

Choix de vie pour renforcer votre immunité

Attention au stress

Faites une pause. Prenez quelques secondes pour vous concentrer sur votre respiration, écoutez une de vos chansons préférées ou regardez une vidéo drôle. Le cortisol, l'hormone du stress, inhibe les réponses immunitaires. Ramener son attention sur l'instant présent, même à petites doses, permet de réduire le stress et, par conséquent, la production de cortisol.



Ne fumez pas

Évitez de fumer, de vapoter ou d'inhaler toute substance pouvant être toxique pour les poumons.



Privilégiez un sommeil de qualité

Essayez de dormir de 7 à 9 heures. Mettez en place une routine : programmez une alarme pour l'heure de votre coucher et une pour votre réveil. Assurez-vous que votre chambre est fraîche, sombre, calme et confortable. Évitez d'être sur les écrans au moins 90 minutes avant d'aller vous coucher. Créez un rituel de détente comme écouter de la musique douce, écrire un journal ou lire un livre.



Choisissez une alimentation saine

Ce que vous mangez fait toute la différence! Pour renforcer votre système immunitaire, consommez un large éventail d'aliments complets riches en fibres, en nutriments et en antioxydants à chaque repas. Consommez des fruits et légumes variés en quantité, mangez des légumineuses et des céréales complètes, et utilisez des herbes aromatiques et épices variées pour rehausser la saveur de vos plats.
Hydratez-vous en buvant de l'eau!

Pratiquez une activité physique

Pour maintenir de bonnes défenses immunitaires, il est primordial de pratiquer une activité physique modérée régulière! Les recommandations en matière d'activité physique préconisent au moins 30 minutes d'activité par jour, 5 jours par semaine. Cependant, à peine 20 minutes suffisent à réduire l'inflammation et à renforcer le système immunitaire.



Restez connecté aux autres

Lorsque les risques de maladies contagieuses sont élevés, la distanciation physique est certes primordiale, mais pas au prix de se retrouver isolé ou de se confronter à la solitude. Restez connecté avec vos amis et votre famille par messages et appels audio et vidéo comme via FaceTime ou via Zoom. Il a été démontré que les émotions positives découlant de connexions sociales virtuelles, même brèves, améliorent l'immunité.



Le fait de renforcer vos défenses immunitaires ne vous garantit pas de ne pas contracter d'infections.

Références:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5876785/>
<https://www.hhs.gov/fitness/be-active/physical-activity-guidelines-for-americans/index.html>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6124954/>
<https://www.sciencedirect.com/journal/brain-behavior-and-immunity/vol/61/suppl/C>
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>
<https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>

@ACLifeMed



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine