

## L'HYGIÈNE INTIME

- La toilette intime doit être quotidienne.
- Utiliser un savon simple comme le savon de Marseille ou un gel intime en cas d'irritation.
- Pour les hommes, laver la verge jusqu'au prépuce qu'il faut décalotter.
- Changer de sous-vêtements (en coton) quotidiennement.
- Ne pas porter des pantalons trop serrés.
- Ne pas agresser la peau avec des lavages répétés et avec des produits agressifs.
- Rappel : pour les femmes, après avoir uriné, s'essuyer d'avant en arrière, pour éviter la contamination de l'appareil génito-urinaire par des germes fécaux.

## LES PIEDS

- Se laver soigneusement les pieds au savon à l'occasion de la douche ou du bain quotidien. Insister spécialement sur les orteils pour éviter le développement des mycoses (champignons).
- Utiliser du talc si vous transpirez trop.
- Porter des chaussettes en matières naturelles (lin, coton, laine) et en changer quotidiennement.
- Porter des chaussures confortables et adaptées à votre activité.
- Ne pas couper trop court les ongles, surtout sur les côtés, ils risquent de s'incarner.



[www.institut-hauts-de-seine.org](http://www.institut-hauts-de-seine.org)

[www.gigalavie.com](http://www.gigalavie.com)

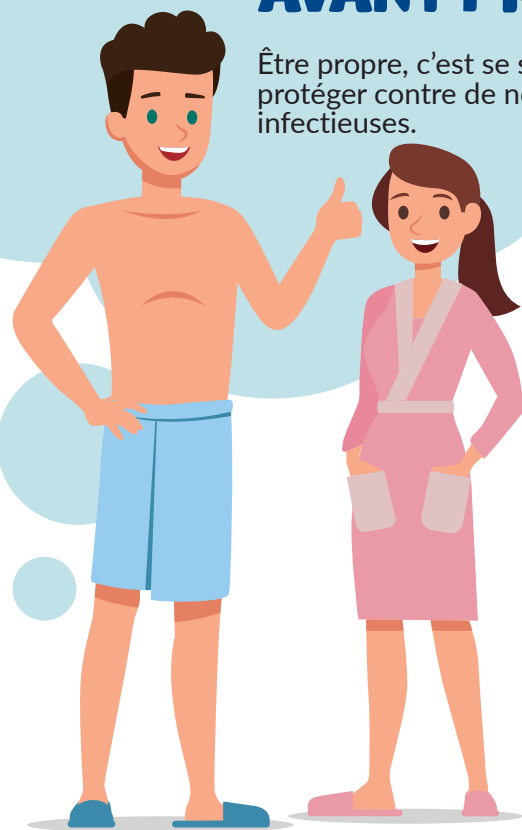
# HYGIÈNE Corporelle

Un corps propre pour être au top !



## AVANT-PROPOS

Être propre, c'est se sentir bien, mais aussi se protéger contre de nombreuses maladies infectieuses.



Un corps propre pour être au top !

L'hygiène du corps fait partie de la qualité de la vie.

## LE VISAGE

- Le soir, se laver le visage avec un savon neutre ou se démaquiller avec un lait ou à l'eau avec un gel moussant.
- Ensuite, appliquer une crème adaptée à son type de peau (peau grasse, sèche, mixte ou à tendance acnéique).
- Ne pas savonner le visage avec un gel douche ou un savon pour le corps.



## LES CHEVEUX

- Se laver les cheveux au moins deux fois par semaine avec un shampoing adapté à la nature de ses cheveux (gras, secs, avec des pellicules, normaux...).

## LES DENTS

- Si possible, se brosser les dents après chaque repas. Se brosser pendant au moins 2 minutes, de la gencive vers l'extrémité des dents.
- Ne pas oublier la face interne des dents.
- Utiliser un dentifrice au fluor pour renforcer l'émail des dents.
- Consulter son dentiste régulièrement, au moins une fois par an, même en l'absence de douleur.
- Ne pas sucer un bonbon le soir : « bonbon au lit, bonjour carie ! »
- Ne pas négliger les dents cassées ou abîmées.



## LES MAINS

- C'est la partie de notre corps la plus exposée aux blessures et agressions de toutes sortes. De nombreuses maladies sont transmises par des mains non lavées.
- Se laver les mains à l'eau et au savon après avoir été aux toilettes, avant les repas, en rentrant de l'extérieur et le plus souvent possible si vous avez un rhume ou une grippe.
- Avoir de beaux ongles c'est facile : il suffit de les couper et les brosser régulièrement pour éviter l'accumulation de saletés et de peaux mortes.
- Ne pas préparer des aliments, manger ou s'occuper d'un nourrisson avec des mains non lavées.

## LES OREILLES

- Nettoyer la partie externe de l'oreille (le pavillon) à l'eau et au savon.
- Ne pas utiliser un coton-tige à l'intérieur du conduit auditif. Ce geste enfonce le cérumen (produit jaunâtre sécrété par l'oreille) au fond, du conduit où il va former un bouchon. Le coton-tige peut aussi blesser le tympan.

