

Prévenir les infections de l'hiver

Juin 2014

Chaque hiver apporte son lot d'infections : rhume, bronchite, grippe... Il existe pourtant des gestes simples à adopter et des astuces pour prévenir ces infections.

- Bien s'alimenter
 - Vitamine C
 - Vitamine E
 - Le bêta-carotène
 - Le miel
 - Les oligo-éléments
- Les compléments alimentaires et la phytothérapie
 - La spiruline
 - La propolis
 - L'extrait de pamplemousse
 - Le ginseng
- Faire du sport
- Bien dormir
- Ne pas oublier de se faire vacciner

Bien s'alimenter

Pour prévenir les infections hivernales telles que maux de gorge, nez qui coule et toux, certains aliments possèdent des propriétés nutritives, des vitamines et des sels minéraux capables de freiner l'apparition des premiers symptômes.



Vitamine C

- La vitamine C aide les cellules à se protéger des attaques des virus.
- 1 fruit apporte environ 40 mg de vitamine C : Ainsi 3 fruits et des crudités consommés chaque jour apportent les besoins de vitamine C quotidiens qui sont de 110 Mg/J
- Aliments contenant de la vitamine C:
 - Agrumes.
 - Kiwis.
 - Goyaves.
 - Poivrons.
 - Choux rouges
 - Cassis.
 - Fraises. ...Liste non exhaustive

Vitamine E

Elle a une action anti-infectieuse et renforce les défenses immunitaires. Présente dans :

- Fruits oléagineux (amandes, noisettes).
- Graines de tournesol.
- Patates douces.
- Germe de blé.
- Avocat.

Le bêta-carotène

Il peut également participer à réduire les risques d'infection, et on le retrouve dans :

- Carottes.
- Potiron.
- Abricots.
- Poivrons rouges.
- Tomates.
- Légumes verts foncés.

Le miel

Le miel apporte des polyphénols et des agents anti microbiens.

Les oligo-éléments

Le zinc et le sélénium renforcent les défenses immunitaires. Présent dans :

- Fruits de mer.
- Viande rouge.
- Céréales complètes.
- Noix.
- Rognons.

Les compléments alimentaires et la phytothérapie

- Certains extraits de plantes, de fruits ou d'autres substances peuvent aider à la défense naturelle de l'organisme.
- On les prend généralement sous forme de comprimés, mais aussi sous forme d'huile à appliquer, de tisanes ou d'homéopathie.
- Pour plus de renseignements, parlez-en à votre médecin traitant ou votre homéopathe. La

liste suivante est non exhaustive.

La spiruline

Pensez également à la spiruline, algue verte aux nombreuses vertues.

La propolis

- Le propolis est une substance récoltée par les abeilles: elle provient d'un mélange de cire d'abeille, de résine et de pollen apportant ainsi des oligo-éléments et des vitamines.
- Elle possède des vertus antiseptiques, bactéricides, antivirales et anti-infectieuses et contribue à renforcer les résistances naturelles de l'organisme notamment en saison hivernale.

L'extrait de pamplemousse

En usage interne ou externe (sous forme d'huile à appliquer généralement sous la plante des pieds), il est très efficace dans la prévention des rhumes et des infections respiratoires.

Le ginseng

C'est une plante chinoise qui possède des vertus tonifiantes et qui améliore les fonctions immunitaires.

Faire du sport

La pratique du sport participe à notre équilibre

Bien dormir

Les variations de l'intensité lumineuse règlent la sécrétion de la mélatonine, hormone du soleil. Il est indispensable de se coucher plus tôt en hiver et d'avoir une bonne qualité de sommeil
Conseils pour mieux dormir

Ne pas oublier de se faire vacciner

Afin d'éviter certaines infections virales ou microbiennes, n'oubliez pas de vous faire vacciner contre la grippe saisonnière, contre le pneumocoque si vous présentez des facteurs de risques respiratoires et contre la grippe A, si votre médecin vous le conseille.

Réalisé en collaboration avec des professionnels de la santé et de la médecine, sous la direction du docteur Pierrick HORDE

Ce document intitulé « [Prévenir les infections de l'hiver](#) » issu de **Sante-Medecine** (sante-medecine.commentcamarche.net) est soumis au droit d'auteur. Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte « **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web médicaux et de santé. [Vérifiez ici](#).