

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Santé

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# L'HIVER A ÉTÉ LONG Les bons plans pour attaquer le printemps

«Je me sens très fatiguée depuis Noël. Que pouvez-vous me conseiller pour retrouver du tonus?»

Charlotte (6E)



**Françoise de Vaux**  
Pharmacienne responsable

**CAPITOLE**  
PHARMACIE • PHARMACIE • PHARMACIE  
MORGES

Une sensation de grande fatigue est courante à la sortie de l'hiver. Il est important d'une part de désintoxiquer son organisme et d'autre part de le stimuler. Quelques conseils simples et efficaces sur les différentes substances qui peuvent nous aider à retrouver la forme.

**VITAMINE C** C'est un bon antiviral et tonique. Attention toutefois, il ne sert à rien d'en prendre trop. A partir d'un gramme, l'organisme ne l'assimile plus et s'en débarrasse naturellement. On la trouve sous plusieurs formes en officine, y compris une vitamine C naturelle. Pour ceux qui seraient tentés de faire une cure de jus d'orange, il faut savoir que plusieurs kilos seraient nécessaires pour arriver au même résultat. En clair, il est conseillé de manger des fruits et des légumes, mais cela n'aura pas un effet immédiat pour la sensation de fatigue. A noter pour les amateurs de légumes que la cuisson détruit les vitamines C. Enfin, on peut aussi recommander un jus de citron tous les matins, c'est

excellent pour éliminer les toxines.

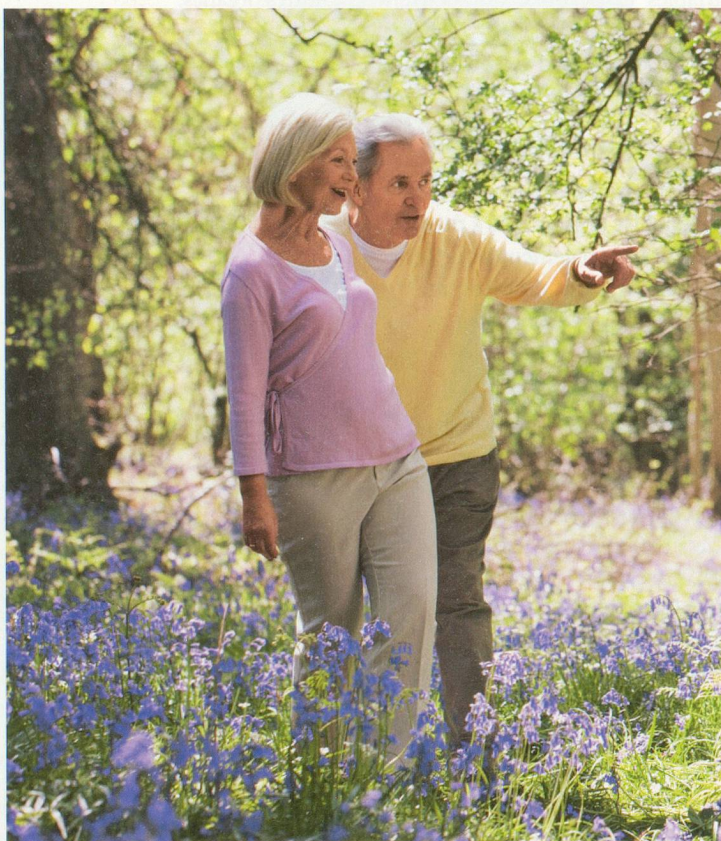
**OMÉGA 3** Les oméga 3 surtout sont importants au niveau vasculaire et cérébral. On en trouve notamment dans le saumon, l'huile de colza et d'olive. Mais là encore, l'alimentation seule ne permet pas de couvrir les besoins de l'organisme. Il existe des compléments en pharmacie. On peut effectivement en acheter à différents endroits, mais seul un spécialiste est à même d'indiquer les bons dosages.

**ZINC, FER ET CUIVRE** Le déficit notamment en zinc et en fer affaiblit les défenses immunitaires. C'est donc un bon cocktail. Cela dit, il existe un ensemble d'oligo éléments encore plus complet avec la solution précieuse qui comprend aussi par exemple du manganèse. Autrement dit, ce sirop fournit tout ce qui est nécessaire pour remettre son organisme d'aplomb. A raison de deux cuillères à soupe par adulte, en dehors des repas, il faut prévoir une cure d'au minimum une dizaine de jours. Précisons que cette solution convient à toute la famille, y compris les enfants.

**VITAMINE D** Faute de soleil, on en manque durant l'hiver. Elle sert à fixer le calcium, d'où son importance. On en trouve par exemple dans la «fameuse» huile de morue qu'on administrait à l'époque aux enfants en période de croissance. La vitamine D est souvent moins bien synthétisée par l'organisme chez les femmes sujettes à des variations hormonales. On la trouve sous plusieurs formes, avec ou sans ordonnance.

**PRODUITS DE LA RUCHE** C'est quelque chose qu'on peut vraiment conseiller. Le propolis est l'antibiotique naturel. On peut aussi suggérer un cocktail excellent pour stimuler nos défenses immunitaires à base de miel et de vitamine C, notamment pour se débarrasser d'une toux qui traîne ou des suites d'une grippe. Quant à la gelée royale, elle a des vertus tonifiantes.

**SORTIES** En plus de ces recommandations, il importe de dire aux gens de sortir de chez soi, de faire des marches. C'est indispensable pour l'organisme, notamment pour les personnes qui ont tendance l'hiver à rester le plus possible chez elles.



Monkey Business