

Les **7** conseils de base **Prévention Covid-19** Par vos pharmaciens



Mieux se protéger des virus et des infections

1. Lavage régulier des mains.
2. Activité physique régulière, de préférence à l'extérieur*.
3. Alimentation variée et équilibrée**.
4. Gestion du stress***.
5. Respirations profondes.
6. Sommeil réparateur.
7. Boire suffisamment d'eau.

Boost du système immunitaire avec un apport nutritionnel

Les carences en vitamines D, C et Zinc, très fréquentes en hiver, peuvent être responsables d'une baisse de l'immunité.

Supplémentation proposée :

- **Vitamine C** (2x500 mg/jour)
- **Vitamine D3** (1000-2000 unités/jour)
- **Zinc** (15 mg/jour)

Agissez dès maintenant!
Prenez soin de votre santé et celle de vos proches.

Quelques références :

<https://www.larevuedupraticien.fr/article/effet-benefique-de-la-vitamine-d-dans-la-covid-quelles-sont-les-donnees>

<https://www.lanutrithérapie.fr/comment-resister-au-coronavirus-immunonutrition-a-la-rescousse/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32920234/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32784601/>

* Minimum 20 minutes / jour de promenade.

** Plus de ↑ : fruits et légumes, thé vert, d'aliments riches en oméga-3
Moins de ↓ : produits industriels, viande et produits sucrés.

*** Cohérence cardiaque, relaxation, méditation..

Vos pharmaciens du Collectif Santé - Réinfo Covid Suisse

www.collectif-sante.ch