

# Hygiène et soins du corps



## Une bonne hygiène est un signe de respect de soi et des autres.

### L'hygiène des dents

Pour avoir une bonne haleine et conserver la santé de ses dents, il importe de :

- Se brosser les dents au moins deux fois par jour après avoir mangé, avec une brosse à dents et du dentifrice;
- Passer la soie dentaire une fois par jour pour déloger les aliments que la brosse à dents ne peut pas atteindre; et
- Changer de brosse à dents tous les deux mois ou dès qu'elle est abîmée.

### L'hygiène du corps

La chaleur et l'humidité favorisent le développement de microbes, ce qui cause des odeurs désagréables et même des infections. Pour éviter cela, il faut :

- Se laver le corps régulièrement avec du savon dans la douche ou le bain;
- Porter une attention particulière au lavage des aisselles, des pieds et des parties intimes; et
- Appliquer de l'antisudorifique ou du déodorant aux aisselles chaque jour pour contrôler la transpiration et les mauvaises odeurs.

### L'hygiène des mains

Le lavage des mains prévient la transmission des infections. Pour atténuer le risque d'être malade ou de contaminer les autres, il faut :

- Se laver les mains régulièrement, surtout après être allé aux toilettes, s'être mouché, avoir touché des animaux, manipulé de la nourriture, etc.;
- Utiliser du savon, frotter toutes les parties des mains pendant 20 secondes, puis bien rincer:
  1. Mouillez vos mains.
  2. Savonnez-les.
  3. Frottez-les 20 secondes.
  4. Frottez toutes les parties des mains.
  5. Rincez-les 10 secondes.
  6. Séchez vos mains.
- Bien nettoyer ses ongles et les couper à une longueur raisonnable pour faciliter leur entretien.

### L'hygiène des cheveux

Tous les jours, des poussières et des cellules mortes s'accumulent dans les cheveux.

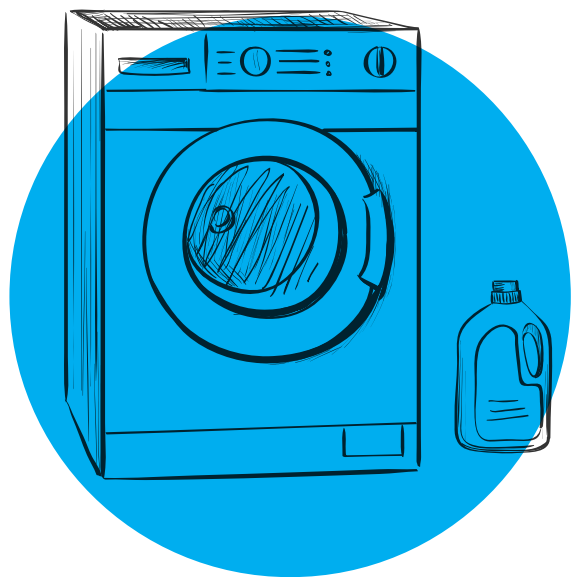
Pour s'en débarrasser, il importe de :

- Se laver régulièrement les cheveux avec du shampooing (savon pour les cheveux); et
- Les démêler à l'aide d'un peigne ou une brosse à cheveux.

## L'entretien des vêtements

La propreté des vêtements est associée à une apparence soignée. C'est aussi une marque de savoir-vivre et de respect. Pour garder ses vêtements propres, il faut :

- Laver ses vêtements régulièrement avec un détergent; et
- Laver ses chaussettes et ses sous-vêtements après chaque utilisation;
- Faire sécher complètement ses vêtements avant de les ranger pour éviter qu'ils gardent une mauvaise odeur d'humidité; et
- Repasser les vêtements qui l'exigent avant de les porter (chemises, pantalons, etc.).



## Si vous êtes malade

Pour éviter de transmettre la maladie aux autres, il importe de :

- Se laver souvent les mains avec du savon;
- Se moucher avec un mouchoir de papier;
- Le jeter ensuite à la poubelle et se laver les mains;
- Couvrir sa bouche et son nez avec un papier-mouchoir en cas de toux ou d'éternuements;
- Tousser et éternuer dans le pli du coude ou vers le haut du bras faute de papier-mouchoir; et
- Rester chez soi en cas de fièvre ou de vomissements.

## RESSOURCES UTILES

Le Portail santé mieux-être du gouvernement du Québec  
[www.sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention](http://www.sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention)

Crédit : Le contenu de cette fiche est issu de documents de formation produits par le Cégep de Sainte-Foy.

