



Conseils de santé pour la période de Noël

Chers abonnés, chères abonnées,

Plus que quelques jours avant Noël. C'est le moment où les nombreuses décorations de Noël ornent les maisons et les jardins, où le froid hivernal nous accompagne à chaque pas et où nous pouvons encore acheter les derniers cadeaux de Noël. Ce moment magique en famille ou entre amis est irremplaçable et nous espérons que vous pourrez en savourer chaque seconde. Samaritains Suisse vous souhaite de **joyeuses fêtes de fin d'année** et une **bonne nouvelle année**.



Nous vous donnons volontiers quelques conseils de santé pour passer la saison froide dans de bonnes conditions.

Toux

La toux est plus fréquente lorsqu'il fait froid et peut être très gênante, d'autant plus qu'elle peut aussi provoquer des maux de gorge. Voici comment se débarrasser rapidement de la toux.

- Buvez **du lait chaud avec du miel** ou une tisane contre la toux (p. ex. au thym ou à la sauge).
- Prenez **des pastilles contre la toux** ou **des médicaments pour calmer la toux**.

- **Faites de l'exercice** physique. Une activité physique, même légère, favorise l'expectoration.
- Ne toussiez pas dans votre main, mais dans **le creux de votre coude**, si possible à l'écart des autres personnes.
- La toux guérit généralement d'elle-même. Si les douleurs sont plus fortes ou persistantes, faites une **pause sportive** et contactez un médecin.

De solides défenses immunitaires

Notre système immunitaire est particulièrement sollicité lorsqu'il fait froid. Si vous suivez les conseils de santé suivants, vous pouvez aider votre système immunitaire de manière optimale.

- **Dormez suffisamment.** Notre corps se régénère pendant le sommeil et produit ainsi des cellules immunitaires. Dormez au moins sept heures par jour, mais de préférence huit à neuf heures.
- **Adoptez une alimentation riche en vitamines.** Spécialement en période où l'on fait plusieurs repas copieux : pensez à consommer suffisamment de vitamines. Les bombes vitaminées telles que les mandarines, les baies ou les épinards sont les meilleures pour vous fortifier.
- **Buvez suffisamment.** Une quantité suffisante de liquide dans l'organisme permet d'intercepter et d'éliminer les agents pathogènes. Buvez au moins 1,5 l d'eau ou de thé aux fruits ou aux herbes non sucré par jour.
- **Faites de l'exercice en plein air.** Même par temps froid, le fait d'être à l'extérieur et de faire du sport non seulement renforce les défenses immunitaires, mais réduit également le stress. Prenez 30 minutes par jour pour faire de l'exercice.



“Restez en bonne santé et reposez-vous bien pendant la période de Noël. Je vous souhaite d'agréables fêtes et une bonne année 2024.”

Ingrid Oehen, Présidente centrale de Samaritains Suisse

Nous serions heureux que vous nous souteniez fidèlement tout au long de cette nouvelle année. Restez en bonne santé !

Vos Samaritains Suisse



Copyright © 2023 Samariter Schweiz, All rights reserved.

Vous recevez cet e-mail parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

Samaritains Suisse
Martin-Disteli-Strasse 27
4601 Olten

Suisse

Souhaitez-vous modifier la manière dont vous recevez ces e-mails ?
Vous pouvez [changer vos préférences](#) ou [vous désabonner de la newsletter](#).