



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

Recommandations*

HYGIÈNE CORPORELLE

SOMMEIL

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

STRESS ET HYGIÈNE

RISQUES SOLAIRES

ENVIRONNEMENT ET HYGIÈNE

HYGIENE VESTIMENTAIRE

HYGIENE DANS LE MONDE

HYGIENE ALIMENTAIRE

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)

Au soleil, renouveler l'application de la crème solaire toutes les 2 heures

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

Placer les aliments au réfrigérateur au plus tard 2h après leur préparation

* Une recommandation sélectionnée par thématique

