

Post-confinement : comment la micronutrition peut vous aider

Publié le 16/12/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Certains aliments contiennent des micronutriments qui agissent de façon positive sur l'organisme. En période de crise sanitaire, ils sont de véritables alliés pour booster le moral, renforcer l'immunité, diminuer le stress ou encore améliorer la qualité du sommeil. Découvrez quels sont les micronutriments à privilégier et où les trouver.

Quels sont les acides aminés qui boostent le moral ?

Le saviez-vous ? Certains acides aminés ont le pouvoir de vous rendre heureux ! C'est le cas du **tryptophane** qui aide à fabriquer la sérotonine, la fameuse hormone de la détente et de la bonne humeur. Un autre acide aminé est connu pour booster le moral : il s'agit de la **tyrosine**, qui entre dans la composition de la dopamine. Notamment quand le [blues hivernal](#) s'installe, un manque de dopamine peut être à l'origine d'une baisse de motivation.

Où en trouver ? Dans la dinde, les œufs, le gruyère, les noix de cajou, les amandes, l'avocat, la banane ou le riz complet.

Le complément alimentaire idéal : [L-TYROSINE](#), un complément alimentaire naturel à base de L-tyrosine, de thé vert et de vitamines qui aide à retrouver entrain et motivation dès le réveil. De son côté, [GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA](#) est une source de L-5-hydroxytryptophane, précurseur de l'hormone du bonheur, la sérotonine.

Comment chasser le stress grâce au magnésium ?

Absolument indispensable à l'organisme, le **magnésium** participe à plus de 300 réactions métaboliques ! Il est notamment impliqué dans la formation des os et des dents, dans la production d'énergie ou encore dans le [bon fonctionnement des systèmes musculaire et nerveux](#). En effet, le magnésium est un excellent antistress naturel. Il contribue à améliorer l'équilibre psychique et émotionnel, aide à calmer l'anxiété, et à apaiser les angoisses et la nervosité. D'où l'importance de conserver un bon niveau de magnésium, surtout en période de stress.

Où en trouver ? Dans le chocolat noir, à 70% de cacao minimum, les graines (tournesol, sésame), les noix du Brésil, les amandes, les légumes secs (lentilles, pois-chiches, haricots blancs), les fruits de mer, les poissons, les algues, les légumes verts, la banane ou encore l'avocat.

Le complément alimentaire idéal : [ACTIMAG +](#), un complément alimentaire qui aide à réduire la fatigue et participe à l'équilibre nerveux grâce au magnésium et à la vitamine B6 qui agissent en synergie : la vitamine B6 potentialise les effets du magnésium.

Immunité : pourquoi consommer de la vitamine C ?

Également appelée acide ascorbique, la **vitamine C** stimule le cerveau et apporte de l'énergie à l'organisme. Elle possède aussi des effets sur l'immunité grâce à [ses vertus antioxydantes](#). Et ce n'est pas tout puisque la vitamine C favorise également l'absorption du fer. Utile tout au long de l'année, elle est particulièrement précieuse en hiver.

Où en trouver ? Dans les agrumes, le kiwi, les choux de Bruxelles, le persil frais, le cresson ou le radis noir. À noter

tout de même : la vitamine C est la plus fragile de toutes les vitamines. Les aliments qui en contiennent doivent être consommés frais et le plus rapidement possible pour profiter au maximum de leurs bienfaits. La meilleure cuisson pour préserver leurs qualités nutritionnelles est la cuisson à la vapeur. Très stimulante, cette vitamine reste à éviter le soir.

Le complément alimentaire idéal : [VITACÉROLA 1000](#), des comprimés à croquer qui contiennent une vitamine C 100 % naturelle. Elle est exclusivement issue de l'acérola, une petite cerise qui figure parmi les fruits les plus riches en vitamine C.

Comment la mélatonine aide-t-elle à mieux dormir ?

C'est l'hormone du sommeil par excellence ! En effet, la **mélatonine** favorise l'endormissement et aide à [bien dormir](#). Sécrétée par une petite glande du cerveau, appelée glande pinéale ou épiphyse, cette hormone est libérée en début de soirée, quand la luminosité naturelle diminue. Ainsi, elle signale au cerveau qu'il fait nuit et qu'il est temps de s'endormir. Sa sécrétion atteint un pic entre 2 et 4 heures du matin puis diminue petit à petit pendant la nuit afin de préparer le réveil. Au petit matin, une autre hormone prend le relais pour favoriser l'éveil et l'attention : le cortisol. Les bienfaits de la mélatonine sont donc très utiles pour lutter contre les insomnies, les pensées nocturnes, les réveils précoces ou encore le décalage horaire.

Où en trouver ? Dans la cerise, la banane, la tomate, l'orge, les noix ou encore le gingembre.

Le complément alimentaire idéal : [SOMNUSIA NUIT COMPLÈTE](#), une solution exclusive à base de mélatonine qui possède une triple action : endormissement plus rapide, relaxation optimale et réduction de la fatigue. Des extraits de plantes de très haute qualité comme la camomille matricaire et le safran viennent renforcer l'action de la mélatonine pour permettre de retrouver rapidement un sommeil réparateur.

À noter : la mélatonine est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants et adolescents. En cas de doute, mieux vaut demander un avis médical avant de consommer des compléments alimentaires contenant de la mélatonine.

Comment préserver sa flore intestinale ?

Vous avez sans doute entendu parler des probiotiques... Au cœur de plus en plus d'[études scientifiques](#), ces micro-organismes vivants encore appelés « souches microbiotiques » (ferments, bactéries ou levures) ont un effet bénéfique sur la flore intestinale. Il s'agit de « bonnes bactéries » qui évoluent dans l'intestin où elles protègent la flore des agents pathogènes. Ainsi, elles contribuent à renforcer notre immunité et aident ainsi l'organisme à mieux se défendre contre les agressions.

Où en trouver ? Dans les yaourts, le fromage, le beurre, le kéfir, le lait caillé, le chou ou encore dans les cornichons.

Le complément alimentaire idéal : [BACTIVIT DEFENSES](#), un complexe exclusif synergique qui associe 3 souches microbiotiques aux vitamines C et D contribuant au fonctionnement normal du système immunitaire.

Comment limiter la prise de poids grâce aux agrumes ?

Selon [un récent sondage IFOP](#), 57% des Français ont pris du poids pendant le premier confinement, 2,5 kg en moyenne. Au-delà des effets sur la silhouette, la prise de poids, notamment [la prise de masse grasse abdominale](#), peut présenter des risques pour la santé. Riche en polyphénols, et plus précisément en flavonoïdes, les agrumes peuvent aider à agir sur la masse grasse abdominale. En effet, une [étude](#) menée par des chercheurs de l'Institut national de la recherche agronomique (INRA) a démontré que la consommation régulière d'agrumes avait des effets bénéfiques sur l'organisme, notamment sur le maintien de l'équilibre cardio-vasculaire.

Où en trouver ? Dans le citron, l'orange, le pamplemousse, le pomelo, la mandarine ou la clémentine.

Le complément alimentaire idéal : [LIPOCIBLE MGA](#), une formule exclusive et complète à base de polyphénols extraits d'agrumes et guarana (association naturelle brevetée), d'extraits de plantes (figue, curcuma, poivre noir), de vitamines et de minéraux. La combinaison naturelle de polyphénols contribue à la gestion du poids corporel avec une action ciblée sur la masse grasse abdominale. Le guarana qu'il contient favorise la perte de poids en complément de mesures diététiques.

Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

D'autres articles peuvent vous intéresser



1.

Catégorie Sommeil ,

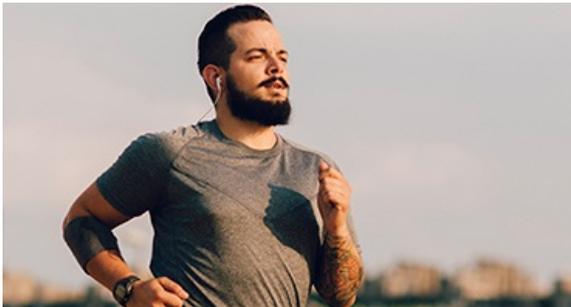
Les plantes, des solutions naturelles pour mieux dormir

05/11/2015

3 minutes de lecture

Les français sont les premiers consommateurs de somnifères en Europe*. Or, comme le souligne la Haute Autorité de Santé, la prise de somnifères n'est pas anodine pour l'organisme. Il est préférable de privilégier les bienfaits des plantes, une solution naturelle pour retrouver un sommeil de qualité, sans effets indésirables.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

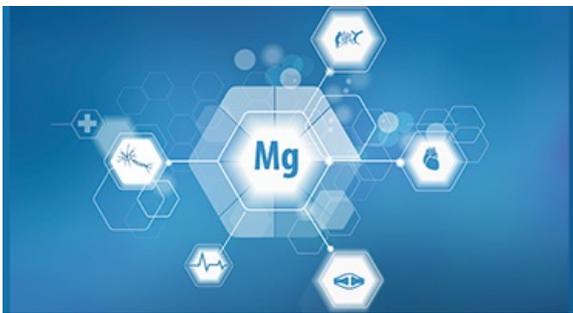
Lipocible MGA, un nouveau complément alimentaire pour perdre du poids et cibler la masse grasse abdominale

22/03/2019

3 minutes de lecture

Perdre du poids en ciblant la masse grasse abdominale.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Tout savoir sur le magnésium

27/11/2020

2 minutes de lecture

Le magnésium, un sel minéral indispensable à l'organisme. Fatigue, crampes, irritabilité... cela peut être les conséquences d'un apport insuffisant.

[Lire la suite](#)