

UNE BONNE HYGIENE DE VIE : UNE CLE POUR LA REUSSITE

Toutes ces habitudes de vie plus saines sont nécessaires à ton développement mais elles sont aussi une clé précieuse pour ta réussite.

Quelques exemples:

- Le sommeil agit comme une colle: il consolide les informations apprises pour les retenir à long terme
- Avec une nutrition saine, une activité physique suffisante et une bonne hygiène corporelle, tu amélioreras ton bien-être physique, ta santé et ton estime de toi.
- Le lien social est important ; échanger contribue au bien-être moral.
- La détente permet de recharger ses batteries, de réduire son stress et de favoriser sa concentration lors des moments d'étude.



SALON DE L'INSTITUT
Niveau Troisième
Janvier 2024

PARLONS SANTE ET HYGIENE DE VIE POUR REUSSIR SES ETUDES

QUELQUES SITES INTERESSANTS

- [INSV : INSTITUT-SOMMEIL-VIGILANCE.ORG](https://www.insv.fr)
- [MANGER ET BOUGER : MANGERBOUGER.FR](https://www.mangerbouger.fr)
- [SANTEPUBLIQUEFRANCE.FR](https://www.santepubliquefrance.fr)
- [ALCOOL-INFO-SERVICE.FR](https://www.alcool-info-service.fr)
- [TABAC-INFO-SERVICE.FR](https://www.tabac-info-service.fr)
- [SANTEBD.ORG](https://www.santebd.org)



Alexandrine CLUZET

Infirmière

Institut Saint Louis Saint Clément

HYGIENE DE VIE

L'hygiène de vie est l'ensemble des mesures destinées à préserver et à promouvoir la santé. Elle concerne essentiellement les choix de style de vie ainsi que les habitudes de vie. Ces choix sont adoptés du fait de leurs impacts positifs sur son propre bien-être physique ou moral. Une bonne hygiène de vie se décline sur plusieurs aspects de votre vie.



HYGIENE CORPORELLE

- Se laver une fois par jour (douche)
- Se laver les mains régulièrement (avant et après repas, avant et après être allé aux toilettes etc..)
- Se laver les dents deux fois par jour pendant 3 minutes.

LE SOMMEIL

- La durée idéale de sommeil d'un adolescent est entre 8 et 10 heures par nuit
- Avoir une routine du coucher
- Se coucher et se lever à la même heure chaque jour (même le week-end)
- Arrêt des écrans 1 heure avant d'aller se coucher
- Arrêt de l'activité sportive 2 heures avant d'aller se coucher
- Avoir un environnement adapté pour dormir (dormir dans le noir, température entre 18 et 20 °C)
- Manger léger au dîner
- Eviter les boissons énergisantes ou le café/thé après 16h.



LA NUTRITION

- Augmenter la consommation d'aliments d'origine végétale riches en fibre : fruits et légumes, légumes secs et féculents complets.
- 3 produits laitiers par jour
- Consommation de poisson 2 fois par semaine
- Limiter la consommation de viande et de charcuterie
- Limiter les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

- Boire 1.5L d'eau par jour
- Limiter les boissons sucrés (pas plus d'un verre par jour)

L'ACTIVITE PHYSIQUE

- Au moins 1h d'activité physique par jour (marche, gym etc...)
- Faire des activités intenses 3 fois par semaine (sport)
- Penser à vous lever de votre chaise au moins toutes les 2 heures



LE LIEN SOCIAL

- Passer du temps avec ses amis et sa famille
- Adhérer à une association ou une activité (sportive, bénévolat etc.)
- Si vous vous sentez isolé, en parler à un adulte de confiance

LA DETENTE

- Accordez vous des moments de détente en faisant des activités qui vous plaisent
- N'abusez pas des temps de détente.
- Limiter son temps sur les écrans