



Vive l'automne !

L'automne est là, et avec lui un vague sentiment d'avoir **besoin d'hiberner**. Il est vrai qu'en cette saison, les jours raccourcissent et avec eux la lumière, ce qui peut provoquer un passage dépressif. En Europe, environ ¼ des personnes en souffrent. Cela peut aller de la simple **déprime** à la véritable **dépression saisonnière**. Les symptômes les plus courants sont une baisse de moral, une fatigue accrue, et un besoin de manger gras et sucré. Et les conséquences de tout cela, c'est souvent une baisse immunitaire et le fameux **coup de froid**. Mais heureusement, ceci n'est pas une fatalité, alors mettons toutes nos chances de notre côté pour vivre cette saison qu'**Henri de Toulouse-Lautrec** appelait joliment : « **le printemps de l'hiver** ».

LE QUATUOR GAGNANT DE L'ALIMENTATION POUR SE RENFORCER :

- ✓ **Les probiotiques** : 60% de nos cellules immunitaires sont concentrées dans nos intestins. Du coup, consommer ces bonnes bactéries permet de renforcer positivement le travail de notre écosystème intestinal. On en trouve dans les **laits fermentés**, le **Kéfir**, le **miso**, ou sinon en compléments alimentaires. Demandez conseil à [votre Naturopathe](#).
 - ✓ **Le fer** : avec son importance capital dans le mécanisme de notre immunité, il est conseillé de faire doser sa ferritine par une prise de sang, surtout en cas d'infections à répétition. Préférez celui des **algues**, des **légumes secs**, des **fruits secs**, des **céréales complètes**, des **œufs** et du **foie**.
 - ✓ **La vitamine C** : pour stimuler les cellules impliquées dans l'élimination des germes ; consommez du **cassis**, des **poivrons**, de la **mâche**, du **cresson**, du **radis noir** et des **agrumes** (kiwi, citron, orange).
 - ✓ **Le zinc** : également impliqué dans l'élimination de germes, vous en trouverez surtout dans les **huîtres**, les **coquillages** et le **germe de blé**.
- ⇒ Vous vous sentez vraiment déprimé? Privilégiez en plus [l'alimentation antistress](#), [la vitamine D](#), [l'exercice physique](#) et [la relaxation](#).

Côté recette



Les prunes sont arrivées : comment les [cuisiner](#) sans lait de vache et sans gluten?

L'Astuce en plus



Plus d'œuf ou bien allergique ?
Comment le remplacer dans vos [recettes](#) ?

Le coin lecture



Enfin, **France Guillain** vient juste de sortir son livre sur son fameux Miam-O-Fruit. A découvrir.

Mon actualité

Suivez-moi sur [Twitter](#), [Facebook](#), et mon [site](#).



Retrouvez mes [ateliers](#) chez **Nature & Découvertes**, intitulés : « Quand la nature prend soin de vous »

Ecoutez également ma nouvelle émission de [radio](#) sur le coup de froid en podcast.

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre