

RENFORCER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES

Il existe de nombreux autres facteurs qui influencent positivement le système immunitaire. Nous en avons listé quelques-uns de manière claire dans les pages suivantes. Bien sûr, ils ne peuvent pas toujours tous être pris en compte. Nous n'avons souvent pas assez de temps pour faire du sport ou pour dormir. L'important est toutefois de trouver le bon équilibre, même dans des périodes de stress, et de s'accorder régulièrement des pauses.

Sommeil réparateur

Quand nous dormons, nos cellules immunitaires travaillent plus activement que dans la journée. C'est pourquoi le sommeil influence notablement le système immunitaire. Lorsque nous dormons mal ou peu, nous sommes plus sujets aux refroidissements et aux petites maladies. La durée optimale du sommeil varie individuellement; pour l'effet de repos, il importe « seulement » de passer par toutes les phases de sommeil profond. Si vous n'avez pas assez dormi,



dormez davantage les nuits suivantes: cela suffit au corps pour se réguler.

Sport et mouvement

Ce sont surtout des sports d'endurance comme le jogging, la marche, la natation ou le vélo qui renforcent le système immunitaire s'ils sont pratiqués régulièrement. Les promenades aussi sont efficaces: trois fois 30 minutes par semaine ont déjà un effet mesurable. Le mouvement permet d'évacuer plus vite les toxines du corps et sécrète des hormones positives comme l'endorphine. Attention: ne vous dépensez pas à fond, car cela affaiblirait au contraire votre système immunitaire!



Beaucoup de lumière

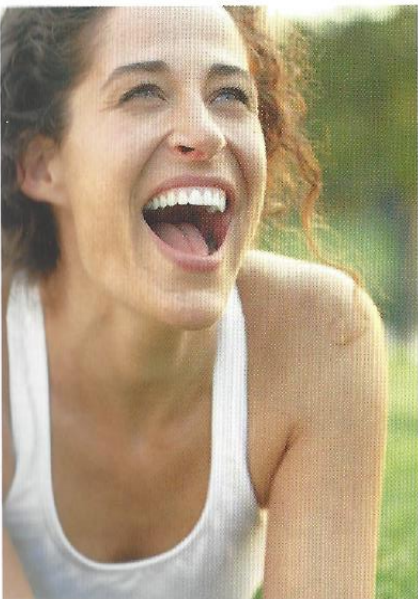
La vitamine D aussi – produite par la lumière du soleil sur notre peau – est importante pour le système immunitaire. Il est bon donc de passer au moins 1 heure dehors, même par mauvais temps, pour absorber le plus de lumière possible. Il ne faut pas non plus sous-estimer l'effet psychique positif du soleil et de l'air frais.

Chaleur

En hiver particulièrement, il est important de ne pas avoir froid longtemps et de maintenir le corps toujours suffisamment chaud par des vêtements adaptés. Couvrez-vous chaudement la tête, la nuque et les pieds. La laine reste encore la meilleure des matières pour tenir chaud. Veillez ensuite à ne pas sortir avec des chaussures dont les semelles sont trop fines, afin de ne pas être en contact avec le sol froid.

L'environnement social

Des recherches ont montré que des personnes qui forment un couple stable et/ou qui passent beaucoup de temps avec des amis sont plus heureuses et détendues que les personnes solitaires – et elles ont ainsi un système immunitaire nettement plus résistant. Les relations humaines, quelles qu'elles soient – parents, amis, voisins, collègues –, participent à renforcer les défenses immunitaires.

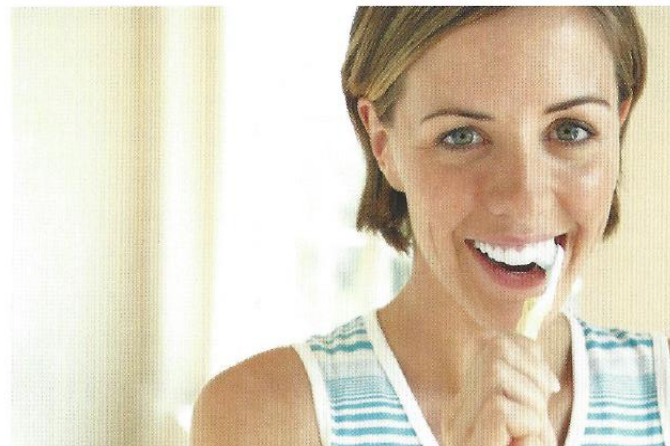


Le rire est bon pour la santé!

Outre que le rire joyeux est associé au fait d'être heureux et que le bonheur a de toute façon un effet excellent sur le système immunitaire, la recherche sait qu'un rire même « artificiel » est efficace. On ne sait pas encore clairement pourquoi, mais le fait est là: souriez et riez aussi souvent que possible, même si vous n'en avez pas du tout envie! Souriez à votre reflet dans le miroir, regardez des films comiques, souriez en pensant à de beaux souvenirs, riez avec des amis.

Boire assez

Boire beaucoup améliore d'une part le flux sanguin et donc le transport d'anticorps importants, et d'autre part maintient les muqueuses humides, ce qui offre peu de surfaces d'attaque aux virus qui circulent dans l'air. Si l'on n'a rien à boire, on peut mâcher du chewing-gum (sans sucre). Pour conserver des muqueuses humides, il est efficace de maintenir un taux suffisant d'humidité dans les pièces, particulièrement en hiver, avec un humidificateur ou un bol d'eau posé sur le radiateur.



La bonne hygiène buccale

Prendre soin de son hygiène buccale permet de réduire dans l'espace buccal le nombre de bactéries, de virus et d'inflammations, qui passent aussi dans la circulation sanguine par l'intermédiaire de petits saignements et qui pourraient y affaiblir les défenses.

ATTEINTE DES DÉFENSES IMMUNITAIRES

En plus des agressions extérieures qui viennent menacer notre santé, nous avons souvent tendance à multiplier les mauvaises habitudes, qui ont des conséquences fâcheuses sur notre santé. Celles-ci devraient être évitées autant que possible.

Surpoids, graisse et sucre

Il est prouvé que les personnes en surpoids ont plus de mal à résister aux virus et bactéries qui s'infiltrent. Essayez donc de ne