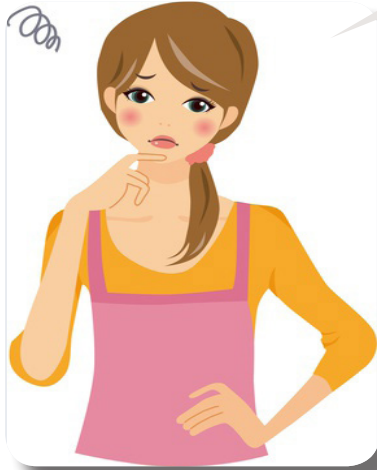




J'ai un coup de mou en ce moment. On m'a conseillé des compléments alimentaires, qu'en penses-tu Julie ?



Épisode 8 : Rebooster notre corps !



Ne vous fiez pas aux vertus prometteuses des compléments alimentaires.

Ils sont inutiles si vous n'avez pas de carences nutritionnelles et seul votre médecin peut les détecter. Au contraire, les compléments peuvent même vous exposer à de nombreux effets indésirables (hépatiques, gastriques, allergiques, etc.) et devenir dangereux pour votre santé !

Pour lutter contre les coups de mou, revoyez plutôt votre hygiène de vie. L'alimentation pour commencer, en effet, si elle est équilibrée, elle vous apporte tous les nutriments dont vous avez besoin !

Pour être en pleine forme : mangez équilibré et surtout variez les plaisirs !

Une banane contiendra moins de vitamine C qu'un kiwi mais contiendra plus de potassium. De même le thon contiendra plus de fer qu'un saumon mais moins de phosphore. Il est donc primordial de varier ses aliments et de respecter les saisons !

Inutile de surcharger votre corps : il n'utilise que ce dont il a besoin et élimine le surplus. Ainsi votre corps ne sera pas 2 fois plus en forme si vous prenez 2 fois plus de vitamines C. Enfin pour améliorer votre état général : pratiquez une activité physique régulière, soignez votre sommeil et évitez les situations de stress... !



Astuces

- **La vitamine C** est présente dans tous les fruits et légumes mais elle se détruit à la chaleur. Consommer donc un fruit ou un légume cru et frais au moins une fois par jour !
- **Le thé** diminue l'absorption du fer : si vous êtes carencé, évitez d'en consommer à proximité des repas.
- Les rayons du soleil stimulent la production de **vitamine D** : pensez à vous découvrir les bras lorsque vous êtes en extérieur.