



Vereinigung der Chinesischen Aerztegesellschaften für Chinesische  
Medizin in der Schweiz(VCACMS)  
瑞士华人中医药学会

**Une lettre aux patients et aux amis suisses. pendant la nouvelle  
épidémie de la coronavirus**

Chers amis , il y a eu plusieurs cas confirmés de nouvelle pneumonie à coronavirus en Suisse ces derniers jours. Partant du concept de médecine, nous vous proposons sincèrement les suggestions suivantes:

1. Évitez la panique. Les mauvaises émotions ont un impact négatif sur l'immunité du corps, et les bonnes émotions optimistes peuvent aider à améliorer l'immunité.
2. Une vie saine et régulière. Allez vous coucher tôt le soir, au plus tard à 23h00. Essayez de maintenir un sommeil de haute qualité, ce qui contribuera à améliorer la vitalité du système immunitaire humain.
3. Buvez beaucoup d'eau tiède ou de thé d'environ 45 degrés, et assurez-vous de boire un minimum de 1,5 à 2 litres d'eau par jour, ce qui aidera le métabolisme et maintiendra des fonctions physiologiques humaines normales.
4. Équilibrez votre alimentation et consommez quotidiennement suffisamment de protéines, de fruits, de légumes et de glucides. Mangez des aliments moins épicés et essayez de réchauffer votre alimentation. Les produits laitiers et les desserts à basse température ne sont pas recommandés.
5. Essayez de ne pas vous rendre dans un endroit bondé. Lavez-vous les mains fréquemment, couvrez-vous le nez et la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez et portez un masque pour vous protéger et protéger les autres si nécessaire.
6. La médecine chinoise estime que la fonction des poumons est liée à la fonction du gros intestin et le maintien de selles lisses est bénéfique pour la santé du système respiratoire.

7. Gardez au chaud. Gardez l'arrière du cou, de la poitrine, de l'abdomen et des jambes au chaud. Evitez la baisse de l'immunité causée par la perte de chaleur corporelle.

8. Il est généralement déconseillé aux personnes qui ne font pas régulièrement d'exercice physique de commencer soudainement une grande quantité d'exercice en plein air. À ce stade, vous pouvez effectuer un exercice d'intensité modérée à l'intérieur, en faisant transpirer légèrement votre corps et en continuant à vous réchauffer jusqu'à ce que vous reveniez à une température normale.

J'espère que pendant l'épidémie, les Suisses, les Chinois et le monde s'uniront pour lutter contre la maladie. Nous attendons avec impatience les belles montagnes et un printemps fleurissant en Suisse.

Association suisse de médecine chinoise  
VCACMS

Vereinigung der Chinesischen Aerztesellschaften für Chinesische Medizin in der Schweiz  
VCACMS

St-Jakobs-Strasse 40, 4052 Basel Tel: 0041-61 556 40 89

[www.vcacms.ch](http://www.vcacms.ch), [www.tcm-aerzte.ch](http://www.tcm-aerzte.ch), [www.tcm-ärzte.ch](http://www.tcm-ärzte.ch), e-mail: [info@tcm-aerzte.ch](mailto:info@tcm-aerzte.ch)