

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



Santé Physique

- Pour le mois de décembre 2024

Renforcement de l'immunité hivernale

Conseils :

1. Alimentation :

- Consommez des agrumes comme les oranges, les pamplemousses et les kiwis, qui sont riches en vitamine C, essentielle pour stimuler le système immunitaire.
- Les poissons gras (saumon, maquereau, sardines) sont riches en vitamine D, qui aide à renforcer les défenses immunitaires, surtout en hiver, quand l'exposition au soleil est moindre.
- Probiotiques : Ajoutez des aliments comme les yaourts et le kéfir dans votre alimentation pour maintenir une flore intestinale saine, car 70 % de notre système immunitaire réside dans l'intestin.

2. Activité physique :

- Pratiquez une activité physique douce comme la marche (30 minutes par jour) pour activer la circulation sanguine et renforcer le système immunitaire.

- Évitez de rester inactif trop longtemps, même en hiver.

3. Sommeil :

- Un bon sommeil (7 à 8 heures par nuit) est crucial pour soutenir votre système immunitaire. Créez une routine de coucher, évitez les écrans 30 minutes avant de dormir, et assurez-vous que votre chambre est fraîche et sombre.

Activités :

- **Séance de groupe** : Organisez une discussion sur les aliments d'hiver bons pour l'immunité (ex. agrumes, poissons gras, épices comme le gingembre et l'ail).
- **Distribution de fiches recettes** : Remettez des fiches avec des recettes simples et riches en vitamines et minéraux qui renforcent le système immunitaire (par exemple, soupe de légumes, smoothie à la vitamine C).

جزاك الله احسن الجزا

Équipe Santé Physique