

# Vous

LE GUIDE DU CONSOMMATEUR

Page réalisée par Christine TURENNE

## SANTÉ

# Booster son système immunitaire

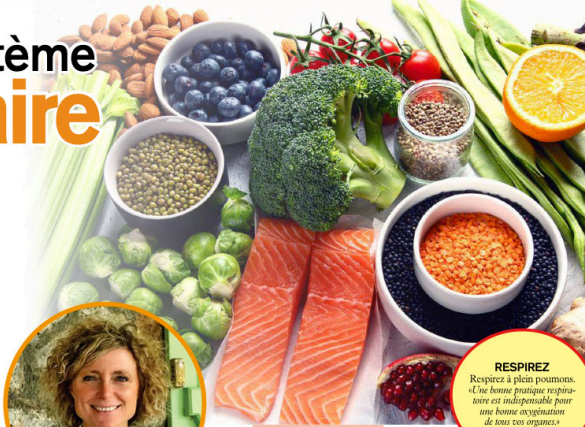
Alors que nous sommes en pleine pandémie de Covid-19, il est plus que jamais temps de booster son système immunitaire. Comment faire ? La Dr Sandra Stallaert, médecin belge, homéopathe et nutritionniste, nous prodigue de précieux conseils à cet effet.

**DEPUIS** le début de la pandémie du Covid-19, nous entendons souvent parler de notre système immunitaire et de l'importance de le renforcer. En effet, le système immunitaire est notre premier et meilleur mécanisme de défense naturel.

En quoi ? Notre organisme a ainsi été conçu pour nous protéger contre les corps étrangers et les agents pathogènes comme les virus ou encore les bactéries. Ainsi, dès qu'un virus ou une bactérie attaque notre organisme, le système immunitaire l'identifie et déclenche la production de globules blancs spécifiques et d'anticorps, qui vont permettre de le combattre.

Quand notre système immunitaire fonctionne de manière optimale, il est affaibli, nous pouvons attraper les moins bons virus et bactéries, qui passent près de nous. On a également tendance à développer des allergies, de souffrir de fatigue chronique et de douleurs musculaires. Et nos blessures prennent plus de temps à cicatriser.

Vous comprenez donc qu'avoir un système immunitaire renforcé peut nous aider à combattre le nouveau coronavirus, mais est aussi important au quotidien. Pour vous aider à faire de votre système immunitaire votre allié, voici les dix conseils prodigués de la Dr Stallaert (en médaillon).



Dr Sandra Stallaert

### BOIRE DE L'EAU

On le savait déjà mais la Dr Stallaert prévient que «la quantité d'eau à boire dépend de votre corpulence, de la température environnementale, de votre activité physique et de la prise de médicaments». Si 1,5 litre d'eau pure par jour est un minimum, «le café et le thé ne comptent pas car ils déshydratent». Elle ne tient pas compte également des jus car ils contiennent du sucre.

### VITAMINES ET MINÉRAUX

Assurez-vous de ne pas être en manque de vitamines D, C, de magnésium, de zinc et de sélénium. «Il faut 1000 UJ pour la vitamine D. Si vous êtes en manque, il vous en faudra davantage. Si vous prévoyez une prise de sang, demandez le dosage. Et si vous pouvez profiter du soleil, n'hésitez pas. La vitamine C, c'est 100mg/jour à prendre le matin. Pour le zinc, il en faut 10mg/jour, à prendre à distance des repas. Toutefois, si vous avez un cancer actif ou des anticancéreux de cancer ou un manque de fer, il ne faut pas en prendre en automédication», souligne la Dr Stallaert.

### BIEN DORMIR

On nous le répète souvent, la qualité du sommeil est «indispensable pour une bonne santé». Toutefois, c'est plus facile à dire qu'à faire, surtout en ces temps de confinement où l'on se dépense moins au cours de la journée. Si le sommeil vous fuit, la Dr Stallaert vous conseille de vous tourner vers des «remèdes naturels efficaces comme la passiflore».

### ATTENTION AUX SUCRES

Faites attention à votre consommation en sucres. La Dr Stallaert vous recommande ainsi de réduire votre consommation de pain blanc, de riz blanc, de pâtes, de pâtisseries, de jus industriels, de sodas, de glaces, de produits laitiers, ainsi que les aliments transformés. «Plus l'étiquette est longue, plus c'est mauvais», prévient l'homéopathe.



### PRIVILÉGIEZ DES LÉGUMES

La consommation de légumes doit se faire à chaque repas, «soit la moitié de votre assiette», souligne la Dr Stallaert.

### BIEN MÂCHER

«Une bonne mastication facilite la digestion. Un système digestif en bonne santé est le garant d'un système immunitaire qui fonctionne bien.»

### LES BONNES GRAISSES

Tournez-vous vers l'huile d'olive, de colza ou de noix. Consommez-en, pressées à froid et consommez-les crues. Optez également pour les poissons, deux à trois fois par semaine, ainsi que des noix crues comme des amandes.

**RESPIREZ**  
Respirez à plein poumons. «Une bonne pratique respiratoire est indispensable pour une bonne oxygénation de tous vos organes.»

### JEÛNEZ

Le jeûne régulier ne peut faire que du bien à votre organisme. «Vous pouvez rater le petit-déjeuner, passer 24 heures à ne consommer que de l'eau et manger un jour sur deux. Ou encore, consommer des légumes cuisinés à la vapeur durant 24 heures ou uniquement des jus filtrés (sans fibres) ou des bouillons. Les possibilités sont nombreuses.»

### SOURIREZ

«Le sourire et la bienveillance envers vous-même apportent de nombreux bienfaits», rappelle la Dr Stallaert. Enfin, si certains conseils vous semblent plus compliqués que d'autres à mettre en pratique, la Dr Stallaert vous encourage à vous y mettre lentement. «Les habitudes se forment. Plus vous pratiquerez et plus cela deviendra une seconde nature.» La Dr Stallaert est disponible pour des consultations au cabinet ou à distance et a créé un groupe privé sur Facebook appelé MAM la Vie dont l'objectif est de partager de nombreux conseils faciles à appliquer au quotidien pour prendre soin de sa santé.

## BON À SAVOIR

### Congeler les fruits et légumes excédentaires

LES fruits et légumes ne sont pas donnés ? Vous en avez acheté en grandes quantités et vous ne savez plus quoi en faire ? Ou après avoir cuisiné vos plats, vous réalisez qu'il vous en reste beaucoup et vous ne savez pas comment les conserver ? Pensez à la congélation. Mais voilà, peut-on congeler tous les fruits et légumes ?

Malheureusement, il n'est pas conseillé de congeler les fruits et légumes, qui ont une teneur élevée en eau comme le melon et l'eau, la tomate, l'ogive ou encore la laitue. Cela altère leur texture.

Par contre, pour la grande majorité de fruits et légumes, la congélation est recommandée car elle permet de conserver leurs saveurs, ainsi que leur teneur en nutriments, tout en ralentissant l'action des enzymes et des bactéries. Toutefois, toute une préparation est recommandée avant la congélation. Ainsi, optez pour des fruits et légumes mûrs et non abîmés. Le processus de congélation dure 24 heures et de ce fait, il est déconseillé de congeler des produits sur le



point d'être avariés. Avant de congeler vos fruits ou vos légumes, passez-les sous l'eau. Évitez surtout de les laisser tremper. Puis, essuyez-les avec un linge propre ou du papier absorbant. Pour faciliter votre tâche à la décongélation, vous pouvez déjà les couper en rondelles ou en morceaux.

Certains légumes doivent être passés à l'eau bouillante (blanchis) avant la congélation. Ce processus permet de préserver la qualité des légumes et d'inactiver les enzymes, qui peuvent changer

leur texture, leur saveur ou leur couleur. Il est toutefois recommandé de respecter le temps conseillé de blanchiment pour chaque aliment. Si le temps d'exposition est de longue durée, l'aliment risque de cuire et il aura ainsi moins de saveur et de nutriments et si le blanchiment est insuffisant, les enzymes seront réactives, entraînant une altération du goût.

Ainsi pour les asperges, il faut compter entre deux à quatre minutes, dépendant de leur dimension, le brocoli et le chou-fleur doivent

être en morceaux et blanchis pendant trois minutes, les carottes entières doivent être blanchies pendant cinq minutes, si elles sont en morceaux, comptez trois minutes. Pour les épinards, comptez trois minutes, les haricots trois minutes, les pois verts ou mange-tout une minute et demie, et les courgettes, 30 secondes.

Une fois blanchis, passez-les à l'eau froide afin de les refroidir et de les empêcher de continuer à cuire. Puis, essuyez-les et empaquetez-les. Pour

les empaqueter, oubliez les barquettes en polystyrène, en carton ou les boîtes d'aliments du commerce qui contiennent des glaces ou encore du beurre. Optez plutôt pour des bocaux en verre, conçus pour la congélation, ou encore du film alimentaire ou du papier aluminium. Ces contenants doivent être propres et vides au maximum de l'air.

Pour congeler les aliments rapidement, assurez-vous que votre congélateur soit à -25°C au moins. N'oubliez pas d'étiqueter vos contenants et y indiquant les dates de congélation. Placez au fond les produits que vous avez congelés récemment. Vous êtes ainsi sûrs d'utiliser en premier les fruits et légumes que vous avez congelés depuis plus longtemps.

Il est également recommandé de ne pas congeler trop d'aliments à la fois, car avec de petites quantités, le temps de congélation sera plus court. Il faut aussi savoir que les aliments à température ambiante entraînent une

augmentation de la température du congélateur. Enfin, évitez d'entasser vos aliments. Il convient de laisser de l'espace entre vos paquets pour permettre à l'air de circuler et que la congélation se fasse de manière optimale. Une fois congelé, il convient de savoir que les légumes peuvent être conservés entre huit à dix mois tandis que les fruits peuvent eux être conservés entre dix et 12 mois.

S'il faut tout un art pour la congélation, il en va de même pour la décongélation. La congélation ne tue pas les micro-organismes et une fois la décongélation entamée, ceux-ci se remettent en action. Ainsi, plus la température de l'aliment augmente, plus les micro-organismes se développent. C'est pour cela qu'il est recommandé de ne pas décongeler les produits à l'air ambiant, mais plutôt de le faire au réfrigérateur ou au four à micro-ondes. Maintenez si vous pouvez cuire les aliments sans les décongeler, c'est tant mieux. Les aliments décongelés doivent être consommés dans les 24 heures.

## C NOUVEAU

### Des repas tout préparés pour Pâques

La fête de Pâques approche à grands pas. Et même si cette année, comme l'an dernier, vous la fêterez à la maison, vous souhaitez offrir un bon repas à votre famille ? Les Hôtels Sufferen & Marina de Port-Louis et le Hennessy Park à Ebène ont pensé à vous et vous proposent des plats tout préparés pour quatre personnes et qui ne demandent qu'à être dégustés. Au Sufferen & Marina, vous avez le choix entre un gigot d'agneau rôti au vin rouge, un rosbif de bœuf traditionnel, servi avec du choucroute, un plateau de 52 sushis et un nid en chocolat pour le dessert. Au Hennessy Park Hotel, vous avez le choix entre l'agneau en croûte de pommes de terre, haricots verts et sauce à l'ail rôti et un entremets au chocolat pour le dessert. Si ces mets vous mettent en appétit, sachez que vous devez passer commande en ligne à [suffrenontheo@lesuffrenhotel.com](http://suffrenontheo@lesuffrenhotel.com) ou à [www.backstage.mu](http://www.backstage.mu) au minimum 24 heures avant le 3 avril. Bon appétit !

