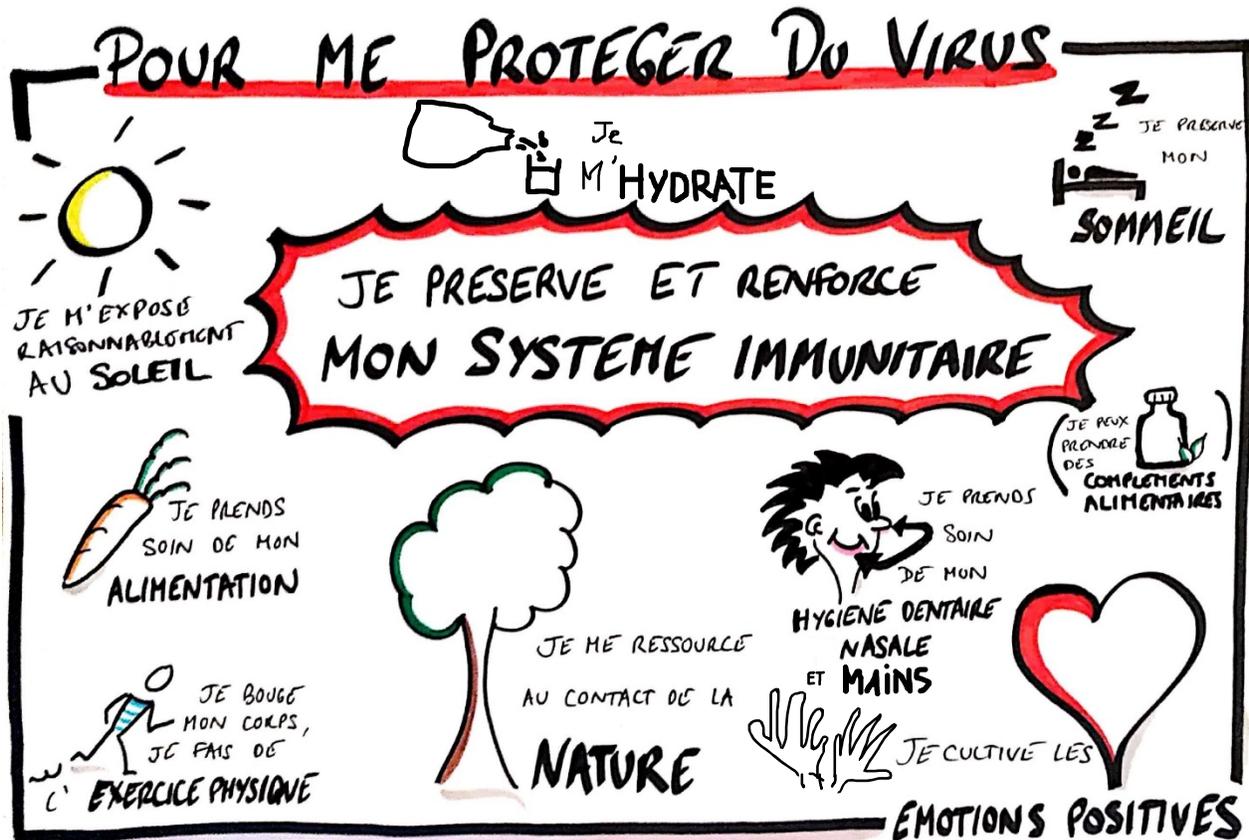


SE PRESERVER DES INFECTIONS VIRALES (DONT LA COVID) GRACE A NOS DEFENSES NATURELLES

TOUS ENSEMBLE, RESPIRONS LA SANTE !



Les personnes les plus vulnérables aux affections virales sont celles avec des comorbidités : surpoids, hypertension artérielle, diabète, pathologies cardiovasculaires, immuno-dépression. Ces pathologies sont liées en grande partie à notre mode de vie, notamment à une alimentation déséquilibrée aggravée par la sédentarité et le stress émotionnel.

« Le microbe n'est rien, le terrain est tout »

Pour limiter l'impact des affections virales comme le Covid, il est essentiel de stimuler le système immunitaire et d'avoir une bonne hygiène de vie.

Vous trouverez dans la fiche suivante les conseils qui réduiront très fortement les possibilités de contracter le Covid ou encore de limiter l'impact du Covid dès les premiers symptômes.

----- Stimuler l'Immunité -----

1. Compléments alimentaires :

Kit Prévention : Vitamine D3 2000 à 4000 UI/J
Zinc 15 mg/j
Vit C 500mg 2 fois/jour



2. Plantes anti-infectieuses :

- Niaouli (Melaleuca Quinquenervia) : en infusion, en inhalation ou en diffusion
- « Mitché » (Plectranthus Parviflorus) : en friction, en décoction
- Thym Martiniquais (Plectranthus Amboinicus) : en infusion
- Atoumo (Alpinia Zerumbette) : en décoction (feuille) et en infusion (fleurs)
- Feuille de papayers (caria papaya) : 2 à 3 feuilles, enlever les parties dures et la tige, presser les feuilles pour en extraire le jus (shooter) boire 2 à 3 fois par jour
- Feuilles de goyaviers (psidium guajava) : infuser 30min 1x/j en préventif, 3x/j en curatif – Adultes/ado 2-3 feuilles - Enfants 1 feuille et > 4ans ½ feuille

3. Autres :

Boire régulièrement le mélange : Eau Chaude + Miel +/- Citron +/- Curcuma en tranche (curcuma longa ou « carry »)

4. S'hydrater :

Boire 1 à 2 litres d'eau par jour.

Favoriser l'eau ou des boissons à température ambiante ou tiède (tisane avec plantes du jardin comme la citronnelle, niaouli, feuilles de corossol, ...) en évitant les boissons glacées et gazeuses

Favoriser l'eau de source non traitée ou filtrée

5. Respiration adaptée pour augmenter l'oxygénation :

- Exercice du ballon à gonfler : grande inspiration en gonflant le ventre (respiration ventrale) puis gonfler le ballon en expirant (en rentrant le ventre)
- Exercice de la paille dans une bouteille d'eau : souffler dans une paille pour faire des bulles – grande inspiration en gonflant le ventre puis expirer doucement
- Posture de respiration (voir vidéo : techniques de respiration)

6. Stimulation du Thymus :

Tapoter doucement la zone du thymus (faire comme king-kong), pendant 2 minutes plusieurs fois par jour.

7. S'exposer au soleil :

Passer au moins 30min au soleil chaque jour, sans protection solaire, avant 10h ou après 16h.

Eviter les coups de soleil.



8. Gestion Emotionnelle :

Le stress, la peur, la colère, l'inquiétude, l'énerverment, la tristesse baissent mes défenses immunitaires.

Partager ses émotions dans la bienveillance, pratiquer l'écoute empathique.

Cultiver la joie, l'amour, la compassion.

9. Bouger :

Toute activité physique entretient le système cardio vasculaire et procure un bien être mental.

Eviter les jambes croisées et de rester dans la même position plus d'1/2 heure.

Marcher – Danser – Courir – Jardiner – toute activité qui vous procure du bien-être.



10. Lien social :

Garder le contact avec nos proches crée un sentiment d'appartenance et de soutenance.

Partager des moments de joie en famille, entre amis.

11. Se faire plaisir

Par le Rire, être dans la Joie, écouter de la musique, danser ...

... tout en limitant l'apport d'information anxiogène (limiter télé, radio et réseaux sociaux)

----- Se préserver ou éliminer les charges virales -----

1. **Hygiène nasale :**

Laver les sinus 1 à 2 fois par jour avec de l'eau salée (½ cuillère à café de sel dans un verre d'eau) ou avec du sérum physiologique.

2. **Hygiène buccale :**

Faire des gargarismes à l'eau salée 3 à 4 fois par jour (½ cuillère à café de sel dans un verre d'eau tiède).

3. **Lavage des mains :**

Se laver les mains de préférence avec du savon et si besoin du gel, tout ceci avant préparation des repas, après les toilettes et à chaque départ ou retour de la maison

4. **Respect des distances physiques (mais pas sociale !!)**



----- Hygiène de vie Générale -----

1. **Sommeil :**

Dormir 7 - 8 heures par nuit.

Je limite les écrans surtout avant d'aller me coucher, et je respecte mes cycles de sommeil ainsi que mes heures de sommeil en fonction de mon âge et mon activité physique.



2. **Technique de Respiration :**

Cohérence cardiaque : longue inspiration (ventrale) sur 5 secondes puis longue expiration de la même longueur.

Respiration ou marche en pleine conscience : je mets mon attention sur ma respiration et laisse passer les pensées quand elle se présentent, et je reviens à ma respiration



3. **Balade en nature :**

Tout moment passé dans la nature (jardinage, marche,...) stimule notre immunité et apaise le stress émotionnel.

4. Eliminer les perturbateurs endocriniens :

Les teintures de cheveux chimiques, vernis, parfums, senteurs artificielles des lessives, désodorisants, des produits d'entretien, exhausteurs de goût-MSG (maggi et cubes)...

5. Ondes électromagnétiques :

Eteindre le wifi et les téléphones pour dormir ; éviter les écrans 2h avant le coucher.

6. Arrêt ou limitation du tabac et de l'alcool

----- Alimentation Saine et Vivante -----

1. Alimentation saine :

Préférer les produits du jardin si possible et/ou issus de l'agriculture biologique en circuits courts avec des fruits et des légumes de saison.

Je favorise le « fait-maison ».

Eviter les produits industriels transformés, la viande d'élevage intensif et les produits trop sucrés/salés (sodas, chips, gâteaux, pain blanc industriel, etc.).

Privilégier la qualité à la quantité.

2. Alimentation variée :

Préférer une alimentation qui inclut les éléments suivants :

- Légumes verts frais crus et cuits, de saison : chou kanak, chou chine, persil, etc.
- Fruits du jardin : papaye, corossol, etc.
- Légumes secs : ambrevades (petits pois kanak), lentilles, etc.
- Graines : graines de citrouilles crues (riches en zinc)
- Féculents : igname, patate douces, taro, courges, riz complet ou ½ complet, etc.
- Poissons locaux, huîtres, poissons gras (sardines, maquereaux, dawa, ...)
- Viande sauvage (cerf, cochon sauvage), œufs
- Huiles riches en oméga 3 (lin, huile de colza, de noix) à consommer crues,
- Huile de coco (pour cuisson)
- Plantes aromatiques : thym martiniquais, coriandre, persil, sauge, romarin et aussi ail, oignons, moringa

Favoriser une alimentation riche en fibres

3. Alimentation vivante

L'alimentation vivante correspond aux aliments crus et activés.

- Comment les activer ?

Faire tremper toutes les graines au moins 8h avant de les préparer (ex : amandes trempées une nuit)

- Comment les faire germer ?

Vous pouvez aussi choisir de faire germer vos graines avant de les consommer (trempage une nuit dans l'eau, puis rincer abondamment et garder sur un égouttoir (ou germoir) à l'abri des insectes (couvrir d'un linge ou moustiquaire). Matin et soir rincer à l'eau abondamment en faisant attention de bien égoutter pour éliminer l'excédent d'eau

Cette alimentation est riche en vitamines A, B, C, D, E ; en oligoéléments Magnésium, Calcium, Fer, Phosphore, Zinc, Sélénium, Cuivre ; en oméga 3, en pré et probiotiques, en anti-oxydants, en composants avec des propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses, en fibres, en glucides, lipides, protéines.

Important: ces conseils et recommandations sont donnés à titre indicatif pour les adultes. Chaque individu étant unique, certains de ces conseils et recommandations correspondront mieux à certaines personnes qu'à d'autres. Ils ne sauraient donc se substituer à l'avis d'un médecin.

-----A l'intention des soignants : si des Signes Apparaissent -----

Il est important de garder un contact régulier (quotidien) avec les personnes afin de prendre connaissance au plus vite des premiers signes d'infection (potentiellement du Covid).



SYMPTÔMES DU COVID

- Fièvre
- Signes respiratoires: toux, essoufflement, sensation d'oppression, difficultés respiratoires
- Troubles digestifs: diarrhée
- Perte brutale du goût ou de l'odorat
- Courbatures, maux de tête, fatigue inhabituelle
- Pour les personnes âgées, cela peut se manifester par une altération de l'état général, un amaigrissement important, l'apparition ou l'aggravation des capacités mentales, de la confusion, des chutes à répétition.



Conduite à tenir en cas de symptômes :

Contactez immédiatement un médecin. Demandez à la personne de s'isoler si possible en attendant les consignes du soignant.

Si la situation l'exige, appelez le 15.

« Ce document est modifiable en fonction de l'avancée des recherches sur les doses préconisées »