

***Une bonne hygiène personnelle  
constitue la première étape  
d'une bonne santé.***

Les habitudes telles que  
se laver les  
mains



se brosser les dents



aideront à éloigner les bactéries, les virus  
et les diverses maladies

Les mains doivent être fréquemment lavées

Avant :

De préparer ou manger de la nourriture



# D'aller aux toilettes



## De se couper les ongles



Après :

Au retour à la maison,  
après l'école ou toute  
autre activité  
extérieure



Etre allé aux toilettes



Avoir touché un animal



S'être coupé les ongles



Avoir manipulé des ordures



S'être mouché, avoir toussé  
ou éternué ou craché





Avoir utilisé  
les transports collectifs



Avoir rendu visite à  
une personne malade  
ou avoir eu un contact  
proche avec le  
matériel qu'elle utilise  
ou ses effets  
personnels



## Se laver les mains à l'extérieur de la maison

A l'extérieur, il faut prévoir des solutions hydro-alcooliques ou des lingettes nettoyantes à usage unique,

afin de pouvoir se laver les mains en l'absence d'eau et de savon



apoteka

**Attention!** Il faut laisser le gel hydro-alcoolique sécher sur les mains : ne pas se rincer avec de l'eau et ne pas essuyer avec un papier essuie-tout ou une serviette.

Dans les toilettes publiques, pour vous sécher les mains, il faut utiliser des serviettes jetables ou à usage unique.

## Tailler vos ongles

Gardez les ongles de vos doigts taillés et en bonne forme pour prévenir les problèmes tels que les déchets d'aliments qui se bloquent entre le doigt et l'ongle. Si possible, vous couper les ongles chaque semaine et les badigeonner tous les jours avec du savon de sorte qu'aucune saleté ou résidus ne restent sous l'ongle. Le meilleur moment pour vous couper les ongles est après la baignade quand ils sont doux et facile à tailler.



## Pratiquer une bonne hygiène bucco-dentaire

La bouche est la zone du corps la plus exposée à la collecte des bactéries nocives et les infections.

Afin de minimiser l'accumulation de bactéries dans la bouche (ce qui peut causer la carie dentaire et les maladies des gencives), essayez de vous brosser les dents au moins deux fois par jour. Remplacer la brosse à dents (après 3-4 mois ou lorsque les poils deviennent hors de forme) est également essentiel pour une bonne hygiène buccale.



Essayez de conserver votre brosse à dents dans un endroit sec. Afin d'avoir et de maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire, il est essentiel de consulter votre dentiste au moins tous les six mois. Une carie ne fait pas forcément mal, il est important d'aller chez le dentiste même s'il n'y a pas de douleur. Le dentiste vérifiera si tout va bien dans la bouche

# Baignade quotidienne

Une douche quotidienne est un must si vous vous sentez sale ou non. Un bain régulier (tous les matins et après toute activité sportive) contribue à vous garder propre, frais et sans odeur. Le nettoyage de votre corps est aussi important pour vous assurer que votre peau se régénère. Le lavage des bras, des jambes et du torse débarrassera les cellules mortes de la peau sèche et aidera votre peau à rester saine et fraîche, prévenant ainsi l'acné, les taches et les autres éruptions cutanées. Ne partagez pas vos serviettes et lavez-les sur une base régulière.



# Vos cheveux

Se laver les cheveux au moins tous les deux jours est important pour garder vos cheveux et cuir chevelu sains et en bonne forme. Si vous souffrez de poux ou de pellicules, prenez les mesures nécessaires le plus tôt possible. En outre, il est essentiel que vous obteniez une coupe de cheveux souvent pour des cheveux sains. Plus vous attendez pour vous faire couper les cheveux, plus ils seront fragiles et cassants.



# Porter des vêtements propres

Portez un nouvel ensemble de vêtements aussi souvent que possible. Les vêtements sales sont une source de contamination et peuvent causer des troubles très graves de la peau s'ils sont usés à plusieurs reprises, sans les laver. Aussi, essayez de porter une paire de chaussettes propres tous les jours (surtout après les activités sportives), car cela garde vos pieds secs et sans odeur. Lavez les vêtements de maison sur une base régulière.



# Bien dormir

Le sommeil est très important pour être en forme !

- ❖ Une bonne nuit prépare une bonne journée
  - ❖ Un enfant de 6/7 ans doit dormir 12 heures par nuit
- Si je me lève à 7 heures, la veille je dois me coucher à 19 heures





# Se protéger du soleil

Il faut se protéger des coups de soleil qui brûlent la peau.

- Appliquer de la pommade protectrice sur les parties exposées du corps
- Mettre un chapeau à larges bords
- Porter des lunettes de soleil



# Rester en forme et dépenser son énergie

- ❖ Tout comme un vélo se rouille lorsqu'on cesse de l'utiliser, nos muscles et nos os ont besoin de bouger
- ❖ Varier chaque jour les aliments. Le secret d'une bonne santé est une alimentation variée

