

Voici une liste, qui complète celle déjà mise en route dans les articles de ce site « Étapes de développement d'un humain » (Rubrique Généralités) et « Sens pratique » (Rubrique Préventions) :

Les âges de la vie	Éléments de protection, essentiels universellement							
Femme enceinte	Nutrition	Hygiène	Habillement	Logement	Instruction	Médecine	Activités de loisirs, sports	Santé morale
Petite enfance	x	x	x	x	x	x	x	x
Adolescence	x	x	x	x	x	x	x	x
Adulte	x	x	x	x	x	x	x	x
Grand âge	x	x	x	x	x	x	x	x

Exemple par l'alimentation :

Apports nutritionnels									
Calcium	Magnésium	Vitamines	Lipides	Protides	Viande	Fruits et légumes frais	féculeux	sucre	eau
Apports à tous les âges de la vie, pour les deux sexes, de façon différenciées et même personnalisées.					Les variantes tiennent compte de l'âge, de la morphologie et du lieu de vie. Les bases globales sont des repères mais les besoins des uns ne sont pas ceux des autres. Tous les excès sont des ennemis.				

Complément de l'alimentation : l'habitat

Vêtements, chaussures et accessoires (gants...) :	Logement :
Pratiques- fonctionnels- à la taille	Pratique- fonctionnel
Tempérés	Aéré-éclairé
Propres	Propre
En bon état	Ni trop petit, ni trop grand
Un plus : Plaisants	Bon apport en énergie : eau, lumière, électricité ou gaz de cuisson, chauffage.
	Un plus : Plaisant

Tous droits réservés article L.111-1 et L.123-1

28 janvier 2012

Sylvie BRIERE

pour [Association France Prévention](#)