

#ÀVOSCÔTÉS

Bien vivre son **télétravail**

RENFORCEZ ET PROTÉGEZ VOTRE IMMUNITÉ L'HIVER : HYGIÈNE DE VIE



L'hiver est propice à la circulation de nombreux virus.

Dans le numéro précédent, nous avons vu comment se protéger grâce à une alimentation variée et équilibrée. Mais tout ce que vous faites pour améliorer la qualité de votre sommeil, faire du sport régulièrement (même modérément), prendre la lumière du jour et vous oxygéner, contribue aussi à renforcer vos défenses immunitaires. Sans oublier bien sûr le respect des gestes barrières !

Avec **#Avoscôtés Bien vivre son télétravail**, faites le point sur vos pratiques et identifiez ce que vous pouvez améliorer pour traverser l'hiver au mieux de votre forme.

CONSEILS

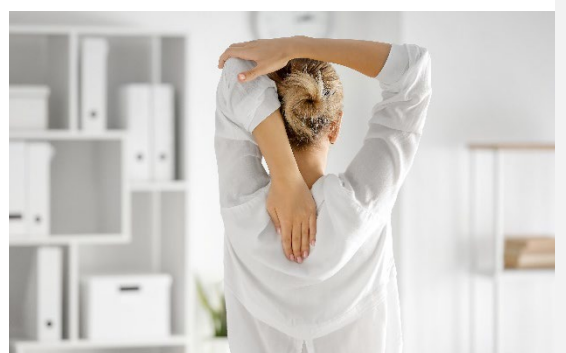
Bien dormir : l'indispensable équilibre

- La qualité et la durée de nos nuits influent sur nos défenses naturelles.
- Le manque de récupération la nuit peut être lié à des éléments sur lesquels vous pouvez agir : évitez les écrans avant de vous coucher ; dînez léger au moins deux heures avant de vous coucher et en évitant l'alcool ; gardez un rythme régulier pour vos heures de coucher / lever et dormez dans une chambre calme et tempérée entre 16 et 18°.

Si les nuits deviennent problématiques, mieux vaut en parler à son médecin traitant lors d'une consultation dédiée (pas en fin de rendez-vous), pour faire le tour de la question et trouver des solutions.

Activité physique : se dépenser pour se protéger

- La pratique d'une activité physique régulière et modérée nous aide à renforcer nos défenses naturelles : en réduisant le stress et la fatigue (deux ennemis de l'immunité), mais aussi parce que chaque séance permet d'augmenter le nombre et/ou l'activité des globules blancs, qui sont les défenseurs de notre immunité.
- Vos activités sportives habituelles ne sont pas possibles en ce moment ? Ce n'est pas toujours facile de courir à l'extérieur ?
 - Profitez de toute occasion pour marcher : allongez vos trajets habituels à pieds et accélérez votre rythme de marche ; faites un tour de votre quartier après avoir déjeuné ; utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur...
 - Pendant votre journée de travail, prenez le temps de vous lever toutes les heures, quelques minutes, pour pratiquer des étirements ou marcher.
 - Pour avoir accès facilement et à tout moment à des étirements : enregistrez directement sur votre PC [cette vidéo](#) (cliquez sur la flèche en haut à droite de la vidéo pour la télécharger).



- Quelques règles de base pour la pratique d'une activité sportive modérée ou intense :
 - Commencez par un échauffement ;
 - Terminez par des étirements ;
 - Hydratez-vous bien avant, pendant et après ;
 - En hiver, couvrez-vous après votre activité physique pour ne pas attraper froid !
 - Et évitez une activité à forte intensité avant le coucher pour ne pas perturber l'endormissement.

Retrouvez des conseils pour limiter les effets de la sédentarité dans le [#Avoscôtés](#) du 8/12/2020 consacré à ce sujet.

Préservez-vous avec ces autres gestes :

- **Gardez vos muqueuses respiratoires et la gorge bien hydratées**, ainsi elles seront plus résistantes aux microbes :
 - buvez toutes les heures un verre d'eau ;
 - humidifiez les pièces asséchées par le chauffage.
- **Couvrez-vous à l'extérieur** quand il fait froid avec :
 - un bonnet : protéger la tête du froid, c'est économiser son énergie calorifique ;
 - une écharpe : elle garde la gorge au chaud et, remontée sur le nez et la bouche, elle les maintient humides et donc mieux hydratés.
- **Aérez régulièrement les pièces** : cela permet de renouveler l'air et de réduire la concentration des microbes et de la pollution.



S'il y a une personne malade dans votre entourage :

- Lavez votre linge de maison à haute température : les draps et serviettes des malades doivent être lavés à 60° pour détruire les virus.
- Dans la salle de bain, évitez de superposer les serviettes utilisées sur le sèche-serviettes.
- Désinfectez les sanitaires régulièrement pour lutter contre les virus des gastro-entérites.