

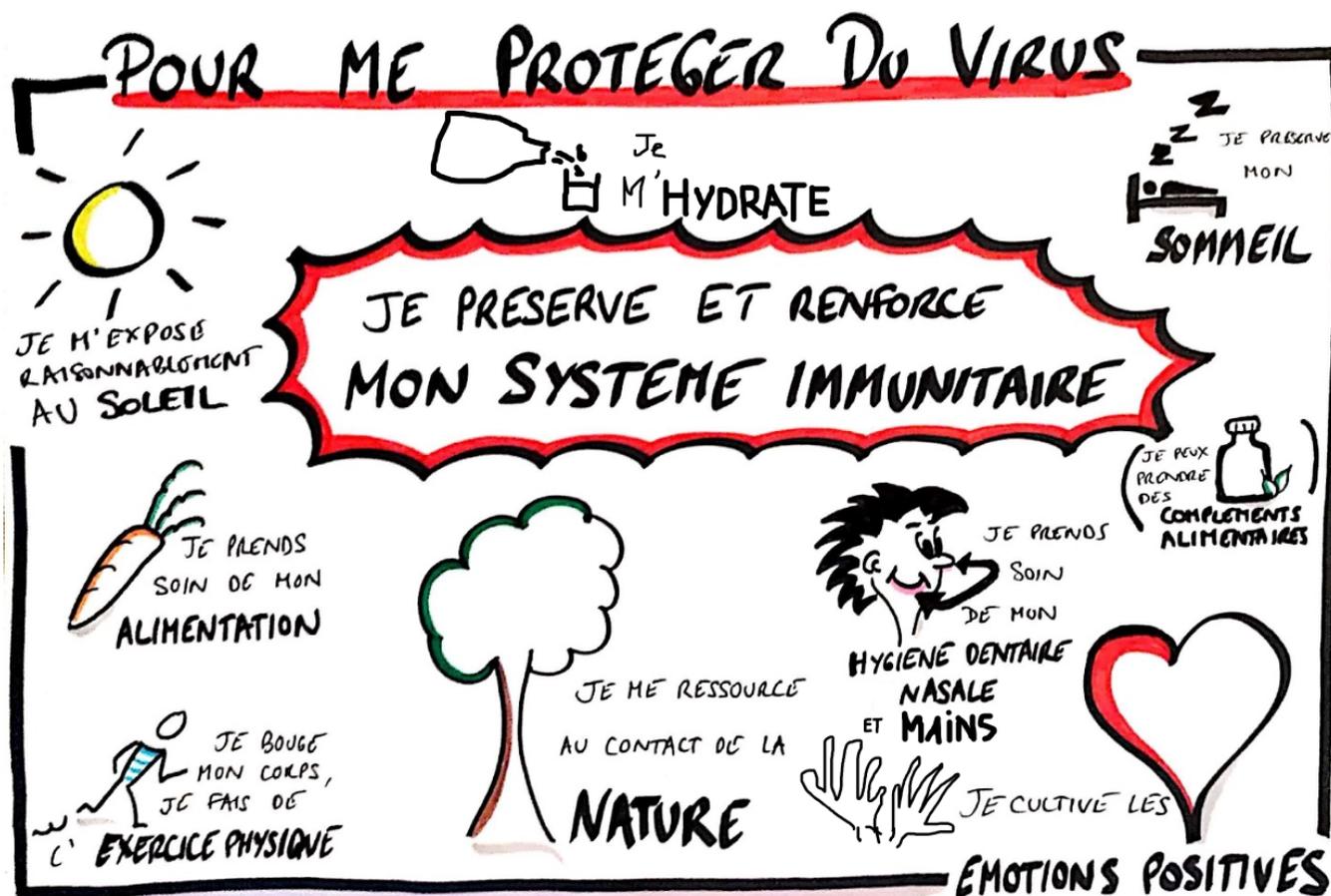
# KIT DE PREVENTION

SE PRESERVER DES INFECTIONS VIRALES  
(DONT LA COVID)  
GRACE A NOS DEFENSES NATURELLES

TOUS ENSEMBLE, RESPIRONS LA SANTE !

**A prendre chaque jour :**

1. Vitamine D3 : 2000 à 4000 UI/J
2. Zinc : 15 mg/j
3. Vitamine C : 500mg 2 fois/jour



## - **MESURES D'HYGIENE QUOTIDIENNES**

1. Lavage des mains (au savon ou gel) plusieurs fois par jour et notamment avant la préparation des repas et de manger, après être allé aux toilettes
2. Rinçage du nez et gargarismes (eau salée ou sérum physiologique)
3. Respecter les règles de distanciation physique

## - **ALIMENTATION** : variée, « faite maison », fraîche et de saison

1. Fruits et légumes divers de toutes les couleurs
2. Légumes secs (petit pois kanak-ambrevades, lentilles...)
3. Aliments riches en oméga-3 (petits poissons gras)
4. Réduire les produits industriels transformés, les viandes d'élevage intensif et les produits trop sucrés ou salés (sodas, chips, gâteaux, pain blanc etc.)
5. Limiter l'alcool et le tabac
6. Ajouter des herbes aromatiques, ail, curcuma, moringa, gingembre...

## - **PLANTES anti-infectieuses**

1. Niaouli (*Melaleuca Quinquenervia*) : en infusion, en inhalation ou en diffusion
2. « Mitché » (*Plectranthus Parviflorus*) : en friction, en décoction
3. Thym Martiniquais (*Plectranthus Amboinicus*) : en infusion
4. Atoumo (*Alpinia Zerumbet*) : en décoction (feuille) et en infusion (fleurs)
5. Feuille de papayers (*carica papaya*) : 2 à 3 feuilles, enlever les parties dures et la tige, presser les feuilles et boire 2 à 3 fois par jour.

## • **Pratique d'ACTIVITES** sportives douces en extérieur

## • **Gestion du STRESS**

1. Etre en lien avec la famille et la communauté
2. Rire, être dans la joie, danser, chanter
3. Exercices de respiration pour se relaxer (cohérence cardiaque...)

## - **Optimisation du SOMMEIL**

1. Dormir 7-8h par nuit, avant 22h
2. Eteindre le wifi et son téléphone le soir

## - **Exposition douce au SOLEIL**