



UN SYSTÈME IMMUNITAIRE SAIN

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

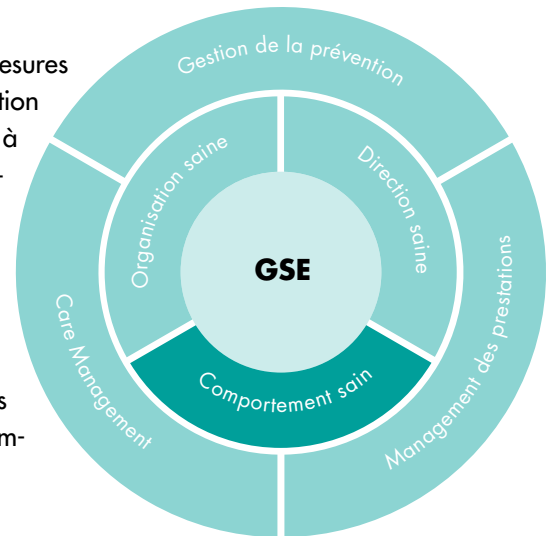
SWICA



Un système immunitaire sain

Le prochain virus est sûr d'arriver –
comment renforcer son système immunitaire

En 2020, la propagation du virus SARS-CoV-2 a conduit à la mise en place de mesures drastiques. Les mesures de protection sont nécessaires pour ralentir la propagation du virus et, en particulier, pour éviter de graves séquelles chez les personnes à risque ainsi que des décès en cas de contamination au Covid-19. En outre, le virus de la grippe saisonnière commence à circuler pendant les mois d'automne et d'hiver. Impossible d'influencer l'ensemble des facteurs de risque, tels que les gènes. Le plus important, c'est de comprendre comment nous pouvons réduire le risque de contamination ou d'infection sévère grâce à un système immunitaire sain. Nous pouvons entreprendre plusieurs choses pour renforcer notre système immunitaire. Dans cette conférence, les collaborateurs apprendront quels facteurs renforcent ou, au contraire, affaiblissent notre système immunitaire. Ils verront comment renforcer leur système immunitaire de façon ciblée.



Groupe cible

- Ensemble du personnel
- Personnes à risque (personnes âgées, fumeuses, souffrant de maladies préexistantes comme l'obésité, diabétiques, souffrant d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, pulmonaires, immunodéprimées)

Objectifs

- Montrer comment le mode de vie et le comportement impactent le système immunitaire
- Apprendre comment renforcer son système immunitaire

Contenu

- Dans le contexte du système immunitaire, les facteurs de risque liés au Covid-19 seront abordés
- Notre système immunitaire – en bref
- Les piliers «classiques» d'un système immunitaire sain: alimentation, activité physique, sommeil
- Connaissances de la psycho-neuro-immunologie: comment les pensées et les sentiments influencent notre système immunitaire
- Et surtout: que peut-on faire soi-même?

Méthode

- Conférence

Intervenants

- Médecin

Durée

- De 60 à 90 minutes

Lieu

- Sur site, en ligne ou à convenir

Tipp

La conférence «Système immunitaire» peut s'accompagner des offres SWICA suivantes:

- Alimentation
- Activité physique
- Sommeil
- Gestion du stress
- Détente

SWICA Organisation de santé

Parce que la santé passe avant tout

Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch