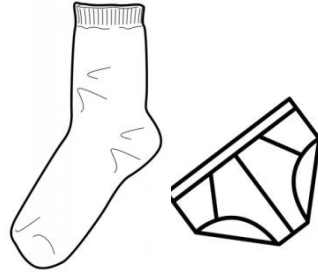


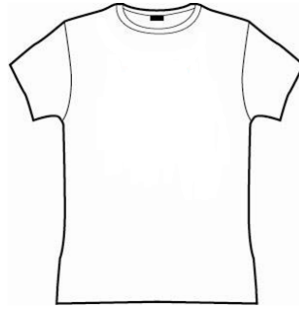
## Les 10 règles d'or de l'hygiène personnelle



**1** Se doucher tous les jours.



**2** Changer de sous-vêtements après la douche



**3** Se raser tous les jours



**4** Se coiffer tous les jours



**5** Se laver les mains régulièrement



**6** Avoir les ongles propres



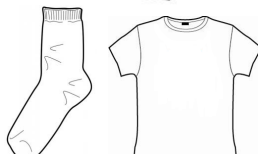
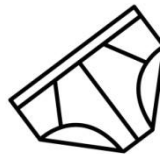
**7** Avoir une tenue propre et repassée



**8** Un maquillage léger pour les femmes



**9** Une bonne hygiène dentaire



**10** Prévoir des sous-vêtements de rechange en cas de forte transpiration