

Lutter contre la grippe: ce qui marche vraiment

Méthode	Efficacité
Eviter les foules	Prouvée
Se laver régulièrement les mains	Prouvée
Dormir suffisamment	Prouvée
Eviter le stress	Prouvée
Arrêter de fumer	Prouvée
Partiquer un sport	Modérée
Manger équilibré	Modérée
Zinc	Faible
Echinacée	Faible
Vitamine C	Aucune