

## L'hygiène et l'activité professionnelle

**L'**hygiène de soi est importante, elle facilite et favorise les relations.

**L**aisser propre les vestiaires, les lavabos, les douches, les salles de repos, les salles de restauration, les toilettes.

**A**érer, ventiler les locaux quotidiennement.

**P**ostes polluants : douches obligatoires en fonction de l'activité professionnelle (exposition au plomb, peintures au pistolet...), nettoyage des tenues de travail à la charge de l'employeur, double vestiaire.

**R**ègles d'hygiènes spécifiques (métiers de la santé, restauration, dératisation...).

**N**ettoyage voire désinfection des matériels (microscope utilisé pour le contrôle des pièces, piercing, tatouage...).

**L**es EPI (Equipements de Protections Individuelles) doivent être personnels et entretenus.

**N**e pas manger, ne pas boire à son poste de travail en atmosphère polluée.

**R**especter l'interdiction de fumer.

## Négliger l'hygiène peut nuire à la SANTÉ...



### Rédaction et conception

N. FABLET Responsable service Formation  
S.JOBIN Conseillère en EPI - SMIA

Santé au Travail  
Santé au Travail

# L'hygiène au Quotidien



**Un devoir envers soi-même pour le respect de l'autre...**

25 rue Carl Linné  
BP 90905 - 49009 Angers CEDEX 01  
Tél. : 02 41 47 92 92 - Fax : 02 41 68 17 16  
<http://smia.sante-travail.net>

Une bonne hygiène de vie permet de préserver sa santé tant sur le plan physique que mental.

### Principes de base d'une bonne hygiène de vie

- ▶ limiter les aliments gras, salés et sucrés, consommer des fruits et des légumes à chaque repas,
- ▶ dormir suffisamment : se coucher à heures fixes, limiter les écrans (smartphone, TV, consoles...) avant le coucher et dormir au moins sept à neuf heures par nuit (selon ses besoins et son organisation professionnelle),
- ▶ pratiquer une activité physique régulière : faire au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour, préférer les escaliers aux ascenseurs...,
- ▶ éviter une consommation excessive : d'alcool, de café, de soda, de thé...,
- ▶ lutter contre le stress : en pratiquant un sport, la sophrologie, des exercices de respiration...,
- ▶ réaliser des soins corporels réguliers : les gommages corporels et les modelages favorisent le bien être.

Le tabac reste fortement déconseillé et toutes consommations de produits illicites restent interdites.



L'hygiène corporelle participe à l'hygiène de vie et repose sur un ensemble d'actions quotidiennes qui visent à maintenir la propreté du corps pour assurer une bonne santé.

**La douche** permet d'éliminer :

- ▶ la sueur,
- ▶ l'excès de sébum,
- ▶ une partie des microbes,
- ▶ la saleté accumulée à la surface de la peau.

**Se laver les cheveux** permet d'éliminer :

- ▶ l'excès de sébum,
- ▶ la sueur,
- ▶ les poussières et les traces de pollutions accumulées dans les cheveux et sur le cuir chevelu.

**Entretenir, tailler sa barbe ou sa moustache** est un geste quotidien. La préparation et le soin de la peau sont essentiels pour éviter les irritations.

**Une bonne hygiène auriculaire** favorise la conservation d'une bonne audition. Il est recommandé d'avoir une hygiène régulière du conduit auditif externe. Le coton tige est à proscrire (favorise les bouchons de cérumen, irritation...)

**Le nettoyage des mains** permet de limiter les infections (bactéries, virus...).

Il est recommandé de se laver les mains :

- ▶ chaque fois que l'on est passé aux toilettes,
- ▶ avant de passer à table,
- ▶ après avoir fait un trajet dans les transports en commun...

**Le brossage des dents** doit être effectué au moins deux fois par jour :

▶ après le petit-déjeuner et avant le coucher à l'aide d'une brosse à dents et de dentifrice. Il peut éventuellement être complété par un bain de bouche.

▶ le brossage des dents permet d'éliminer la plaque dentaire, responsable des caries, et de lutter contre l'halitose (autrement appelé mauvaise haleine).



**Le nettoyage des pieds** doit se faire quotidiennement afin d'éviter la prolifération de bactéries et les mauvaises odeurs :

▶ nettoyer quotidiennement, sous la douche par exemple, avec de l'eau et du savon,

Un soin particulier doit être apporté au séchage. Il ne doit rester aucune trace d'humidité, surtout entre les orteils, afin d'éviter l'apparition de mycoses.

Dans le même ordre d'idée, les chaussettes doivent être changées quotidiennement mais aussi après une activité physique.



L'harmonie de soi

pour le bien être

avec les autres...