



World Council
For Health

Conseils utiles pour **Renforcer votre Système Immunitaire** du Conseil Mondiale pour la santé

Adoptez une
alimentation
équilibrée !
Limitez les
aliments
transformés
et les sucres
raffinés.



Sortez dehors !
La lumière du soleil
permet la production
de vitamine D.



Détendez-vous ! Le stress
chronique peut entraîner
l'inflammation.



Bougez !
L'exercice régulier
est essentiel pour un
système immunitaire
sain.



Reposez-vous !
Le sommeil a une
influence
considérable
sur la fonction
immunitaire.

