

FONCTION IMMUNITAIRE ET SPORT

SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

Les maladies les plus fréquentes chez les athlètes

Maladies des voies respiratoires supérieures

Les causes de l'affaiblissement du système immunitaire

Trop peu d'apports alimentaires (énergie et nutriments)

Entraînement et récupération non harmonieux

Trop de stress (physique ou mental)

Trop peu de sommeil

...



Conseils pour éviter l'infection

N° 1 : Lavez-vous les mains !

Ne pas toucher les yeux / le nez

Éviter le contact avec les personnes malades

Minimiser les poignées de main

...

Mesure alimentaire la plus importante pour renforcer le système immunitaire : Mangez suffisamment !

La vitamine C aide-t-elle à lutter contre les rhumes ? En général, non, mais les pastilles de zinc ont un mini-effet.