

ELLE

CE QUE
VEULENT
LES ADOS

NOTRE
SONDAGE
EXCLUSIF

NUTRITION
NOTRE
ABÉCÉDAIRE
DES
VITAMINES

POLITIQUE
RACHIDA DATI,
LA REDOUTABLE

LE QUESTIONNAIRE
« POP & POL »
DE DOMINIQUE
DE VILLEPIN

YÉCU
"POSER
NUÈ M'A
LIBÉRÉE"

BEAUTÉ
COMMENT
GÉRER LES BOBOS
D'HIVER

FAMILLE
BECKHAM
POURQUOI
LEUR BROUILLE
NOUS
FASCINE

L 14149 - 4181 - F. 2,90 €



NOTRE COVER GIRL
MARIINA KESKITALO

HEBDOMADAIRE 5 FÉVRIER 2026 FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,90 € - AND 4,90 € - D 5,90 € - BE 3,30 € - ESP 4,90 € - GR 6,20 € - I 4,90 € - JLR 3,70 €
PORT CONT 4,90 € - DOM A 8 € - TOM A 2,500 RF - TOM 3 800 RF - CAN 8,95 CAD - CH 5,60 CHF - MAR 5,50 MAD - TUN 1,50 TND

NUTRITION

LE NOUVEAU GUIDE DES VITAMINES

Moral en berne, manque de tonus, microbiote en vrac... Voici les bonnes habitudes alimentaires à adopter cet hiver pour être plus en forme.

PAR JULIA DION AVEC PAULINE JACMART

LA VIDÉO DE DUA LIPA AVALANT LE CONTENU D'UN SACHET ORANGE a fait le tour des réseaux sociaux. La chanteuse aux 88,7 millions de followers sur Instagram vante les vertus de son shot quotidien de vitamine C, le secret, selon elle, de sa vitalité et de son teint parfait. Prendre des vitamines – sous forme de gélules, d'ampoules, en stick ou en spray – est devenu le réflexe (chic) de l'hiver. La naturopathe Eliane Tordjmann, alias @thefrenchyglow sur Instagram, le constate : « C'est branché de siroter un matcha vitaminé, mais je préviens toujours les femmes qui me consultent : il est crucial de consulter un médecin avant d'entamer une cure de compléments alimentaires. » D'autant que la vraie source de nutriments devrait se trouver dans... l'assiette ! « Les vitamines sont des micronutriments que l'organisme ne synthétise pas, ou pas suffisamment, souligne Cédric Agaësse, responsable du pôle diététique de l'Equipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle. Mais si on a une alimentation saine et variée, les besoins en vitamines sont couverts. » Hélas, ce n'est pas toujours le cas. « Dans un monde parfait, on n'aurait pas besoin de se compléter, prévient le Dr Laurent Fogel, auteur de "L'Equation santé" (éd. Robert Laffont/Versilio), mais la qualité nutritionnelle des aliments décline, en raison de l'usage de pesticides, de l'appauvrissement des sols... » Pour quoi se priver d'un coup de boost, si c'est encadré ? Comment faire le plein d'énergie de manière naturelle et efficace ? La réponse en 11 points.

A

COMME APPORT

De quel apport vitaminique notre corps a-t-il besoin ? En dehors de périodes spécifiques faisant exception (grossesse, maladie, ménopause...), le principe est simple : le Programme national nutrition santé recommande cinq portions de fruits et légumes par jour pour couvrir les besoins en fibres, en eau (en plus de celle que l'on boit) et en éléments nutritifs – vitamines, minéraux, antioxydants, sucre, indispensables au fonctionnement de notre corps. Exemple : deux kiwis couvrent nos besoins journaliers en vitamine C.

B

COMME BIO

« Acheter des fruits et légumes de saison, bio et cueillis à maturité permet d'avoir des aliments naturellement plus riches en vitamines, notamment B et C, et en caroténoïdes, précurseurs de la vitamine A », précise Eva

Vacheau, biologiste, spécialiste en nutrition et autrice de « Révolution perte de poids » (éd. Le Courrier du livre). On peut même parfois manger la peau, qui concentre de nombreux micronutriments !

D

COMME DUA LIPA

La chanteuse britannique et son shot de vitamine C (Altrient) quotidien a donc fait le buzz. Ce gel orange que l'on avale normalement avec de l'eau mise sur une technologie dite « liposomale ». La vitamine C est comme enveloppée, ce qui la protège lors de la digestion. Elle est ainsi mieux assimilée par l'organisme – et plus douce pour l'estomac. Résultat : la peau y gagne, la vitamine C jouant en effet un rôle clé dans la synthèse du collagène, indispensable à la fermeté cutanée, et aide les cellules à mieux se défendre face aux agressions extérieures. Émilie Jolibois, responsable du pôle nutrition et ingrédients chez Aroma-Zone, complète : « Associée au collagène marin, la vitamine C est plus efficace. » ●●●

F

COMME FRAGILE

Les vitamines, notamment B et C, sont fragiles. Il est préférable de consommer les fruits et légumes frais dans la semaine suivant leur achat au marché. Les légumes-feuilles (choux, salades...), riches en vitamines B9 et C, doivent être placés dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pensez également aux surgelés : « Les aliments conservent très bien leurs vitamines, à condition de les cuire sans décongélation préalable, note la spécialiste **Eva Vacheau**, car l'exposition à l'air, à la lumière et à l'oxygène accentue les pertes vitaminiques. » Par ailleurs, l'alcool et, dans une moindre mesure, le café et le thé retardent l'assimilation des vitamines, en particulier celles du groupe B.

G

COMME GRAS

Le bon gras existe ! Les poissons dits gras – maquereau, sardine, thon, truite, saumon, anchois... –, mais aussi le jaune d'œuf, le chocolat noir et le beurre sont, par exemple, des sources de vitamine D. **Le conseil d'Eva Vacheau ?** « Ajouter un filet d'huile d'olive dans la poêle, ou de l'huile de colza ou de noix à cru, augmente significativement l'absorption des vitamines A, D, E et K par l'organisme. »

H

COMME HYDROSOLUBLES

Les vitamines B et C se dissolvent dans l'eau et ne sont pas stockées en grande quantité dans le corps. Elles doivent donc être consommées très régulièrement.

MENU SURVITAMINE

Concocté par Pauline Budynski, diététicienne-nutritionniste, autrice de « Compléments alimentaires, les bons et les autres I » (éd. Larousse).

Petit déjeuner : 1 yaourt + 1 kiwi ou des fruits rouges (surgelés si ce n'est pas la saison) + flocons d'avoine complète et du pain complet.

Collation : 1 banane ou une poignée d'amandes.

Déjeuner : viande ou poisson + quinoa + pousses d'épinard et butternut rôtie + huile de noix + 2 œufs mollets.

Dîner : une poêlée de brocolis avec patate douce et carottes + soja ou lentilles + 1 produit laitier.

Fruit et carré de chocolat, selon les envies.



L

COMME LIPOSOLUBLES

Les vitamines A, D, E et K se dissolvent dans les graisses et sont stockées dans les tissus adipeux. Elles peuvent s'accumuler, ce qui rend plus dangereuse la surconsommation (bien que rare).

M

COMME MODE DE CUISSON

La cuisson est l'un des principaux facteurs de destruction des vitamines, en particulier celles du groupe B et la vitamine C. L'idéal est de cuire à la vapeur douce, à l'étouffée, en papillote ou au wok. **L'astuce d'Eva Vacheau ?** Conserver l'eau de cuisson, bourrée de vitamines et de minéraux, pour des soupes, des bouillons ou des sauces.

P

COMME PERFUSION

Aux États-Unis, la fameuse vitaminothérapie intraveineuse – « IV Therapy » en anglais – consiste à injecter directement dans le sang un mélange de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. En France, certaines cliniques le proposent déjà. Du côté de l'Inserm, la réserve est de mise : « La revue "NEJM Evidence" a conclu à une faible efficacité de ces piqûres, scientifiquement, pondère Cédric Agaësse. Même chez les patients atteints d'infections graves, comme le Covid-19, la pneumonie ou la septicémie. »



S

COMME SURDOSAGE

Gare à l'automédication ! « Les compléments alimentaires sont souvent surdosés, alerte Cédric Agaësse. Les conséquences peuvent être désagréables : maux de tête, troubles digestifs bénins, nausées. » Ces risques concernent plutôt les vitamines A et D. Un trop-plein de vitamine D peut provoquer des calculs rénaux, des arythmies cardiaques. Autre mise en garde : les interactions avec certains médicaments. Le calcium, par exemple, peut gêner l'action d'antibiotiques ou de traitements pour le cœur.



HORS-SÉRIE NUTRITION

Faire la paix avec son assiette, c'est l'objectif de notre nouveau hors-série « ELLE Nutrition », qui décrypte toutes les tendances de l'époque. Quelles tendances faut-il suivre (et lesquelles vaut-il mieux oublier...) ? Adopter la routine food des sportives est-il une bonne idée ? Quelle place reste-t-il pour le plaisir de manger ? Sans oublier, au fil des pages, de nombreuses recettes pour cuisiner les meilleurs produits, multiplier les bienfaits des aliments en un seul geste... Grâce à cette bible de la vitalité, on parie que vous serez les premières à adopter des habitudes saines et joyeuses.

En kiosque.

V

COMME VÉGÉTARIEN

Une assiette plus végétale est une bonne chose pour la santé, mais une carence en vitamine B12 est possible, conclut le D^r Laurent Fogel. Si vous continuez à consommer des œufs et du poisson, les apports seront suffisants. Chez les végans, un suivi médical est vivement recommandé. En général, comment identifie-t-on des carences ? « La fatigue est le symptôme principal d'un manque de vitamines et de minéraux, explique la diététicienne-nutritionniste Pauline Budyński, mais il est parfois compliqué d'associer un problème au manque d'une vitamine spécifique. Une carence partagée ? Celle en vitamine D, surtout en hiver, car le faible ensoleillement ne permet pas de suffisamment la synthétiser. ●

LEXIQUE

LA VITAMINE A renforce le système immunitaire, contribue à la protection de la peau et au maintien de la santé oculaire.

On la trouve : dans l'huile de foie de morue, le foie, la viande, la patate douce, le potimarron, la carotte, le poivron...

LES VITAMINES DU GROUPE B maintiennent, entre autres, le bon fonctionnement du système nerveux et immunitaire.

On les trouve : dans le poisson, l'œuf, les légumineuses, les légumes à feuilles vertes...

LA VITAMINE C est un antioxydant puissant, un soutien du système immunitaire, qui améliore l'absorption du fer.

On la trouve : dans le kiwi jaune ou vert, le poivron rouge, le chou-fleur, le brocoli et l'épinard cuits, l'orange...

LA VITAMINE D, la « vitamine du soleil », agit sur la santé des os, en régulant le métabolisme du calcium et du phosphore, mais aussi sur la santé musculaire, cardio-vasculaire...

On la trouve : dans l'huile de foie de morue, le saumon cuit, le maquereau, la sardine, le thon, le jaune d'œuf...

LA VITAMINE E est un antioxydant puissant, qui contribue à la santé de la peau et a une fonction immunitaire.

On la trouve : dans l'huile de tournesol, les amandes, les noisettes, le saumon, l'épinard et le brocoli cuits, l'avocat...

LA VITAMINE K joue un rôle dans la coagulation sanguine, le métabolisme osseux et la protection cardio-vasculaire.

On la trouve : dans le chou vert, le persil, le brocoli, le jaune d'œuf.