

# L'HIVER ! GARE AUX INFECTIONS DE TOUT GENRE !

## A - SE PROTEGER DU FROID :

- Porter plusieurs couches de vêtements : sous vêtement, tee-shirt, sous pull, pull puis le manteau.
- Porter des gants, une écharpe, un bonnet qui protège bien les oreilles, des chaussettes de laine avec des chaussures fourrées si possible.



## B - AUGMENTER LES DEFENSES IMMUNITAIRES :

- Avoir une bonne alimentation saine et variée :
  - ▶ Commencer la journée par un bon petit déjeuner et ne pas sauter de repas. La faim et la fatigue augmentent la sensation de froid !
  - ▶ Augmenter la consommation d'aliments énergétiques riches en glucides : riz, pâtes, pommes de terre, légumes secs... riches en vitamines : fruits et légumes, et produits sucrés : chocolat,...
- Boire 1,5 l d'eau : thé, tisanes, bouillons, soupes. De préférence boire du liquide chaud mais pas brûlant.
- Faire le plein de vitamines et d'oligo-éléments pour booster l'immunité : Vitamines C, D, A et E, Zinc, Magnésium, Sélénium, Fer
  - ▶ Vitamine C Deska 500 mg comprimé à mâcher
  - ▶ Cac1000 & Cac1000 Orange comprimé effervescent
  - ▶ Soluform Multivitamines + Minéraux
  - ▶ Soluform Vit ACE + Zinc + Sélénium
- Pratiquer une activité physique régulière
- Eviter l'alcool
- Dormir suffisamment



## C - AVOIR UNE TRES BONNE HYGIENE :

- Se laver les mains plusieurs fois par jour pour éviter les contaminations.
- Aérer la chambre au moins 10 mn /j.



## ...ET IL FAUT PRENDRE SOIN DE LA PEAU!

En hiver, le froid et le vent tiraillent et assèchent la peau, surtout celle du visage. La déshydratation peut provoquer des crevasses, rougeurs, douleurs, engelures,....

Certaines parties du corps sont plus sensibles au froid : le nez, les doigts et les oreilles.

Voici quelques conseils pour se protéger contre le froid :

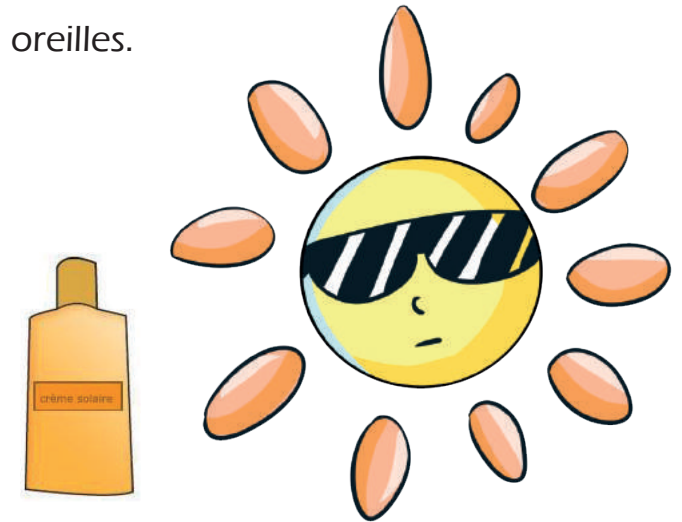
### A - PROTECTION DU VISAGE :

Utiliser une crème dont la texture est riche, très hydratante :

- Avène Lotion pour peaux intolérantes
- Laino-crème hydratante éclat anti-oxydante
- Dexeryl crème qu'on peut également utiliser chez les enfants

Ne pas oublier la protection solaire élevée car le soleil est fort en hiver :

Crème solaire : Avène lait 50+ THP enf/ad spray



### B - PROTECTION DU CORPS :

Après la douche, hydrater généreusement la peau. Utiliser au moins 2 fois par jour une crème hydratante :

- Huile amande douce Gilbert
- Laino-lait nutritif Confort Karité
- Laino-lait hydratant soyeux pulpe de pomme corps
- Laino soin nutritif Olive

### C - PROTECTION DES LEVRES :

Utiliser des baumes lèvres, surtout avant de sortir à l'extérieur :

Laino stick lèvres – Laino soin des lèvres PRO INTENSE.

Pour les lèvres gercées, conseiller : Avène Cicalfate crème



### D - PROTECTION DES MAINS ET DES PIEDS :

Avène cold cream crème mains, Dexeryl crème.

En plus des crèmes hydratantes, porter des gants et préférer des chaussettes synthétiques à chaque sortie à l'extérieur.

\* En cas de symptômes importants ou d'aggravation, orienter systématiquement le patient vers le médecin.

