

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Je m'engage à suivre ces 10 conseils afin de prévenir le rhume et la grippe :

- (1) **Dormir** – des heures de sommeil régulières et suffisantes protègent contre la contraction des virus;
- (2) **S'hydrater** – boire une quantité suffisante d'eau hydrate les muqueuses, dont les voies nasales et la gorge, et aide grandement à combattre les premiers symptômes du rhume ou de la grippe;
- (3) **Se laver les mains** – le lavage fréquent des mains protège contre les germes;
- (4) **Manger 7 portions de fruits et légumes par jour** – une consommation riche en vitamine C est l'idéal, dont les baies, les agrumes, les kiwis, l'ananas, le melon, les petits pois, le chou, la tomate, les pommes de terre, les patates douces et les poivrons;
- (5) **Manger le petit déjeuner** – il contribue à une alimentation saine et à une bonne santé;
- (6) **Bouger** – l'activité physique stimule le système immunitaire et aide à mieux dormir;
- (7) **Relaxer** – la détente élimine le stress;
- (8) **Aérer la maison** – surchauffer sa demeure rend l'air très sec et est propice à la propagation des virus;
- (9) **Ne pas fumer** – la cigarette affaiblit le système immunitaire; et
- (10) **Se faire vacciner** – la vaccination constitue le meilleur moyen de se protéger contre la grippe et ses complications.



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

