

## 10 conseils pour prévenir le rhume et la grippe

Même si on ne peut pas totalement éviter les virus du rhume et de la grippe, voici quelques moyens très simples pour les tenir éloignés.

### 1. Dormir

Quand on est fatigués, on attrape les virus plus facilement. On a besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit et si c'est possible, on fait une sieste en après-midi.

### 2. S'hydrater

On s'hydrate en buvant beaucoup d'eau ou encore des thés ou des tisanes. On a tendance à oublier durant la saison froide, puisqu'on ressent moins la soif, mais notre corps a autant besoin d'hydratation qu'en été.

### 3. Se laver les mains

On se lave les mains fréquemment, avec de l'eau et du savon pour se protéger des germes.

### 4. Manger des fruits et légumes riches en vitamine C

À tous les jours, on mange 7 portions de fruits et légumes, qui sont riches en vitamine C. Les super fruits à consommer sont les baies, les agrumes, les kiwis, l'ananas et le melon. Les légumes qui sont bourrés de vitamine C sont les petits pois, le chou, la tomate, les pommes de terre, les patates douces et les poivrons.

### 5. Bien déjeuner

La journée devrait débuter avec un jus d'orange, du yogourt et des vitamines. Les suppléments de vitamine D et des probiotiques sont également fortement recommandés pour renforcer le système immunitaire. Plusieurs types de yogourt contiennent un milliard de bactéries par 100g, ce qui est la dose recommandée quotidiennement.

### 6. Bouger

On fait du sport et on prend des marches à tous les jours. Bouger nous tient en forme et stimule notre système immunitaire. En plus, ça nous aide à mieux dormir et ça fait du bien au moral!

### 7. Relaxer

On élimine le stress en s'offrant des moments de relaxation, soit par de la lecture pour le plaisir, un bain ou de la méditation.

### 8. Aérer la maison

On ne surchauffe pas la maison et on ouvre une fenêtre quelques minutes à tous les jours pour renouveler l'air à l'intérieur, même s'il fait très froid.

### 9. Ne pas fumer

La nicotine de la cigarette ou d'autres produits de vapotage rend notre système immunitaire plus faible.

### 10. Se faire vacciner