

Je chasse les virus de la maison



Plus que jamais, cette crise sanitaire de grande ampleur due à la Covid-19 nous prouve combien il est important d'adopter la meilleure hygiène de vie au quotidien dans notre environnement pour faire barrière aux virus et bactéries.

RESPECTER LES GESTES BARRIÈRES

On ne le dira jamais assez, tant qu'il y a un danger, restez le plus possible chez vous ! Vous pouvez réduire le risque de contracter et de propager l'infection si vous respectez scrupuleusement les gestes barrières : se nettoyer fréquemment les mains avec un produit hydro-alcoolique ou à l'eau et au savon, se couvrir le nez et la bouche avec un masque dès que l'on n'est pas seul, utiliser des mouchoirs à usage unique, tousser ou éternuer

dans le creux du coude, respecter une distance de 2 à 4 mètres avec toute personne, aérer toutes les heures les pièces de vie.



DES MESURES DE PRÉCAUTION

Pour éviter toute contamination, les gestes relèvent du bon sens. Ne pas se toucher le visage après avoir tenu un objet à disposition du public. Se laver les mains dès que possible. Utiliser du gel hydro-alcoolique après avoir tapé votre code bancaire sur un terminal de paiement. En cas d'utilisation de gants, ne les gardez pas toute la journée mais jetez-les régulièrement. Selon l'une des études, l'eau de Javel et l'alcool (75 à 95°) seraient efficaces pour nettoyer les surfaces infectées. Selon l'OMS, il est aussi possible de nettoyer avec un simple désinfectant. Pensez aussi à ventiler les espaces et à nettoyer des objets courants comme votre téléphone portable, vos souris et claviers, qui sont de vrais nids à bactéries et virus. Quand vous revenez de vos courses, jetez tous les cartons d'emballage. Lavez vos fruits et légumes avec du vinaigre avant de les placer au réfrigérateur. Désinfectez toutes les surfaces et les objets venant de l'extérieur. N'oubliez pas toutes les poignées de porte, les robinetteries, le volant de votre voiture, etc.

PRIVILÉGIER UN ENVIRONNEMENT SAIN

Purifier l'air intérieur est important, tout comme prendre soin de son moral. Aérer chaque jour son logement est nécessaire : 15 minutes peuvent suffire si chaque pièce est bien ventilée, mais le faire toutes les heures est encore mieux si l'on est plusieurs dans la pièce. Ne pas hésiter à utiliser des purificateurs d'air comme ceux de la marque *Dyson*. Pour

ANTI-VIRUS !

Les huiles essentielles sont aussi une façon de se protéger, car elles ont des propriétés bactéricides pour certaines (Ravintsara, Tea-tree...) et permettent de renforcer l'immunité. Dans l'air, ce sont de vraies barrières aux virus comme la Covid-19 et la grippe.

assainir l'air de vos pièces, n'hésitez pas à diffuser aussi une synergie d'huiles essentielles grâce à la nébulisation (diffuser par cycle de 10 minutes, toutes les 2 heures). Cet appareil permet de transformer certains liquides, dont les huiles essentielles, en un nuage de particules extrêmement fines et ce, à froid. Pour les nébuliseurs ultrasoniques, la transformation est faite grâce à une surface vibrante actionnée par les ultrasons. Pour les nébuliseurs concentriques, la nébulisation est générée par l'introduction simultanée du liquide et d'un gaz. Vous pouvez également mettre quelques gouttes de ces huiles essentielles (Ravintsara de préférence) sur un petit galet ou dans un mouchoir à emmener sur soi toute la journée et les utiliser sur votre oreiller avant de dormir.

DES CONSEILS DE VIE AU QUOTIDIEN

Au-delà de toutes ces précautions liées à l'épidémie de coronavirus, les personnes qui ont une bonne hygiène de vie au long cours développent une meilleure immunité générale. Pour cela, des règles s'imposent. Dormez bien et suffisamment : le sommeil



Diffuseur D'huiles Essentielles FTX D200.



est important pour la santé en général et est également très bénéfique pour notre fonction immunitaire. Pratiquez des activités de détente. Vous l'avez entendu mille fois : le stress (et son hormone : le cortisol) serait même capable de diminuer voire supprimer les réponses immunitaires. Pratiquez régulièrement des exercices de relaxation, de méditation ou de sophrologie. Ces derniers vous aideront à chasser les tensions, à vous détendre et ainsi réduire votre anxiété. Bougez dès que possible, marchez 30 mn par jour et faites de l'exercice physique si possible en plein air. ■ J.B.



LE PLEIN DE CHLOROPHYLLE !

La chlorophylle permet d'oxygéner notre organisme, et donc nos cellules, mais aussi de le désintoxiquer et de maintenir l'équilibre acido-basique si important. En plus de se balader en forêt, certains compléments alimentaires peuvent être conseillés en complément : *Chlorophyllum* de *Sofibio* (sofibio.com) ou *Quantaphylle* de *PhytoQuant* (phytoquant.net).