



FICHE PRATIQUE

CHECKLIST HIVER : 6 HABITUDES

Pas de remède miracle : six gestes concrets pour mieux résister au froid. Affichez-la, cochez chaque jour.

LES 6 HABITUDES ET LEUR REPÈRE CHIFFRÉ

HABITUDE	LE REPÈRE CONCRET
1. Sommeil	7 à 9 h par nuit, heure de coucher fixe, écrans coupés 30 min avant, chambre entre 17 et 19 °C
2. Mains	Savon et 30 secondes de friction : en rentrant chez soi, avant chaque repas, après les transports
3. Aération	10 minutes par pièce et par jour, même par temps froid — le logement remonte en température en quelques minutes
4. Activité physique	3 séances de 25 minutes par semaine. En intérieur quand il fait trop froid ou trop nuit pour sortir
5. Alimentation	Fruits et légumes de saison chaque jour, et l'équivalent de 6 à 8 verres d'eau — tisanes comprises
6. Chauffage	19 °C dans les pièces à vivre, 17 °C dans la chambre. Surchauffer assèche les muqueuses du nez et de la gorge

SUIVI DE LA SEMAINE — COCHEZ CHAQUE JOUR TENU

HABITUDE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Sommeil (heure fixe)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lavage des mains	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aération 10 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Activité physique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fruits, légumes, eau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chauffage à 19 °C	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PAR OÙ COMMENCER — PAS LES SIX D'UN COUP

Semaine 1 : l'heure de coucher fixe et l'aération quotidienne. Ce sont les deux plus rentables.

Semaine 2 : ajoutez le lavage de mains systématique aux trois moments clés.

Semaines 3 et 4 : le reste suivra tout seul, sans effort de volonté supplémentaire.

