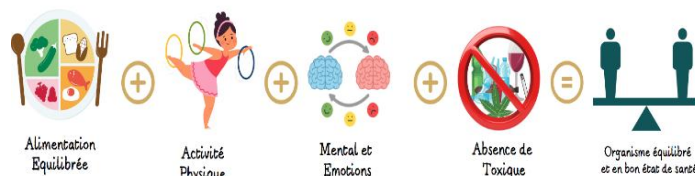


C'EST QUOI ?

L'**hygiène de vie** est une combinaison d'**actes et d'attitudes** visant à maintenir **le corps, l'organisme et le mental** en bonne santé.

Les habitudes saines (**une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, un sommeil récupérateur, etc ...**) constituent ce que l'on appelle une **bonne hygiène de vie**.

Elles permettent également de prévenir les **comportements à risque** (consommations excessives, pratiques dangereuses) et les addictions.



Brochure téléchargeable sur www.cistt.fr



L'alimentation

Les soins du corps

L'activité physique

L'hygiène de vie

Sommeil et environnement

Les relations humaines

L'activité intellectuelle

CISTT
Santé au Travail

Z.I Les Malalannes

CS 10147

35 Rue Paul Sabatier

26702 PIERRELATTE CEDEX

Tél : 04.75.04.30.55

Mail : prevention@cistt.org

Conseils pour une bonne hygiène de vie

CISTT
Santé au Travail

10 CONSEILS POUR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- **Avoir une alimentation saine et équilibrée :** c'est la base d'une bonne hygiène de vie, elle joue un rôle primordial sur la qualité et l'espérance de vie. ↗ les fruits et légumes, les céréales complètes ↘ les aliments transformés, trop gras, trop sucrés, trop salés. Surveillez son poids.

MANGEZ DES FRUITS ET LÉGUMES
FRAIS ET LOCAL !



- **Mieux dormir :** Il est important de dormir entre 7h et 9h/jour et de se coucher dès les 1^{ers} signes de sommeil. En effet le sommeil joue un grand rôle sur l'organisme notamment au niveau du système immunitaire. Éviter les écrans 30 min avant le coucher et essayer de garder un rythme de sommeil régulier.

DORMEZ !
RECHARGEZ LES BATTERIES. III



- **Adopter une bonne hygiène corporelle :** Outre la douche quotidienne, pensez à vous laver les mains régulièrement et à prendre soin de votre santé bucco-dentaire (rdv régulier chez le dentiste)

- **Faire de l'exercice physique :**

Cela va permettre à votre organisme d'évacuer les toxines, de protéger votre cœur, d'éviter le surpoids et d'augmenter votre masse musculaire.

POURQUOI FAIRE DU SPORT ?



- **Limiter sa consommation d'alcool et de tabac, ne pas consommer de drogue :** ces substances accélèrent le vieillissement de la peau, ils peuvent également provoquer de graves maladies, ils augmentent le risque cardio-vasculaire et également le risque de maladies respiratoires et d'hypertension artérielle.

- **Boire assez d'eau :** Le corps humain est composé de 60 % d'eau, une grande partie est éliminée par le corps (respiration, transpiration...) d'où l'importance de boire 1.5 l d'eau chaque jour, et de limiter les excitants (caféine, théine, boissons énergisantes). Il faut augmenter les quantités en cas de fortes chaleurs ou d'activité physique.

BUVEZ DE L'EAU.
RÉDUISEZ LES SODAS.



- **Se relaxer et prendre son temps :**

Cela permet à l'organisme de réduire le stress et l'anxiété ce qui est bénéfique pour le cœur et la qualité du sommeil.

DÉTENDEZ-VOUS



LISEZ PLUS.
CELA OUVRE L'ESPRIT.



- **Avoir une bonne vie sociale :** Il est important d'entretenir une vie sociale car la solitude peut nuire à votre qualité de vie. Échanger, sourire, rire, permet de réduire le stress.

- **S'oxygéner :** l'oxygène est capital pour le bon fonctionnement de l'organisme. Privilégier les sorties en pleine nature loin de la pollution des villes.

SORTEZ DE CHEZ VOUS
TOUS LES JOURS.
LE SOLEIL ET L'AIR SONT VITAUX.



- **Être positif :** Limite la production d'hormones du stress.

ESSAYEZ
D'ÊTRE HEUREUX
ET DE RENDRE LES AUTRES HEUREUX



FAITES L'AMOUR
PAS LA GUERRE

