

Module 1 : L'Hygiène - Correction

Page 2 : Ma définition de l' « Hygiène » :

Ensemble des principes, des pratiques individuelles ou collectives visant à maintenir ou à améliorer la santé.

Nous retrouvons :

- L'hygiène corporelle
- L'hygiène alimentaire
- L'hygiène de vie
- L'hygiène mentale
- L'hygiène sociale

Nb. Dans ce cours, nous étudions également 2 autres types d'hygiène :

- L'hygiène vestimentaire
- L'hygiène de l'environnement

Pages 3 et 4 : L'hygiène corporelle

Mon premier est un instrument à vent utile à la chasse : Cor

Mon deuxième est entre 6 et 8 : Sept

Mon tout est un sous-vêtement féminin : Corset

Mon premier gratte dans les cheveux : Poux

Mon deuxième est le contraire de « laide » : Belle

Mon tout a été inventé en 1883 pour la propreté des villes : Poubelle

Page 4 :

Mon premier est vert, rond et comestible : Pois

Mon deuxième est un bruit, un cri... : Son

Mon troisième est non en deux lettres : Ni

Mon quatrième est la mélodie d'une chanson : Air

Mon tout est un récipient pour désinfecter : Poissonnière

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

Mon premier est un morceau de tarte : Part

Mon deuxième est une sensation que l'on ressent quand on n'a pas mangé : Faim

Mon tout portait les prières des hommes vers les dieux pendant l'Antiquité : Parfum

Page 5 :

Je peux les laver tous les jours Vrai ou Faux ? Vrai (shampooing neutre)

Comment utiliser les masques, selon vous ? Appliquer minimum 4 heures sur cheveux essorés.

Page 7 :

L'épilation n'est pas une chose Obligatoire, les poils ont comme fonction de protection de la peau.

Comment hydrate-t-on sa peau ? En buvant de l'eau. Une crème hydratante n'hydrate pas elle forme un film protecteur sur la peau.

Pages 13 et 14 :

Etes-vous un (e) Pro des lessives ? Oui – Voyons cela ...

- Lavage à 95°C: Articles tels que coton ou lin, blancs, teints ou imprimés grand teint, susceptibles d'être bouillis.
- Lavage des couleurs à 60°C : Articles de couleur ne pouvant être bouillis en coton, modal, polyester ou mélange de ces fibres.
- Lavage des couleurs à 40°C : Cycle de lavage pour articles de couleurs foncées en coton, polyester, fibres mélangées etc.
- Lavage à 40°C, processus délicat : pour des articles tels que la laine lavable en machine Le tambour ne doit être rempli qu'à un tiers.

Que veulent dire ces symboles ?



Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

- 1- Lavage cycle normal maximum 30°
- 2- Pas de blanchiment
- 3- Repassage t° maximum de 150°
- 4- Entretien professionnel à sec- cycle normal
- 5- Pas de séchage en tambour



Lavage à la main t° maximum 40 °



Ne pas laver

Page 15 :

Exercice : Retrouvez le moyen d'enlever ces horribles taches.

| Correction | Liste des taches: |
|--|--|
| Linge imbibé de produit vaisselle (1/3), ammoniac (1/3) et eau (1/3) | autour du col (cerne) |
| Papier absorbant et coton imbibé d'eau | Boisson alcoolisée |
| Linge imbibé d'alcool à brûler | Soda |
| Linge imbibé de vinaigre blanc | Boue - Chocolat - calcaire |
| Pâte de cristaux de soude et eau | Beurre - cirage- cosmétiques - essence - repassage |
| Chiffon humecté d'ammoniac | Bougie |
| Chiffon imbibé d'eau oxygénée | Brulure de cigarette - feutre- Herbe/ mousse |
| Savon de Marseille | Café |
| Glaçons | Chewing-gum |
| Eau et vinaigre blanc (quelques gouttes) | Dentifrice |
| Linge humecté d'alcool à 70° | Encre- ketchup |
| Linge eau (1/2) et alcool à 90° et ensuite vinaigre blanc | Fruits et légumes |
| Farine ou talc - séchez et époussetez | Gras |
| White-spirit ou jus de citron | Henné |
| Ammoniac pur | Javel - moisissures |
| Eau froide | œuf |
| Jus de citron et sel | Rouille |
| Eau froide, farine et talc, séchez et brossez | Sang |
| Jus de citron | stylo à bille |
| Eau vinaigrée | Thé |
| Lait | Tomate |
| Eau (1/2) et ammoniac (1/2) | Transpiration |
| Papier absorbant et fer à repasser | Déodorant |
| Eau gazeuse | Vin |

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

Pages de 18 à 28 :

Devoir: Sur une feuille en annexe, faites une liste de tout ce qu'il faut faire pour être « Heureux » et donc avoir une bonne « Hygiène mentale » à l'aide de l'article ci-joint.

Hygiène mentale.

Pour être heureux et avoir une bonne hygiène mentale il faut :

- avoir un travail et y être respecté par ses supérieurs et apprécié par ses pairs.
- avoir un logement décent et adapté à ses besoins.
- vivre dans un groupe qui respecte l'individu, lui apporte une éducation suffisante, ne le brime pas du fait de son sexe, de sa couleur de peau ou de son appartenance religieuse, ...
- savoir distinguer l'essentiel de l'accessoire.
- Savoir développer la capacité de prendre de la distance par rapport aux autres, aux choses et aux événements.
- remettre son égo à sa place.
- faire de sa quête du bonheur un cheminement qui donne du sens à son existence.
- savoir ce qui est bon pour soi.
- gérer le reste (ce qui n'est pas bon).
- être disponible aux changements → réactualisation de son système de pensée.
- ne pas développer d'émotions dites négatives (frustration, culpabilité, ...).
- être curieux face à la nouveauté.
- présenter une attitude ouverte et critique (avec recul et discernement) face aux changements extérieurs.
- être capable d'observer et de décider si :
 - * on accepte le changement
 - * on refuse le changement
 - * on accepte de ne pouvoir refuser le changement
- trouver l'équilibre entre l'acceptation de ce qui est et la possibilité de le changer.
- comprendre la différence entre réalité et problème à résoudre.
- disposer d'un espace et d'une liberté intérieure et extérieure.
- tenir compte de nos ressentis, de nos émotions.
- se connaître.
- s'observer et se remettre en question pour évoluer (sans se juger)
- prendre le temps de vivre, de regarder, d'écouter, de profiter des plaisirs proches de soi ... et s'observer.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

- se faire confiance et abandonner ses peurs.
- la pensée positive.
- utiliser la médiation de compassion pour soigner ses blessures passées.
- connaître ses capacités, ses savoir-faire.
- accepter que l'on ne puisse pas tout savoir sur tout.
- être convaincu que l'avenir et le succès appartiennent à ceux qui ont le courage, l'audace et l'énergie d'entreprendre.
- ne pas rester recroquevillé sur sa zone de confort et de sa sécurité.
- faire une diète médiatique.
- lire, écouter, regarder des choses positives.
- se donner des objectifs et les visualiser.
- établir un plan d'action.
- être persévérant, déterminé, être conscient des échecs que nous pourrions essayer.
- voir loin :
 - * accepter que la réussite ne soit pas là tout de suite.
 - * faire des efforts nécessaires au quotidien.
 - * regarder en soi.
 - * voir les améliorations réalisées et possibles.
 - * rester confiant.
- composer positivement avec soi-même et avec son milieu.
- sortir des sentiers battus.
- rechercher une meilleure qualité de vie.
- trouver ses moments flow : expériences gratifiantes intrinsèques – moment de transcendance (ne faire plus qu'un avec le temps, le lieu, la tâche, ... → ne pas voir le temps passer).
- ne pas laisser les autres prendre « l'ascendant mental » sur nous, prendre du pouvoir sur nous.
- apprendre à regarder ce qui nous arrive avec détachement et ne pas laisser notre égo foncer tête baissée et réagir comme à son habitude.
- être persuadé que l'esprit est plus fort que le Corp.
- se soigner naturellement – réveiller son potentiel de guérison.
- se nourrir sainement.
- exercer une activité physique modérée au grand air.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

- profiter du soleil.
- se relaxer – méditer
- bien dormir.
- prendre des bains (32.2° à 37.8° de 15 à 30 minutes)
- se faire masser.
- arrêter les drogues : * alcool * tabac * cannabis * autres ...
- être amoureux de soi.

A rajouter : Faire des câlins (à ses enfants, ses parents, ses amants, ses animaux, ...)

Pages 28 et 29 :

Parmi ces objectifs lesquels vous semblent SMART ? Pourquoi ?

- * Je me défends pas mal au karaoké, je vais m'inscrire à The Voice : Non. Pas réaliste.
- * Cette année, j'arrête de fumer : Non. Pas assez précis.
- * Cette ambiance tristounette au travail me pèse. A partir de demain, je dis bonjour à tous mes collègues en arrivant : Oui.
- * Je vais courir 30 minutes une fois par semaine, le samedi : Oui.
- * Je vais m'inscrire à une salle de sport : Non. Pas spécifique.
- * Il faudrait que j'organise une fête : Non. Pas spécifique, pas temporellement défini.
- * Je vais apprendre le Japonais : Non. Pas spécifique, pas temporellement défini.
- * J'en ai marre des surgelés, je vais faire un bœuf bourguignon ce soir en rentrant du travail : Oui
- * Cela fait longtemps que je n'ai pas vu Sophie, je vais lui proposer de déjeuner avec moi demain midi : Oui.

Page 30 :

Mes périodes « FLOW » :

Périodes durant lesquelles on perd la notion du temps car on est absorbé par ce que l'on fait.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

4.1 Que conseiller a un(e) client(e) ...

- a) Qui dégage une forte odeur de transpiration :
- Poser des questions
 - Conseiller en fonction du type d'hygiène concerné
 - Conseiller un endocrinologue ou tout simplement une visite chez le médecin traitant si nécessaire.
- Hygiène : Corporelle- Alimentaire – Vestimentaire- De vie
- b) Vient avec des vêtements tachés et froissés :
- Poser des questions : Machine à laver ? Sèche linge ? Temps ? ... Bref, le pourquoi.
 - Conseils sur l'entretien du linge
- Hygiène : Vestimentaire
- c) Veut maigrir :
- Petits conseils de mère de famille ☺
 - Prendre rendez-vous avec un nutritionniste, diététicien, médecin traitant, ...
- Hygiène : Alimentaire
- d) Ne dort pas assez :
- Conseils possibles : Sport, yoga, méditation, ...
 - Clinique du sommeil
 - Rendez-vous chez le médecin traitant.
- Hygiène : De vie
- e) Se plaint de son boulot et est à la limite du Burn out :
- Prendre un rendez-vous auprès d'une association spécifique à ce type de pathologie ou psychologue.
- Hygiène : Mentale
- f) Explique que son époux la bat ou lui manque de respect :
- Conseils :
- Se rendre à la police
 - Se rendre chez son médecin traitant
 - Se renseigner sur les centres d'accueil
 - Conseillés conjugaux ?
- Hygiène : Mentale

- g) Qu'elle a une mauvaise haleine :
Vérifier les soins de base et l'envoyer chez un dentiste.
→ Hygiène : Corporelle - Alimentaire
- h) Que ses cheveux sont toujours gras :
• Conseils sur les produits + lavage
• Rendez-vous chez un dermatologue
→ Hygiène : Corporelle
- i) Que son voisin fait la fête tous les soirs et l'empêche de dormir :
• Se renseigner sur les solutions auprès de la Police
• Service de conciliation voisinage
→ Hygiène : De vie
- j) Que son époux « ne la regarde plus » :
• Conseiller conjugal
• Voir après le C en I s'il n'y a pas de modification de comportement.
→ Hygiène : Mentale

Pages 36 et 37 :

Complétez le tableau ci-après et justifiez si nécessaire.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

| Règles d'hygiène | Oui | Non | | | | | | | | Si Non explication ... |
|--|-----|-----|--------------|---------------|-----------------|----------|-----------|----------------------|-----------|------------------------|
| | | | H corporelle | H alimentaire | H vestimentaire | H de vie | H mentale | H de l'environnement | H sociale | |
| 1 Aérer sa maison 60 minutes par jour | X | | | | | | | X | | |
| 2 Aérer sa maison après avoir lessivé | X | | | | | | | X | | |
| 3 Aller chez le médecin, spécialiste, ... pour se soigner | X | | X | X | | X | | | | |
| 4 Avoir accès aux moyens de contraception | X | | | | | | | | X | |
| 5 Avoir un logement décent et adapté à mes besoins | X | | | | | | X | X | | |
| 6 Boire 1 litre d'eau par jour | | X | X | X | | | | | | |
| 7 Boire de l'alcool | | X | | | | | | | | |
| 8 Cacher les taches de ses vêtements en portant un autre vêtement par-dessus | | X | | | | | | | | |
| 9 Changer ses draps une fois par semaine | X | | | | | | | X | | |
| 10 Changer ses sous-vêtements une fois par semaine | | X | | | | | | | | |
| 11 Cirer et entretenir ses chaussures | X | | | | X | | | | | |
| 12 Critiquer, juger les autres | | X | | | | | | | | |
| 13 Cuisiner dans un lieu propre | X | | | | | | | X | | |
| 14 Désinfecter ses brosses et peignes à cheveux | X | | X | | | | | X | | |
| 15 Désinfecter ses pinceaux à maquillage | | | X | | | | | X | | |
| 16 Déterminer ses objectifs d'avenir | X | | | | | | X | | | |
| 17 Dormir 12 heures par nuit | | X | | | | | | | | |
| 18 Dormir avec des sous-vêtements | | X | | | | | | | | |
| 19 Echanger avec les autres | | X | | | | | | | | |
| 20 Enlever les taches de ses vêtements | X | | | | X | | | | | |

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502
 Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|--|---|---|---|--|
| 21 | Etre "class" à tout moment | | X | | | | | | | | |
| 22 | Etre éduqué | X | | | | | | X | | X | |
| 23 | Faire 20 heures de sport par semaine | | X | | | | | | | | |
| 24 | Faire des câlins | X | | | | | | X | | | |
| 25 | Faire du yoga | X | | | | | | X | | | |
| 26 | Faire une "diète médiatique" | X | | | | | | X | | | |
| 27 | Fumer | | X | | | | | X | | X | |
| 28 | Hydrater ses pieds | X | | X | | | | | | | |
| 29 | Jeter des vêtements quand ils sont usés | X | | | | X | | | | | |
| 30 | Jeter un papier par la fenêtre de mon véhicule | | X | | | | | | | | |
| 31 | Laver correctement son linge | X | | | | X | | | | | |
| 32 | Lire et écouter des choses "positives" | X | | | | | | X | | | |
| 33 | Manger à des heures fixes | X | | | X | | | | | | |
| 34 | Manger des fruits et des légumes principalement | | X | | | | | | | | |
| 35 | Manger des légumes en boîte ou surgelés | | X | | | | | | | | |
| 36 | Manger des pâtes tous les jours | | X | | | | | | | | |
| 37 | Manger équilibré | X | | | X | | | | | X | |
| 38 | Manger plus ou moins 70% de glucides par jour | | X | | | | | | | | |
| 39 | Manger quand on a faim | | X | | | | | | | | |
| 40 | Mettre du "produit anti-moustiques" | X | | | | | | | X | X | |
| 41 | Nettoyer ses coussins et couettes tous les trois mois | X | | | | | | | X | | |
| 42 | Passe l'aspirateur au moins une fois par semaine | X | | | | | | | X | | |
| 43 | Porter un jeans trois jours de suite | | X | | | | | | | | |
| 44 | Porter un short à la piscine communale | | X | | | | | | | | |
| 45 | Pratiquer une activité physique au grand air | X | | | | | | | X | X | |
| 46 | Prendre un bain à 40° pendant 1 heure | | X | | | | | | | | |
| 47 | Prendre une douche 3 fois par jour en se gommant la peau | | X | | | | | | | | |
| 48 | Prendre une douche ou un bain 1 fois par jour | X | | X | | | | | | | |
| 49 | Prêter son maquillage à une copine | | X | | | | | | | | |
| 50 | Ranger sa maison | X | | | | | | X | X | | |

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|--|---|---|---|--|
| 51 | Réaliser des dépistages | X | | | | | | | X | |
| 52 | Remettre dans son armoire des vêtements déjà portés | | X | | | | | | | |
| 53 | Retirer les poux présents dans les cheveux | X | | X | | | | | | |
| 54 | Savoir s'adapter aux changements | X | | | | | X | | | |
| 55 | Se brosser les dents 3 fois par jour | X | | X | | | | | | |
| 56 | Se faire masser | X | | X | | | X | | | |
| 57 | Se faire vacciner | X | | | | | | | X | |
| 58 | Se laver à l'eau très chaude | | X | | | | | | | |
| 59 | Se laver souvent les mains | X | | X | | | | | X | |
| 60 | Se nettoyer le visage tous les jours | X | | X | | | | | | |
| 61 | S'épiler une fois par semaine | | X | | | | | | | |
| 62 | S'hydrater | X | | X | X | | X | | X | |
| 63 | Sortir des sentiers battus | X | | | | | X | | | |
| 64 | Tailler ses crayons à maquillage | X | | X | | | | X | | |
| 65 | Travailler 7 jours sur 7 dans une boîte de nuit | | X | | | | | | | |
| 66 | Travailler sereinement | X | | | | | X | | X | |
| 67 | Trier ses déchets | X | | | | | | X | X | |
| 68 | Usiter une brosse à dent à poils durs | | X | | | | | | | |
| 69 | Utiliser "la pensée positive" | X | | | | | X | | | |
| 70 | Utiliser du dentifrice pour laver ses dents | X | | X | | | | | | |
| 71 | Utiliser systématiquement un bain de bouche après chaque brossage | X | | X | | | | | | |
| 72 | Utiliser un produit au Ph neutre pour laver ses parties intimes | X | | X | | | | | | |
| 73 | Vider la poubelle de mon local | X | | | | | | X | | |
| | A vous ... Créer une liste de minimum 20 règles d'hygiène et reclassez les ! | | | | | | | | | |

Page 37 :

Devoir : Elaborez un questionnaire sur l' « Hygiène » (évidemment) pouvant être utilisé lors de la première étape d'un conseil en image et testez-le (minimum 20 questions) → Exemple. Questionnaire utilisé par RCIC :

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502
 Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

Check-up « Hygiène » RCIC

- 1- Vous lavez vous tous les jours ? Oui Combien de fois par jour ?
 Non Combien de fois par semaine ?
 Au matin
 Au soir
- 2- Prenez-vous plutôt Bains douches à l'évier
- 3- L'eau utilisée lors de vos ablutions est plutôt Très chaude Chaude Tiède Froide
- 4- Utilisez-vous pour vous nettoyer :
- Gant de toilette
 - Gant de crin
 - Brosses
 - Eponges
 - Savon traditionnel
 - Gel douche
 - Exfoliants/ Gommage pour le corps Fréquence :
 - Huiles lavantes
 - Masques pour le corps
 - Shampoings Traitant Traitant quoi ?
 - Shampoing Doux- Basique- Neutre
 - Produits faits maison
 - Produits secs qui s'utilisent sans eau
 - Autre :
- 5- Quel type de cheveux avez-vous ?
- Plutôt secs
 - Plutôt gras
 - Racines grasses- Pointes sèches
 - Normaux
 - Autre :
- 6- A quelle fréquence lavez-vous vos cheveux ?
- 1 X par jour
 - 2 X par semaine
 - 1 X par semaine
 - Moins d'une fois par semaine
 - Quand ils sont sales
 - Autre :
- Expliquez comment :
- Nombre de shampoing :
 - Geste Correct Non-correct
 - Utilisation de Masques
 - Après-shampoings
 - Huiles
 - Autre :
- Rinçage Correct Non suffisant
- Quels produits utilisez-vous ?
.....
- Etes-vous satisfait de vos produits ? Oui

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

O Non

Fréquence de vos visites chez un coiffeur ?

7- Nettoyer-vous votre visage O Oui O Non Tous les jours ? O Oui O Non

Si oui, quels produits utilisez-vous ?

8- Mettez-vous une crème hydratante ? O Oui O Non

9- Type de peau : Votre peau ...

O A tendance à briller tout au long de la journée.

O Souffre souvent de tiraillements.

O N'a pas la même texture au toucher de la partie médiane (front-nez-menton) au reste du visage.

O N'est ni sèche, ni luisante.

O Réagit mal aux cosmétiques.

O A un aspect rugueux.

O Révèle des pores très dilatés.

O Ne brille pas sur la totalité de votre visage, juste à certains endroits.

O Semble vieillir prématurément.

O Est huileuse au toucher.

O A tendance à picoter.

O Ne laisse apparaître aucune imperfection

O Est sèche, tiraille, picote parfois à certains endroits du visage alors qu'à d'autres elle ne vous procure aucune gêne de la sorte.

O Est plutôt fine.

O Réagit mal aux agressions quotidiennes.

O Uniforme (grain de la peau régulier, pores resserrés).

O Est lumineuse.

O Laisse apparaître boutons et points noirs.

O Me procure des sensations de brûlures.

O A du mal à faire tenir le maquillage.

O Rougit facilement.

O Est douce.

Vous pensez avoir une peau ?

O Grasse

O Sèche

O Mixte

O Sensible

O Normale

O Mature

Réalité (CI) :

10- Lavez- vous souvent vos mains ? O Oui O Non

Considérez-vous comme quelqu'un de maniaque ? O Oui O Non

Avez-vous peur des microbes ? O Oui O Non

11- Avez-vous déjà eu des mycoses aux pieds ? O Oui O Non

12- Vous épilez-vous ? ou Faites-vous épiler ? O Oui O Non Vous rasez- vous ? O Oui O Non

O Jambes

O Bras

O Torse

O Sourcils

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

- Votre alimentation est-elle variée ? Oui Non
- Mangez-vous souvent des aliments frais ? Oui Non
- Vos quantités sont-elles raisonnables ? Oui Non
- Pensez-vous avoir besoin de conseils au niveau alimentaire ? Oui Non
- 22- Avez-vous des difficultés au niveau de l'entretien de votre linge ? Oui Non
- Portez- vous vos vêtements plusieurs jours de suite ? Oui Non
- Après combien de jour, changez-vous ?
- Pantalons, Jupes :
 - Hauts :
 - Sous-vêtements :
 - Draps de lit :
 - Essuies de bain :
- 23- Dormez-vous suffisamment ? Oui Non
- Moins de 7 heures par nuit
 - Entre 7 et 9 heures par nuit
 - Plus de 9 heures par nuit
- Faites- vous des siestes ? Oui Non
- Avez-vous un problème de « sommeil » ?
- 24- Faites-vous du Sport Oui Non
- Si Oui lesquels :
- Si Non, Pourquoi ? Pas envie
- Pas le temps
 - Problèmes de santé Explication :
 - Autre :
- 25- Buvez-vous de l'alcool ? Oui Non
- Verres par Jour
- Semaine
 - Mois
- Trouvez-vous que vous avez un problème d'alcool ? Oui Non
- 26- Fumez-vous ? Oui Non
- Combien de cigarettes par jour ?
- Désirez-vous arrêter de fumer ? Oui Non
- 27- Prenez-vous des drogues ? Oui Non
- Si Oui, lesquelles ?
- Voulez-vous arrêter de prendre des drogues ? Oui Non
- 28- Que faites-vous pour vous détendre ?
- Exercices de respiration
 - Sports lents (yoga, ...)
 - Lecture
 - Télévision
 - Massages
 - Câlines
 - Autre :
- 29- Vous sentez-vous bien ?
- Au travail Oui Non
 - Dans votre couple Oui Non
 - En famille Oui Non

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION

- En compagnie de vos amis ? Oui Non

Citez-moi 5 de vos qualités :

-
-
-
-
-

Expliquez- moi un moment de votre journée (de votre semaine) ou vous avez tendance à perdre la notion du temps tellement vous êtes concentrée sur ce que vous faites.

-
-
-
-

Au travail En couple En famille Entre amis seul(e)

30- Aérez- vous votre maison tous les jours ? Oui Non

Fréquence du passage de l'aspirateur : jour/ semaine/ mois

Fréquence du dépoussiérage : jour/ semaine/ mois

Fréquence du nettoyage à l'eau : jour/ semaine/mois

Fréquence changement des lits : jour/ semaine/ mois

Fréquence lavage oreillers, couettes, : jour/ semaine/ mois/ année

31- Etes-vous en ordre de vaccination ? Oui Non

32- Etes-vous en bonne santé ? Oui Non

Si non, pourquoi ?

-
-
-

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

MODULE 1 – HYGIENE - CORRECTION