

# Votre bien-être avant tout!

## Conseils de santé pour prévenir le rhume et la grippe

chez les enfants  
www.avogel.ca

A.Vogel



| LÉGUMES ET FRUITS     |         |          |           |         |
|-----------------------|---------|----------|-----------|---------|
| Enfants               |         |          | Ados      |         |
| 2-3 ans               | 4-8 ans | 9-13 ans | 14-18 ans |         |
| Portions quotidiennes |         |          |           |         |
| Filles et garçons     |         |          | Filles    | Garçons |
| 4                     | 5       | 6        | 7         | 8       |

### Diète

Les légumes et les fruits frais contiennent les antioxydants dont l'organisme a besoin pour combattre les microbes. Le sucre raffiné ne fait pas bon ménage avec le système immunitaire.

### Un bouclier contre les microbes!

Echinaforce Junior renforce le système immunitaire et soulage les symptômes du rhume ou les infections d'allure grippale. Les enfants adorent ces comprimés à mâcher à saveur naturelle d'orange! (de plus, ils sont sans sucre).



### De bonnes habitudes à prendre!

Le sommeil joue un rôle clé pour la fonction immunitaire. Faites respecter l'heure du dodo - cela vous fera le plus grand bien à vous aussi! Dites à vos enfants de porter le moins possible les mains à leur visage: c'est souvent par les yeux, le nez ou la bouche que le virus de la grippe s'introduit! Montrez à vos enfants à bien se laver les mains. Suggérez-leur de compter jusqu'à 20 ou de chanter « Bonne Fête » pendant qu'ils lavent leurs mains à l'eau et au savon.

#### On se lave les mains:

- Avant et après avoir mangé
- Après avoir passé du temps dans un endroit public ou ailleurs qu'à la maison
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir toussé ou éternué
- Après avoir touché des surfaces contaminées

### Tout est bloqué?

Pour libérer le passage, songez aux comprimés Sinna, et pour renforcer la résistance face aux infections, misez sur Echinaforce Junior. Surchauffer la maison ou traiter la moindre infection aux antibiotiques ne fait qu'affaiblir la fonction immunitaire à long terme.



Laissez autant que possible vos enfants jouer dehors.

L'activité au grand air les aidera à se remettre sur pied plus rapidement que s'ils sont inactifs et confinés au divan.

- Ils respireront mieux
- Ils se débarrasseront plus aisément des microbes
- Ils dormiront mieux
- Grâce à la lumière du jour, ils absorberont leur dose quotidienne de vitamine D et seront moins grognons!

### Maman, j'ai mal à la gorge...

À part se gargariser à l'eau salée, il existe un autre moyen de soulager les maux de gorge. Les bonbons Santasapina sont à base de bourgeons de sapins utilisés depuis des siècles pour leurs propriétés thérapeutiques. Boire beaucoup d'eau afin que les muqueuses de la gorge demeurent bien hydratées et en santé. Les compresses froides d'eau salée aident aussi à apaiser l'inflammation et la douleur.

Assurez-vous que vos enfants boivent suffisamment d'eau:

- 4-8 ans: 1 litre (env. 5 verres)
- 9-12 ans: 1,5 litres (env. 7 verres)
- 13 ans et plus: 2 litres (env. 8-10 verres)
- Les aliments riches en eau (fruits et légumes) aident à combler les besoins d'hydratation de l'organisme.