

UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE : UNE CLÉ POUR LA RÉUSSITE



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.



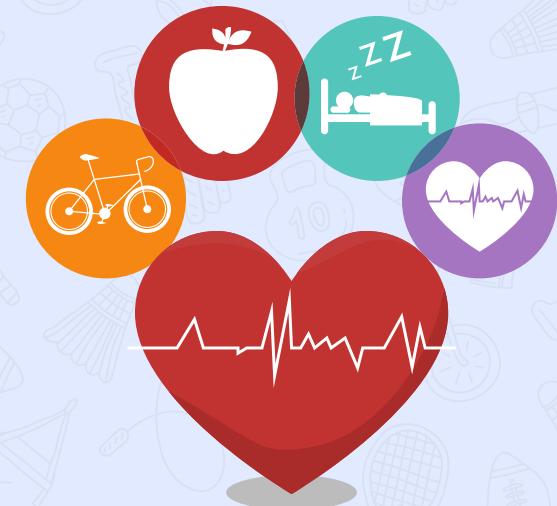
QUELQUES SITES INTÉRESSANTS

- **INSV : INSTITUT-SOMMEIL-VIGILANCE.ORG**
- **MANGER ET BOUGER : MANGERBOUGER.FR**
- **SANTEPUBLIQUEFRANCE.FR**
- **ALCOOL-INFO-SERVICE.FR**
- **TABAC-INFO-SERVICE.FR**
- **SANTEBD.ORG**



SALON DE L'INSTITUT
NIVEAU TROISIÈME
Janvier 2026

PARLONS HYGIÈNE DE VIE POUR RÉUSSIR MA SCOLARITÉ



Alexandrine CLUZET
Infirmière
Institut Saint Louis Saint Clément -
Sacré Cœur - Notre Dame

Pôle présenté par : Alexandrine CLUZET et Laura FAYE

HYGIÈNE 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 ta vie.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

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.



HYGIÈNE 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.
- Après s'être laver, mettre des vêtements propres
- Changer de sous-vêtements tous les jours.

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)



LE LIEN SOCIAL

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

LA DÉTENTE

- Accorde-toi des moments de détente en faisant des activités qui te plaise
- N'abuse pas des temps de détente.
- Limiter son temps sur les écrans

