

## « Les 7 bonnes habitudes à prendre en période d'épidémie! »



### **1 Dormir !**

La meilleure façon de s'armer face aux microbes est... de se coucher tôt ! « La nuit, nous nous régénérons !!!

Pour l'auteur du livre « On n'est jamais mieux soigné que par soi-même » (Plon), les conditions du sommeil sont elles aussi capitales : on dort de préférence nu, dans une pièce fraîche plongée dans le noir complet.

### **2 Bouger 30 minutes par jour !**

Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions.

### **3 Manger équilibré !**

Il faut manger varié équilibré et en quantité suffisante.

### **4 Limitez les facteurs qui vous causent du stress !**

Par exemple, bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez les infos et le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.).
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile et misez sur vos forces personnelles.
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle).
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle).

- Contribuez à l'entraide et à la solidarité. Tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique, le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et à celui des autres.
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et tranquillement.

## 5 Prendre soin de sa flore intestinale !

*"Une flore intestinale déséquilibrée va favoriser les infections"*

Préserver l'équilibre de la flore intestinale, la repeupler de bonnes bactéries pour prendre soin de son système immunitaire est ainsi essentiel. Les aliments fermentés vont apporter à la flore intestinale de bonnes bactéries : les fameux [probiotiques](#) ! "Ces bonnes bactéries vont nous aider à avoir une meilleure résistance face aux agressions ! Prendre soin de son système immunitaire passe d'abord par... l'alimentation ! "70 % de notre système immunitaire se trouve dans l'intestin. Ainsi, l'intestin est la première barrière de défense de notre système immunitaire"

## 6 Faire le plein de vitamines !

Notre système immunitaire est composé de globules blancs, notamment les lymphocytes. Leur rôle est essentiel ! Ce sont eux qui défendent notre organisme contre les infections et les maladies. "Pour que le système immunitaire fonctionne de manière optimale, il est important d'adopter une alimentation riche en vitamines antioxydantes. Ces vitamines vont activer la production des cellules du système immunitaire comme les lymphocytes B, T et les macrophages essentiels à la fabrication d'anticorps qui permettront de détruire les microbes ou les mauvaises bactéries"

### La vitamine C

La [vitamine C](#) permettrait de diminuer aussi bien la sévérité que la durée d'évolution des rhumes. Elle est aussi indispensable au renouvellement des globules blancs.

### La vitamine D

Une carence en [vitamine D](#) serait associée à une augmentation du risque de maladies infectieuses.

## 7 Réduire la consommation de stimulants !

Diminuez café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes .... »Préférez les boissons énergétiques mieux dosées, adaptées et non dangereuses ! »

