Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La nutrition aide le corps à combattre le rhume et la grippe

Les virus du rhume et de la grippe sont sournois : ils se tapissent dans l'ombre, cherchant le moment idéal de vous faire tousser et renifler dans le confort de votre lit. Heureusement, pour rester en santé et renforcer votre système immunitaire, il suffit de faire quelques pas vers le réfrigérateur. En vous nourrissant bien et en consommant les aliments suggérés ci-dessous, vous couperez l'herbe sous le pied aux virus qui abondent en temps de grippe.



L'ail. L'ail cru produit exactement le même effet chez le virus de la grippe et chez les gens : il les tient à distance. En fait, l'ail possède des qualités chimiques qui contribuent à renforcer le système immunitaire. Si vous aimez bien son effet, mais non son goût, les comprimés d'ail concentré sont sans odeur et vous en trouverez dans presque tous les magasins de produits naturels.

Les aliments riches en vitamine C. Dans l'esprit de ses adeptes, la vitamine C est LE composant des aliments qui aident à combattre le rhume; et si, malgré tout, vous en attrapez un, vous pourriez en réduire la gravité et la durée. Bien que les spécialistes du domaine médical n'aient pu conclure à l'exactitude de certaines de ces affirmations, plusieurs d'entre eux s'entendent sur le fait qu'une dose quotidienne de 200 mg, correspondant à environ cinq portions d'orange, de pamplemousse, de piment rouge, de tomate ou de tout autre fruit ou légume riche en vitamine C, contribue à renforcer le système immunitaire.

Les grains entiers. S'il existe un minéral qui se qualifie au titre de *champion de la chasse au rhume*, c'est le zinc. Ce nutriment, que l'on trouve dans le bœuf, le poulet, les flacons d'avoine et autres grains entiers, augmente dans le corps le nombre de cellules blanches, qui contribuent à détruire les virus du rhume et de la grippe.

Les fluides. En principe, les boissons ne sont pas de la nourriture, mais elles sont tout aussi importantes. Il suffit de penser à la soif que vous ressentez durant une séance d'entraînement intensif. Combattre un virus est aussi une expérience épuisante, et, pour gagner la bataille, votre corps a besoin de conserver son hydratation. C'est donc dire que vous devez boire une quantité de liquides, y compris de l'eau, du thé et des jus de fruits sans sucre.

La soupe au poulet. Si votre mère ou quelqu'un d'autre vous servait de la soupe au poulet chaque fois que vous commenciez à renifler, envoyez-lui une carte de remerciement dès que vous en aurez l'occasion. Des chercheurs du domaine médical ont découvert que le composé chimique de la soupe peut réduire l'hydrorrhée nasale ou rhinorrhée, les céphalées, ainsi que les éternuements associés au rhume et à la grippe. Les légumes habituellement ajoutés à la soupe — par exemple, les carottes et le persil – contiennent aussi des nutriments qui aident à combattre les infections. Et si vous n'avez personne qui puisse vous préparer une bonne soupe, ne désespérez pas : selon les études, la soupe au poulet en boîte est aussi efficace que celle de nos mères.

Les légumes à feuilles alimentaires. Vous savez que les légumes verts sont bons pour la santé et la plupart des guides alimentaires recommandent de consommer 10 portions de légumes et de fruits. Cependant, les épinards achetés la semaine dernière dorment probablement toujours dans le fond du

réfrigérateur, attendant désespérément d'être servis. Voici donc une excellente raison de les apprêter. En plus du bœuf et des autres viandes rouges qui sont aussi d'excellentes sources de fer, vous pouvez intégrer au menu des légumes verts tels que le chou frisé et les épinards. Le fer qu'ils contiennent est encore plus efficace lorsque les légumes sont consommés avec des aliments riches en vitamine C.

Le yogourt. De nombreuses personnes croient que le fait de consommer des produits laitiers lorsque l'on souffre d'un rhume augmente la production de mucus; cependant, les scientifiques n'ont pas encore réussi à démontrer l'exactitude de cette croyance. En réalité, le contraire est parfois vrai : le yogourt contient une culture bactérienne active qui joue un rôle préventif dans la lutte contre le rhume.

La consommation de certains aliments pour demeurer en santé n'est pas une idée récente. Nous avons tous dans notre famille une grand-mère ou une tante qui connaissait l'aliment miracle pouvant contribuer à remettre une personne sur pied. La vie est-elle si différente maintenant? Le domaine médical s'est penché sur le sujet et les chercheurs étudient consciencieusement les effets guérisseurs et protecteurs qu'une saine alimentation peut avoir sur le système immunitaire.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.