

# Débutez l'année en pleine forme !

Publié le 07/01/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



## Éliminez les excès après les fêtes

Les fêtes de fin d'année s'accompagnent de moments gourmands, souvent synonymes d'excès alimentaires, il est alors nécessaire de drainer l'organisme. **C'est le rôle du foie et des reins**, n'hésitez donc pas à leur donner un coup de pouce pour les aider dans leur tâche !

Certaines plantes comme [le romarin](#), [le frêne](#), [le bouleau](#), [les queues de cerises](#), [le chiendent](#), [l'orthosiphon](#), [la reine-des-prés](#) ou encore [le thé vert](#), ont des bienfaits sur les fonctions d'élimination de l'organisme.

## Équilibrez votre alimentation

L'équilibre alimentaire passe par un apport en protéines, lipides et glucides. Idéalement, les **protéines** (présentes dans les œufs, la viande, le poisson, ou encore dans les produits laitiers), doivent représenter 15% de nos apports journaliers.

Les **lipides**, (présents dans les matières grasses comme le beurre, les huiles) doivent se situer autour de 30% de nos apports journaliers.

Enfin, les **glucides** doivent représenter environ 55% de nos apports. Cependant, ils se classent en deux catégories : les **glucides rapides** (présents dans les desserts, barres chocolatées, sodas...) et les **glucides lents** (présents dans les pommes de terre, le pain, les céréales, les légumes secs...), cette dernière catégorie est à privilégier.

## Boostez votre système immunitaire

Le système immunitaire a pour rôle de défendre l'organisme. Si sa régulation est complexe et encore largement méconnue, de nombreuses études ont été menées pour comprendre l'impact de l'alimentation, et notamment de plusieurs **vitamines** et **minéraux**.

Parmi les vitamines et minéraux, les **vitamines A, B6, B9, B12, C et D**, ainsi que le **zinc**, **fer** et **cuivre**, contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

Les plantes peuvent également se révéler être une aide précieuse. Référence végétale en période de refroidissement, [l'échinacée](#) a fait l'objet de travaux scientifiques qui ont démontré son rôle bénéfique sur le système immunitaire.

## Assainissez votre logement

L'air que nous respirons dans nos logements n'est pas toujours très sain. En cause : une **mauvaise aération**, notamment en hiver où nous avons tendance à nous confiner.

L'idéal est **d'ouvrir les fenêtres pendant environ 10 minutes** tous les jours pour aérer et ainsi dégager la présence de polluants (produits ménagers, tabac,...), d'humidité et de microbes présents dans l'air.

Contrairement aux idées reçues, **aérer son logement aide à moins consommer en énergie**. En plus de notre respiration, les activités du quotidien comme la cuisine, la douche, ou encore la lessive, génèrent de l'humidité. Or il faut davantage d'énergie pour chauffer un logement humide.

## Découvrez nos gammes "[Foie et détoxification](#)" et "[Vitamines et Minéraux](#)"

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...

### Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Confort intestinal ,

#### Attention aux désordres intestinaux !

16/05/2019  
5 minutes de lecture

Les changements de température observés ces dernières semaines marquent l'apparition de désordres intestinaux. Les derniers indicateurs des réseaux de surveillance sanitaire placent certaines régions françaises en alerte rouge. Découvrez nos conseils pour éviter ces troubles intestinaux ou mieux réagir quand on y est confronté.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Système immunitaire ,

#### Comment préserver son système immunitaire ?

10/11/2020  
3 minutes de lecture

En hiver, certains compléments alimentaires peuvent vous aider à booster votre système immunitaire.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Foie et détoxification ,

## **La Détoxification, la clé de vôte pour une meilleure santé**

25/06/2019

2 minutes de lecture

Détox du foie et cure détox, attention à bien faire la différence. Découvrez les plantes aux vertus détoxifiantes.

[Lire la suite](#)