

# Que faire pour soulager l'état grippal ?

## Reposez-vous



### Essayez de dormir entre 7 et 8 h par nuit.

Le sommeil aide le système immunitaire à fonctionner et à maintenir notre organisme en bonne santé. Proposez aux enfants de se reposer davantage ou de faire la sieste.

source : <http://www.inserm.fr/actualites/rubriques/actualites-recherche/le-sommeil-au-chevet-de-l-immunite>

## Décongestionnez votre nez



### Deux ou trois fois par jour, faites des lavages du nez

avec du sérum physiologique ou de l'eau de mer isotonique. Grâce à une bonne hygiène nasale, vous prévenez les surinfections. Pour désencombrer le nez des enfants ne sachant pas encore se moucher, pensez à utiliser un mouche-bébé.

## Hydratez-vous



### La fièvre entraîne une déshydratation de l'organisme et donc, de la fatigue.

Buvez de l'eau ou des boissons chaudes comme des tisanes, des soupes, des bouillons. Pensez aussi au jus de fruits riches en vitamines.

## Ne surchauffez pas votre chambre



### Maintenez une température autour de 18°C.

Si l'air est trop chaud, il devient trop sec et les muqueuses des voies respiratoires se fragilisent ce qui affaiblit l'immunité locale et permet au virus de pénétrer la muqueuse.