



Quand les mères se mêlent de leurs affaires...

elles peuvent compter sur la force d'un réseau web de mères entrepreneures!

Volet Santé



Marie-France F. Talbot

mère, chiropraticienne et entrepreneure



Octobre 2010

Un petit coup de pouce pour le système immunitaire.

La saison des petits nez coulants et des rhumes est officiellement débutée depuis quelques semaines dans mon entourage. Ce mois-ci, je vous propose quelques conseils de prévention pour améliorer la santé de votre système immunitaire. Je vous ferai aussi quelques suggestions pour supporter le système immunitaire en cas de besoin.

Pour s'assurer de la santé du système immunitaire, la santé générale du corps doit être bonne. Votre système immunitaire est à son meilleur si :

Vous avez assez de vitamine D. Un minimum de 20 minutes par jour au soleil, sans crème solaire, avec le visage, les avant-bras et les mains d'exposées est nécessaire pour atteindre les apports recommandés pour une personne à la peau pâle. Un supplément de vitamine D peut aussi être pris quotidiennement, si vous ne vous exposez pas suffisamment au soleil (ce qui est souvent le cas l'hiver).

Vous êtes bien hydratés. On recommande généralement une consommation d'environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Cette quantité augmente lorsqu'il fait plus chaud, lorsque vous êtes actifs et lorsque vous consommez café ou alcool.

Vous faites de l'exercice à tous les jours. Lorsque vous faites de l'exercice, votre circulation sanguine s'améliore. Cela permet aux anticorps et autres molécules pro-immunitaires de bien circuler. Saviez-vous que les adultes au besoin d'un minimum de 30 minutes par jour d'activité physique et les enfants d'un minimum de 1 heure ? De plus, si vous êtes capable de bouger à l'extérieur c'est encore mieux, puisque vous pourrez bénéficier en même temps des effets bénéfiques du soleil.

Vous limitez la consommation de produits raffinés puisqu'ils cachent beaucoup de sucre. Savez-vous qu'une cuillère à soupe de sucre diminue de moitié l'efficacité de votre système immunitaire durant les 5 heures suivants la consommation ?

Vous avez une saine gestion de votre stress. Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire !

Lorsque vous stressez, particulièrement sur une longue période, votre corps produit du cortisol. C'est le cortisol qui baisse l'efficacité de votre système immunitaire en diminuant la production d'anti-corps. Voici donc mes trucs préférés pour gérer mon stress : marcher pour aller au travail, faire une minute de visualisation avant de débiter ma journée de travail, faire des listes et, au coucher, remercier la vie pour 3 choses qui m'ont fait plaisir ou sourire durant la journée.

En cas d'attaque d'un virus, vous pouvez appliquer aussi les recommandations suivantes :

Mangez avec modération. Le jeûne augmente les capacités du système immunitaire. Lorsque le corps combat un intrus, ce n'est pas nécessairement le temps de faire un jeûne, mais il faut éviter de surcharger le corps avec un surplus d'aliments.

Augmentez la consommation de vitamine C puisqu'elle facilite la réparation des tissus. La vitamine C se retrouve entre autres dans les agrumes, les fraises, les poivrons...

Surveillez la fièvre, mais évitez d'intervenir. (Voir mon article du mois de juin sur le sujet)

Consommez des probiotiques. Ce sont des bonnes bactéries qui aident votre système immunitaire. Outre les suppléments, vous trouverez des probiotiques dans le yogourt, le kefir, le miso et certains kombucha.

Certains produits naturels tels que le ginseng et l'échinacée peuvent vous donner un petit coup de pouce pour supporter votre système immunitaire et vous remettre plus vite sur pied.

Reposez-vous. Restez à la maison, mettez votre pyjama préféré, faites des siestes et mangez un bon bouillon de Miso. Vous éviterez ainsi de transmettre vos microbes et vous vous sentirez mieux.

En espérant que ces trucs et astuces vous permettront de vous sortir indemne de la saison des petits nez coulants !

Marie-France F. Talbot

marie-france@lasanteensoi.com Pour voir son profil MAM

Marie-France est une jeune chiropraticienne passionnée de santé au naturel pour toute la famille. Elle travaille à temps partiel à son nouveau centre La Santé en Soi, Centre chiropratique holistique et elle est maman à temps plein du gentil Arthur.

