

# Comment se protéger cette saison de la toux et du rhume



## Le système immunitaire : La défense de votre corps

- Le système immunitaire protège l'organisme contre les envahisseurs tels que les bactéries, les virus et les toxines.<sup>1</sup>
- Un système immunitaire affaibli peut entraîner un risque accru de maladie, comme le rhume ou la grippe.

### Signes d'un système immunitaire affaibli:

- Maladie fréquente
- Fatigue

Quelles sont les causes d'une faiblesse du système immunitaire ?

Certains médicaments<sup>1</sup>

Maladies<sup>2</sup>

Le stress

Carences en nutriments<sup>3</sup>

Grossesse<sup>4</sup>



## Prévention des infections

### Régime alimentaire sain



Une alimentation équilibrée et un apport suffisant en protéines sont essentiels. Les micronutriments comme la vitamine A et le zinc réduisent le risque d'infection.<sup>5</sup>

### Probiotiques et vitamines

Probiotics



Des souches probiotiques spécifiques peuvent contribuer à soutenir votre système immunitaire, à favoriser le bien-être général et la santé gastro-intestinale.

### Sommeil et exercice physique



Un sommeil suffisant et une activité physique régulière contribuent au fonctionnement optimal du système immunitaire.

## Vaccinations



La vaccination est un excellent moyen de se protéger contre les virus et autres maladies évitables par la vaccination. Le Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI) recommande le vaccin antigrippal chaque année pour les personnes âgées de 6 mois et plus.<sup>6</sup>

## Traiter la toux et le rhume

**N'attendez pas d'être malade - commencez à renforcer votre santé immunitaire en adoptant de bonnes habitudes (sommeil, alimentation, exercice) dès le début de la saison !**

- **Se reposer et s'hydrater** : Le sommeil et les liquides sont essentiels. Essayez les boissons à base d'électrolytes pour vous hydrater.
- **Mangez sainement** : Privilégiez les repas copieux pour favoriser le rétablissement.
- **Médicaments** : Les médicaments en vente libre peuvent atténuer les symptômes, mais consultez votre pharmacien ou votre médecin si les symptômes s'aggravent.

### Références :

1-<https://aaccjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13023-018-0278-1>  
2-<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4600970/>  
3-<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3689946/>  
4-<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC302805/>  
5-<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC735229/>  
6-<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-10-influenza-vaccine.html>

Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de:

