



## AUCUNE AFFECTION POUR LES VIRUS DE SAISON !

La grisaille est devenue le quotidien, la buée sort de notre bouche et notre nez a tendance à couler. Aucun doute, l'automne est bien installé, avec, dans ses bagages des virus en tout genre dont on se passerait bien ! Grippe, rhinite, bronchite, sinusite, Covid, comment prévenir et lutter contre les affections ORL saisonnières ?

### 1 - ON POURSUIT LES GESTES BARRIÈRE

Pour lutter contre la contagion, il est important de continuer à respecter les gestes protecteurs comme le lavage de main, les mouchoirs à usage unique jetés dans la poubelle, le coude pour tousser, etc.

### 2- ON SE CONSERVE AU FRAIS !

Par temps froid, nous vivons souvent confinés dans des espaces surchauffés, propices à la prolifération et à la transmission des virus. Si vous le pouvez, baissez la température de votre intérieur pour ne pas dépasser 19-20°. Il est essentiel de bien aérer son intérieur pour éviter la prolifération des virus : dix minutes par jour, c'est un minimum.

### 3 - ON ADOPTE LE CITRON

Et si vous faisiez une cure de citron ? La vitamine C est un antioxydant et un stimulant naturel de notre immunité. En outre, boire le jus d'un demi-citron dans de l'eau tempérée à jeun, permet d'aider au bon fonctionnement du foie et donc de permettre au métabolisme de concentrer son énergie à autre chose, par exemple, lutter contre les affections qui traînent... Si vous sentez un picotement naître dans votre gorge ou votre nez, n'hésitez pas à ajouter du gingembre frais râpé, à votre jus du matin. Le gingembre est un anti-inflammatoire et un antiseptique naturel puissant.

### 4 - ON PREND SOIN DE SOI

Notre système immunitaire se bâtit dans nos intestins. C'est notre flore intestinale qui constitue notre principale barrière contre les virus et les bactéries. L'entretenir est donc très important, plus encore en hiver que le reste de l'année. Contrairement aux idées reçues, il n'est pas recommandé de manger plus gras en hiver. Bien au contraire. Nous sommes souvent moins actifs et, vivant dans des environnements chauffés, dépensons moins d'énergie qu'en été. En revanche, il est conseillé de multiplier ses apports en vitamines et en fibres, par le biais de légumes et d'agrumes de saison, et un bon apport de protéines (animales et végétales) pour éviter la déprime saisonnière.

## A VOUS DE JOUER

Le sport, et plus encore en extérieur, est un allié précieux pour lutter contre les affections ORL. En assurant une bonne oxygénation des cellules, votre organisme booste ses anticorps. N'hésitez donc pas à bouger. Et contre la terrassante grippe, si vous êtes une personne à risque ou si vous êtes entourés de jeunes enfants, pensez à la vaccination. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Pour plus d'information

CLIQUEZ   
OU  
SCANNEZ 

