moral.*

L'un des principes de la chrono-nutrition est de répartir les aliments sur un rythme de 3 à 4 repas par jour en accordant une importance toute particulière à la première partie de la journée notamment au petit déjeuner. Ce repas doit fournir au corps l'énergie nécessaire pour permettre de gérer les activités. Négliger ce repas peut dérégler l'horloge interne et avoir des conséquences délétères sur la santé comme favoriser les grignotages intempestifs. Et cela est d'autant plus important, qu'en hiver, ce sont souvent les aliments réconfortants, plutôt gras et sucrés, qui nous attirent.

Plusieurs hormones interviennent dans la régulation des rythmes biologiques. Le matin, au réveil, la sécrétion de cortisol est à son maximum. Cette hormone permet de fabriquer le glucose et d'approvisionner le cerveau et les muscles au début de la période d'activité. Le soir, sa sécrétion diminue.

Les féculents (pain, produits céréaliers complets, biscottes, graines, mueslis, etc.) apportent des glucides, énergie que le corps emmagasine sous forme de glucose dans les muscles et le cerveau, qui est utilisée progressivement tout au long de la matinée. Cette famille d'aliments est également source de fibres alimentaires, nécessaires pour le bien-être intestinal, de minéraux et vitamines. Chaque matin, variez les aliments et les plaisirs : tartine, biscottes, crêpes, pancakes, etc. Préparez votre propre power bowl avec des graines de chia et des fruits secs. Ajoutez-y du miel et de la gelée royale pour booster votre immunité et repousser la monotonie. C'est aussi bon pour le moral !



## **Deuxième réflexe : s'hydrater sans modération.**

### *Pour garder bonne humeur et concentration*

En hiver, le froid favorise la déshydratation. Si les pertes en eau ne sont pas compensées, les fonctions cognitives peuvent être altérées. Un taux de déshydratation dépassant 2 % du poids du corps affecte les fonctions cérébrales comme la mémoire à court terme, la vitesse motrice et l'attention. La sensation de soif joue aussi sur l'efficacité et l'humeur.

Pour commencer la journée du bon pied, buvez un grand verre d'eau à température ambiante. En hiver, les boissons chaudes à base de plantes (thé, tisanes, infusions) sont indiquées pour hydrater le corps et constituent de bons moyens pour se réchauffer. Pensez aussi aux potages maison. L'essentiel étant de bien s'hydrater dès le lever et de boire un minimum de 1,5 litre d'eau, de façon régulière tout au long de la journée.

Côté fruits, privilégiez les fruits frais pressés comme les agrumes (orange, clémentine, pamplemousse) qui contiennent une bonne dose de vitamine C. Cet antioxydant aide à réduire la fatigue et intervient dans les fonctions immunitaires et la résistance aux infections. Ajoutez du jus de citron dans une tasse d'eau chaude au réveil est idéal pour démarrer une matinée tonique.

# Troisième réflexe : faire le plein de vitamine D en hiver

## *Pour renforcer ses défenses immunitaires.*

Pendant la période hivernale, l'exposition au soleil est souvent insuffisante conduisant à un déficit en vitamine D. Cette vitamine est produite par la peau sous l'effet des rayons UVB. Elle joue un véritable rôle d'hormone et occupe de multiples fonctions physiologiques. La vitamine D favorise l'absorption du calcium et du phosphore pour assurer le maintien d'une bonne densité osseuse. Elle intervient également dans les fonctions immunitaires, la contraction musculaire et la transmission de l'influx nerveux. Certaines études, qui restent à confirmer, préconisent la vitamine D contre la dépression hivernale.

En hiver, pour pallier ce manque, l'un des moyens consiste à consommer sources de poissons gras (thon, sardine, saumon, maquereau, hareng, huile de foie de morue). Certains laitages enrichis en contiennent aussi.

En résumé, il est important de soigner son assiette en hiver pour satisfaire chaque jour ses besoins en énergie et en nutriments. Respecter les rythmes des repas est essentiel en mettant l'accent sur le petit déjeuner, sans négliger les apports en vitamines C et D. Faire de l'exercice physique et garder de bonnes habitudes de sommeil sont aussi des éléments importants pour renforcer son système immunitaire et assurer une transition hivernale en douceur sans coup de fatigue ni baisse de moral saisonnière !

**N'hésitez pas à aller voir nos autres articles nutrition et bien être :**

**[Les fruits et légumes de Noël](#)**

**[Quand les fruits et légumes prennent leurs quartiers d'hiver](#)**

**[Tout savoir sur les vitamines](#)**

Nutritionniste Tramier, Novembre 2018.

Pour en savoir plus : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)