



Hygiène de vie

LE SAVIEZ-VOUS ?



En France, **plus de 20% des accidents de travail auraient pour cause** la consommation excessive de substances.

Source : Santé Publique France



10 à 25 % des personnes qui consultent un médecin généraliste se plaignent d'être **toujours fatiguées**.

Source : Assurance Maladie



Savez-vous réagir en cas de malaise ?

[CLIQUEZ ICI](#)



Activité physique, alimentation équilibrée, sommeil, non consommation de substances (cigarette, drogue, alcool)... améliorent la santé physique et préviennent de nombreuses maladies !

Risques et conséquences

Une mauvaise hygiène de vie peut engendrer certaines maladies comme des affections cardiovasculaires, le cancer, le diabète, l'obésité ou l'ostéoporose. Elle accélère aussi le vieillissement et engendre de la fatigue, qui augmente le risque d'accident ou de dépression.

Comment s'en prémunir ?



Cigarette, drogue, alcool... leur consommation entraîne des risques pour la santé et sécurité.

[CLIQUEZ ICI](#)



La pratique d'une activité physique accroît le bien-être et renforce les liens sociaux

[CLIQUEZ ICI](#)



Une alimentation équilibrée et adaptée favorise la régulation du corps.

[CLIQUEZ ICI](#)



Bien dormir est déterminant pour votre santé. Reposez-vous, surtout en horaires décalés.

[CLIQUEZ ICI](#)