

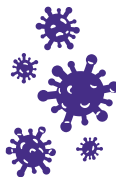
Préparer son système immunitaire au voyage



Les voyages peuvent vous exposer à de nouveaux germes, ce qui augmente le risque de maladie ou d'infection.

Qu'est-ce que le système immunitaire ?

Ensemble de cellules, de substances chimiques et de processus qui ont pour fonction de protéger la peau, les voies respiratoires, l'intestin et d'autres zones des organismes étrangers tels que les bactéries, les champignons, les parasites, les virus, les cellules cancéreuses et les toxines. ¹



Les voyages peuvent déclencher des poussées de maladies existantes.



Voici quelques exemples de maladies et d'affections susceptibles de s'aggraver ou d'être déclenchées par un voyage :

- Brûlures d'estomac
- Constipation
- SCI
- Boutons de fièvre
- Allergies
- Eczéma
- Bardeaux



Soutenir le système immunitaire

Les probiotiques aident à maintenir un système immunitaire, favorisent le bien-être général et et contribuent à la santé gastro-intestinale.



D'autres habitudes saines contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire :



Manger de manière équilibrée



Exercices



Dormir suffisamment



Gérer le stress



Apports en vitamines et minéraux

Pendant votre absence, veillez à :

Se laver les mains →

Voyager, c'est prendre le bus, le métro, le train ou l'avion, qui ne sont pas réputés pour avoir les surfaces les plus aseptisées !



Protégez-vous des brûlures →

Une exposition non protégée aux rayons ultraviolets (UV) du soleil peut endommager la peau et le système immunitaire. ²



Soyez cohérent avec votre routine →

Tous les changements de fuseau horaire, de régime alimentaire, de sommeil et de climat qui accompagnent les voyages peuvent être un choc pour le système. Évitez d'ajouter du stress en maintenant vos habitudes de santé immunitaire.

Limiter la consommation d'alcool →

La recherche suggère que le binge-drinking, c'est-à-dire le fait de boire beaucoup de boissons alcoolisées en peu de temps, peut affaiblir le système immunitaire. ³



Consultez un pharmacien, une infirmière ou un médecin pour vous aider à déterminer vos besoins spécifiques et ceux de votre famille en fonction du pays où vous vous rendez.

Cette information a été rendue possible grâce à une bourse d'études sans restriction de :



Références ::

1- Marshall, J. S., Warrington, R., Watson, W., & Kim, H. L. (2018). An introduction to immunology and immunopathology. Allergy, Asthma & Clinical Immunology, 14(Suppl 2), 49. <https://aacijournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13223-018-0278-1>
2-Johns Hopkins Medicine. (2023). Sun Safety. Retrieved from <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/sun-safety>
3-Sarkar, D., Jung, M. K., & Wang, H. J. (2015). Alcohol and the Immune System. Alcohol Research: Current Reviews, 37(2), 153-155. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4590612/>

