



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



Santé Physique

- Pour le mois de décembre 2024

Activités :

- **Séance de groupe** : Organisez une discussion sur les aliments d'hiver bons pour l'immunité (ex. agrumes, poissons gras, épices comme le gingembre et l'ail).

Astuce pratique :

- Ajouter une gousse d'ail dans les plats chauds.
- Griller du saumon ou des sardines pour un dîner rapide.
- Préparer un smoothie avec des épinards et du jus d'orange.

Discussions interactives :

- Quels aliments consommez-vous le plus en hiver ?
- Quels remèdes de grand-mère utilisez-vous pour éviter le rhume ?

Détail sur les aliments :

- Pourquoi le gingembre réchauffe ?
- Comment les oméga-3 renforcent l'immunité ?

Idée ludique :

- Partager vos "secrets d'hiver" pour rester en forme !

Recettes d'hiver :

- Une soupe au gingembre, ail et légumes.
- Une salade d'agrumes avec des noix et du miel.
- Un thé maison au curcuma, gingembre et citron.

• **Distribution de fiches recettes** : Remettez des fiches avec des recettes simples et riches en vitamines et minéraux qui renforcent le système immunitaire (par exemple, soupe de légumes, smoothie à la vitamine C).

1. Soupe de légumes d'hiver

Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 pomme de terre
- 1 poignée d'épinards
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre, et une pincée de curcuma

Préparation :

1. Coupez les légumes en morceaux.
2. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante avec l'ail pendant 20 minutes.
3. Mixez le tout, ajoutez les épices et servez chaud.

2. Smoothie à la vitamine C

Ingrédients :

- 1 orange
- 1 kiwi
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 cuillère de miel (facultatif)
- 200 ml d'eau ou de jus d'orange

Préparation :

1. Mixez tous les ingrédients ensemble.
2. Servez frais dans un verre.

3. Tisane au gingembre et citron

Ingrédients :

- 1 morceau de gingembre frais (2 cm)
- 1 cuillère de miel
- 1/2 citron
- 250 ml d'eau chaude

Préparation :

1. Râpez le gingembre et mettez-le dans une tasse.
2. Ajoutez l'eau chaude, le miel et le jus de citron.
3. Laissez infuser 5 minutes avant de boire.

4. Salade d'agrumes et noix

Ingrédients :

- 1 orange
- 1 pamplemousse
- 1 poignée de noix
- Un filet de miel ou d'huile d'olive

Préparation :

1. Pelez les agrumes et coupez-les en rondelles.
2. Disposez-les dans une assiette, ajoutez les noix et un filet de miel ou d'huile d'olive.

جزاك الله احسن الجزا

Équipe Santé Physique