

## RÉDUIRE LE RISQUE GÉNÉRAL D'INFECTION



### ÉVITER LES AGENTS PATHOGÈNES



- La distanciation sociale
  - Se laver régulièrement les mains
  - Éviter le contact des mains avec la bouche, le nez et les yeux
- 
- Éviter les personnes présentant des signes de maladie
- 
- Garder une distance de 2m avec d'autres personnes
  - Éviter de partager des objets personnels
  - Éviter de toucher directement les objets que vous tenez en main
- 
- Hygiène en mangeant



### RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE



- Protéines et micronutriments
- Le soleil et la vitamine D
- Sport et exercice physique



- Réduire le stress, augmenter la bonne humeur
- Un sommeil suffisant



- Vitamines, minéraux et substances végétales secondaires
- Prébiotiques et probiotiques



- Colostrum et nucléotides
- Éviter l'alcool et la nicotine