

Saison Un automne

En pleine forme !



Mon enfant toussote et crachote déjà. Résultat, moi aussi j'ai le nez qui coule et la gorge qui gratte.

Comment faire pour éviter que la situation ne s'aggrave avec l'arrivée de l'automne ?

Voici quelques conseils pour résister aux variations de températures et à l'arrivée du froid.



Pensez aux gouttes, aux essences

Dès les premiers nez qui coulent et dès les premiers maux de gorge, prenez pendant quelques jours d'affilés des gouttes aux essences. Ce produit à base d'huiles essentielles végétales (menthe, thym, lavande, girofle, cannelle) aux propriétés antiseptiques est préconisé dans le traitement des affections bronchopulmonaires (bronchites aiguës bénignes). Vendu en pharmacie sans ordonnance, diluez 25 gouttes dans un verre d'eau ou autre boisson 3 à 4 fois par jour (10 gouttes pour les enfants de 6 à 15 ans).

Attention

Ne pas donner de gouttes aux essences aux jeunes enfants, ni, par mesure de précaution, aux femmes enceintes ou allaitantes.

Cure de sélénium

Dès l'automne, une cure de sélénium permet de stimuler les défenses immunitaires et ainsi d'affronter la baisse des températures.

Cet oligoélément a des propriétés antioxydantes, intéressantes contre le vieillissement, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Mais le sélénium joue également un rôle dans le fonctionnement de la glande thyroïde et de notre système immunitaire. Pour stimuler ce dernier, une cure de sélénium sous forme de complément alimentaire peut se révéler utile.



Fruits et légumes



Faites du sport



Couvrez-vous !

Fruits et légumes

Pour résister aux agressions, il faut un organisme qui fonctionne parfaitement bien. Pour cela, vitamines, minéraux et oligoéléments lui sont indispensables.

Pour faire le plein de ses nutriments, mangez des fruits et légumes à gogo. A tous les repas et avec un maximum de variété.

Faites du sport

Pour la forme et la santé, l'activité physique est essentielle !

C'est aussi une excellente façon d'entretenir et de stimuler ses défenses immunitaires. A chacun de choisir la formule qui lui convient selon ses envies, son emploi du temps et ses possibilités (séances de sport, simple marche rapide...). L'objectif est la régularité, avec au minimum 3 heures de marche active par semaine ou 30 minutes par jour.

De bonnes nuits pour garder la forme

En automne, les jours commencent à raccourcir. Et se lever lorsqu'il fait encore noir n'est pas ce qu'on a trouvé de mieux pour se doper le moral. Essayez de rendre ce moment plus agréable en optant par exemple pour un simulateur d'aube, ou en vous réveillant au son de votre musique préférée.

Le soir, privilégiez les activités calmes (lecture, bain tiède...) et allez vous coucher dès que le besoin s'en fait sentir (bâillement, picotements des yeux, baisse de concentration...).

Même s'il fait plus froid la nuit, évitez de laisser le chauffage dans la chambre : très asséchant, il risque de perturber votre sommeil et de rendre votre réveil plus difficile (gorge et peau sèches). Une couverture supplémentaire sera généralement une meilleure solution.

Mettez plusieurs couches de vêtements

Pour éviter les coups de froid, fréquents lors des changements de saisons (très froid le matin mais doux dans l'après-midi), habillez-vous judicieusement en empilant les couches de vêtements. Vous pourrez ainsi répondre aux variations de températures en enlevant ou en remettant une couche.