

COVID-19 (coronavirus)

Conseils pour renforcer vos défenses immunitaires

La survenue de la pandémie de COVID-19 nous donne plus que jamais une bonne raison d'essayer de rester en bonne santé. En respectant l'éloignement physique, le port du masque et le lavage des mains et en stimulant la capacité de notre corps à lutter contre l'infection, nous assurons notre sécurité. Tout repose sur le système immunitaire qui pourrait être décrit comme un groupe de cellules et de protéines qui nous apporte une protection contre les virus et autres infections. Bien qu'il n'y ait aucun moyen infaillible de combattre le coronavirus ou tout autre germe vecteur de maladie, vous pouvez prendre certaines mesures – dès aujourd'hui – qui vous aideront à maintenir de bonnes défenses immunitaires.

Voici quelques conseils pour renforcer vos défenses immunitaires :

1. **Mangez sainement.** Incluez des aliments riches en vitamine C tels que des agrumes, des fraises, des épinards et des poivrons. Ajoutez un peu de vitamine B6 en mangeant du poulet, des légumes verts, du saumon, du thon et des pois chiches ; quant à la vitamine E, un antioxydant qui combat les inflammations, vous la trouverez dans les épinards, les fruits à coque et les graines ; et faites le plein de vitamine D en dégustant du saumon ou des aliments auxquels elle a été ajoutée, comme le lait et certains jus.
2. **Pratiquez une activité physique*.** Plusieurs théories ont été avancées sur le fait que l'activité physique pourrait renforcer les défenses immunitaires, notamment en améliorant la capacité de vos globules blancs à combattre la maladie. Peut-être que votre salle de gym est fermée, mais vous pouvez toujours aller vous promener, courir ou faire du vélo (tout en respectant les distances physiques avec les autres), faire des exercices en suivant une vidéo en ligne ou bien juste danser chez vous si cela vous chante.
3. **Dormez suffisamment.** Lorsque vous grappillez sur votre sommeil, votre corps réduit la quantité d'une certaine protéine qui combat les infections.
4. **Ne fumez pas, ne vapotez pas.** Le tabagisme et le vapotage affaiblissent non seulement vos poumons mais aussi votre système immunitaire. Les personnes qui fument ou vapotent pourraient avoir plus de difficultés à combattre les infections, et si elles sont infectées par le coronavirus, elles pourraient développer une forme plus sérieuse de la maladie.
5. **Limitez votre consommation d'alcool.** À savoir, pas plus d'une boisson par jour pour les femmes et deux pour les hommes. L'alcool peut diminuer la capacité de défense de votre système immunitaire. Certaines personnes ne devraient pas boire d'alcool du tout.
6. **Faites ce que vous pouvez pour ne pas succomber au stress.** Le stress pourrait en effet diminuer le nombre de globules blancs, ceux-là même qui combattent les infections. Ceci est particulièrement important avec l'incertitude et l'inquiétude qui entourent la pandémie. La relaxation, la respiration profonde, la méditation voire le rire sont tous efficaces pour chasser le stress.

7. **Restez bien hydraté(e).** Une bonne hydratation aide à la circulation, dans votre organisme, des globules blancs et d'autres cellules qui combattent les microbes.

Ces temps-ci, rester en bonne santé est la priorité de tout un chacun. Essayez de vous libérer de votre inquiétude ou de votre sentiment d'impuissance en prenant, jour après jour, des mesures qui stimuleront vos défenses immunitaires. Même si nous ne pouvons pas contrôler le virus et ses retombées sur notre vie et celles des autres êtres humains, nous pouvons contrôler nos actions et faire tout notre possible pour protéger notre santé. N'oubliez pas qu'en restant vous-même en bonne santé, vous protégez aussi ceux qui vous entourent.

*Avis de non-responsabilité : si vous êtes enceinte, n'avez pas fait d'activité physique depuis longtemps ou si vous souffrez d'une maladie comme l'arthrite, le diabète ou une cardiopathie, consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice ou d'augmenter votre niveau d'activité. Il ou elle sera en mesure de vous dire le genre d'activité qui vous convient le mieux et l'intensité à laquelle vous pouvez la pratiquer.

Sources :

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system. Accessed March 25, 2020.

EatRight.org. How to keep your immune system healthy. eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy. Accessed May 6, 2020.

MedlinePlus. Exercise and immunity. medlineplus.gov/ency/article/007165.htm. Accessed May 7, 2020.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body. niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body. Accessed May 7, 2020.

Rethinking Drinking. What are the different drinking levels? rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx. Accessed May 7, 2020.

Cleveland Clinic. 3 vitamins that are best for boosting immunity. health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/. Accessed March 25, 2020.

National Jewish Health. COVID-19 (coronavirus) more severe for smokers & vapers. nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers. Accessed May 6, 2020.

National Sleep Foundation. How sleep affects your immunity. sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity. Accessed March 25, 2020.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456. Accessed March 25, 2020.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous aux urgences ou dans un établissement de soins urgents ambulatoires. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (comme l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer. Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.