

**C'est le printemps !**

## **Nos conseils bien-être et santé pour retrouver la forme**

Avec l'arrivée du printemps, le moment est venu de réveiller l'organisme, souvent endormi après ces longs mois d'hiver. Alors que les jours s'allongent et le climat s'adoucit, la période est favorable pour adopter de bonnes habitudes et retrouver la forme. Découvrez les conseils de la **nutritionniste Tramier** pour tirer le meilleur bénéfice de cette saison du renouveau !

### **Faire les bons choix alimentaires pour retrouver la vitalité**

Profitez des beaux jours pour faire le plein de vitamines et minéraux, gage de vitalité. Sur les étals, recherchez les fruits et légumes de saison pour préparer de belles salades.

Variez les formes et les couleurs pour optimiser les apports en nutriments !

En assaisonnement, optez pour l'**huile d'olive**, riche en acides gras mono-insaturés – **oméga 9** – et en **vitamine E**, un **puissant antioxydant** qui protège le corps contre le vieillissement des cellules.

Privilégiez les céréales complètes : blé, boulghour, orge, millet, avoine. C'est connu, ces aliments constituent la base du **régime méditerranéen**. Ils doivent être privilégiés dans l'alimentation car ils sont une source de glucides complexes, fibres, vitamines et minéraux nécessaires pour le bien-être. Consommées au cours du repas, les céréales complètes présentent l'avantage de calmer la faim et d'éviter les fringales nuisibles pour la ligne. Les fibres alimentaires quant à elles, facilitent un bon transit pour un meilleur bien-être et confort digestif.

Ne négligez pas les viandes, poissons et abats, riches en fer bien assimilé. Le fer constitue un élément essentiel pour favoriser l'oxygénation des cellules et éviter les sensations de fatigue souvent ressenties après l'hiver.

Pensez à boire de l'eau régulièrement, au moins 1,5 litre par jour, pour hydrater le corps et éliminer les toxines.

### **Reposer le corps pour mieux garder le rythme**

Le sommeil est une étape importante pour le bien-être car il permet de reposer les muscles et régénérer l'organisme. Dormir n'est pas une perte de temps ! Adoptez les bons réflexes en vous couchant à heures régulières.

Pour favoriser l'endormissement, écoutez les signaux du corps. Le soir, privilégiez les activités relaxantes et évitez les boissons excitantes (thé, café, cola, alcool...).



### **Repandre une activité physique pour oxygéner les neurones**

Le printemps est la saison idéale pour remettre le corps en mouvement. Pour en tirer les meilleurs bénéfices, choisissez des activités que vous appréciez, et de préférence à l'extérieur, pour faire le plein d'oxygène et de lumière. L'exposition à la lumière stimule le cerveau et agit à la fois sur l'humeur et le moral. **Le soleil** quant à lui, favorise la synthèse de la **vitamine D** grâce à l'action des UV sur la peau. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la formation des os et active le système immunitaire.

Marche, course, vélo, natation, tennis, stretching, yoga, danse... les possibilités se déclinent à l'infini ! Pour le **bien-être**, il est conseillé de pratiquer une **activité physique** d'une durée d'environ 30 minutes par jour. C'est prouvé : en apportant souplesse et tonus au corps, l'activité physique permet de se sentir mieux tout en préservant forme et santé.

### **Prendre soin de soi pour stimuler le corps et l'esprit**

Avec le changement de saison, il ne faut pas oublier d'**hydrater la peau et le corps** souvent malmenés par la rigueur de l'hiver. Préparez vos propres masques et crèmes hydratantes à base d'**huile d'olive**, ingrédient efficace pour hydrater et nourrir la peau. Cette pratique ancestrale est très connue des **habitants du bassin méditerranéen**<sup>1</sup>.

Suivez nos conseils printaniers **Forme et Santé** pour vous aider à retrouver le bien-être. Vous verrez, ils porteront rapidement leurs fruits !

**Nutritionniste Tramier**

<sup>1</sup> *Larousse des plantes médicinales. Editions Larousse. 2013.*