



L'Hygiène de vie

Ensemble de principes et de pratiques individuelles ou collectives visant à la conservation de la santé et au fonctionnement normal de l'organisme. Ces principes sont choisis pour leurs impact positif sur le bien-être physique et mental de l'individu.

En chiffres



43 % des écoles dans le monde ne disposent pas d'installations pour se laver les mains avec de l'eau et du savon, ce qui touche 818 millions d'enfants en âge scolaire.
(UNICEF - 2020)



56 SECONDES

C'est le temps moyen de brossage des dents des Français. (IFOP 2012)



Thèmes abordés

RISQUES SOLAIRES

HYGIÈNE CORPORELLE

SOMMEIL

HYGIÈNE DENTAIRE

STRESS ET HYGIÈNE

ENVIRONNEMENT ET HYGIÈNE

HYGIÈNE VESTIMENTAIRE

HYGIÈNE DANS LE MONDE

Recommandations*

- Au soleil, renouveler l'application de la crème solaire toutes les 2 heures**
- Se laver les mains plusieurs fois par jour**
- Limiter l'utilisation des écrans avant de dormir**
- Se laver les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes**
- Pratiquer un exercice de relaxation pour limiter le stress (respiration carré)**
- Aérer le lieu de vie au - 15 min par jour**
- Changer de sous-vêtement tous les jours**
- Eviter de boire de l'eau du robinet à l'étranger**

* Une recommandation sélectionnée par thématique