

# L'hygiène

---

<"xml encoding="UTF-8?">

L'hygiène de vie est un ensemble de mesures destinées à préserver la santé. Elle concerne  
.essentiellement les choix de style de vie



L'objet d'une bonne hygiène de vie est de préserver une santé optimale et, de fait, de prévenir  
.un certain nombre de maladies

Pour autant, les règles d'hygiène de vie ne doivent pas être perçues comme des contraintes,  
car les frustrations engendrées annuleraient leurs effets positifs.  
Au contraire, ces habitudes sont adoptées si elles ont un impact positif sur son propre bien-  
.être

## Hygiène environnementale

Vivre dans un environnement propre. Pour cela il faut aérer, nettoyer, ranger et organiser son  
;logement

:Une bonne hygiène de vie se vit sur les plans du corps, de l'âme et de l'esprit

## :Hygiène du corps

l'oxygénation : est le premier besoin vital – le fait de fumer constitue une entrave à la -1  
bonne oxygénation corporelle; la tabagie constitue donc une habitude néfaste, bien que  
d'aucuns y trouvent plaisir

l'hydratation : est le second besoin vital – il convient hydrater suffisamment son corps -2  
.en buvant régulièrement de l'eau

L'eau est en effet le véhicule qui permet l'élimination des déchets et toxines du corps. C'est la  
.seule boisson indispensable

A cet égard on distinguera : l'eau de source, l'eau minérale. On peut aussi boire des infusions,  
.des jus de fruits ou des jus de légumes. Mais par contre le thé et le café sont diurétiques

la nutrition : est le troisième besoin vital – elle concerne l'alimentation qui englobe : -3  
l'absorption d'aliments, leur digestion, l'assimilation des nutriments (issus de la digestion),  
l'élimination des résidus (de la digestion) et déchets (métaboliques) – avoir une alimentation  
équilibrée et variée : des fruits et légumes, des céréales, des légumineuses, des noix et des  
huiles végétales pour les régimes de type végétarien ; mais en plus de la viande blanche et du  
.poisson pour les régimes de type carné

l'activité physique : favorise le drainage lymphatique propice à l'élimination des toxines -4

.équivalent d'une demi-heure de marche par jour –

.horaires réguliers pour les repas et le coucher -

.respect des cycles de veille et de sommeil -

### Hygiène de l'âme

Etre bien dans sa tête et dans son corps. Avoir confiance en soi. S'aimer soi-même, avoir des  
.objectifs dans la vie. Croire à quelque chose, c'est l'obtenir déjà en partie

### Hygiène de l'esprit

Avoir un bon moral: Le stress et la dépression sont mauvais pour la santé. Au contraire, les  
.personnes qui ont des pensées positives sont touchées moins gravement par la maladie

.Plusieurs éléments de la vie devraient être pris en compte lorsqu'on parle d'hygiène de vie

Une vie saine se définit comme un mode de vie exempt de toute toxicité, de tout produit nocif  
.qui entraînerait une altération rapide des tissus de l'organisme

Mais elle signifie également un équilibre dans les réactions chimiques intérieures de  
.l'organisme, traduisant un état de parfaite santé

D'ailleurs cette santé se reflète en dehors au niveau du grain de peau, des ongles, des cheveux,  
.des yeux, de la démarche

.On évalue souvent l'état de santé d'une personne par ses capacités physiques et mentales

Parfois, des personnes âgées dénotent encore les facultés physiques que des personnes plus  
.jeunes qu'elles sont loin d'avoir

Une bonne hygiène de vie garantirait donc une meilleure vieillesse mais également le privilège  
.de vivre plus longtemps et dans de meilleures conditions

L'évaluation de l'espérance de vie est un témoin du mode de vie global d'une population  
.donnée

L'espérance de vie aurait augmenté lorsque le niveau de vie d'une population s'est amélioré, lui  
donnant accès à des soins convenables, le temps de pratiquer régulièrement des activités  
.physiques et l'occasion de prendre des vacances

L'inverse se produit lorsqu'une population donnée est exposée en permanence au stress, à la  
.pollution, à la malnutrition et bien d'autres facteurs de risque