

TOUR DU MONDE DE L'HYGIÈNE



www.frapscentre.org





A PROPOS

Chacun à sa propre perception de l'hygiène. Elle peut varier en fonction de sa culture, sa religion mais aussi de sa situation géographique. Sur les 7,8 milliards d'êtres humains vivant sur terre, tous n'ont pas accès aux mêmes ressources nécessaires à une bonne hygiène de vie. Des milliards de personnes dans le monde ne bénéficient toujours pas d'un accès approprié à l'eau, ne disposent pas de toilettes, ne peuvent pas se permettre une alimentation saine et par conséquent souffrent ou sont exposés à une multitude de maladies.

L'EAU POTABLE, L'ASSAINISSEMENT et L'HYGIÈNE sont essentiels pour la santé et le bien-être des êtres-humains. En 2010, l'Assemblée générale des Nations Unies a reconnu le droit à l'eau potable et à l'assainissement comme un droit de l'homme fondamental*.

L'HYGIÈNE DE VIE

est l'ensemble des mesures destinées à préserver et à **PROMOUVOIR LA SANTÉ.**

C'est prendre soin de soi et mettre tout en oeuvre pour conserver et protéger sa santé.

LA CULTURE

est un ensemble d'idées, de coutumes et de comportements que partage un peuple ou une société.

A travers cette exposition, vous allez découvrir différents aspects de l'hygiène de vie.

et quelques moyens nécessaires pour y parvenir.

L'HYGIÈNE DES MAINS
L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ET LE SOMMEIL

L'EAU POTABLE
ET L'ASSAINISSEMENT



L'EAU POTABLE

un accès insuffisant

L'eau potable est une eau que l'on peut boire ou utiliser à des fins domestiques (boisson, lavage de linge, hygiène...) et industrielles sans risque pour la santé.



2,2 milliards
de personnes,
soit environ 1 personne sur 3
dans le monde **n'a pas accès à**
de l'eau potable à son domicile

En Afrique subsaharienne,
seuls 54 % des habitants
utilisent de l'eau potable.



A l'étranger, il est conseillé
de boire de l'eau
en bouteille

Dans la plupart des pays en développement, l'eau n'est pas traitée. Elle contient alors de nombreux parasites et bactéries et n'est donc pas potable.

Ah bon !?

Il est aujourd'hui possible de transformer l'urine en eau potable. Une pratique déjà utilisée par les astronautes depuis plusieurs années.





L'ASSAINISSEMENT

ou la crise des toilettes

L'évacuation et le traitement des eaux usées (eaux déjà utilisées) et des excréments s'appelle l'assainissement. La collecte de ces eaux et son élimination permet de ne pas polluer les cours d'eau et les sols et de minimiser les risques pour la santé. En France, 79 % de la population est raccordée à un réseau d'assainissement.

2 milliards de personnes

dans le monde ne disposent pas de toilettes.

Près de la moitié vit en **Afrique subsaharienne**

Les **2/3** vivent à la campagne



673 millions de personnes

dans le monde font leurs besoins à l'air libre.

Principalement en ASIE DU SUD (Chine, Inde, Indonésie...) et en AFRIQUE (Angola, Bénin, le Burkina Faso, le Cambodge, Côte D'Ivoire,...).



Ah bon !?

Il existe de nombreux endroits dans le monde équipés de toilettes dites «à la turque». À la place d'une cuvette, les toilettes turques présentent un trou et deux repose-pieds antidérapants au-dessus desquels l'utilisateur s'accroupit. Elles sont plutôt hygiéniques, car l'utilisateur n'est à aucun moment en contact avec une lunette.



SE LAVÉR LES MAINS

un geste essentiel parfois inaccessible !

Se laver les mains avec du savon et de l'eau est une mesure essentielle pour limiter la propagation des microbes et virus qui peuvent causer des maladies.



3 milliards de personnes,

dans le monde ne disposent pas d'installation pour se laver les mains avec de l'eau et du savon au domicile.

environ 900 millions d'enfants

dans le monde ne disposent pas d'installations de base pour le lavage des mains dans leur école.



Ah bon !?

Au Japon, au restaurant, on sert d'abord au client un oshibori, une petite serviette chaude et humide, pour se nettoyer les mains avant de manger.



HYGIENE ALIMENTAIRE

pour une alimentation saine et sûre

L'hygiène des aliments comporte l'ensemble des pratiques visant à ce que les aliments soient sûrs et sains pour la consommation et pour la santé. On parle également de sécurité alimentaire. Prendre en compte l'hygiène dans son alimentation c'est se protéger contre certaines maladies.

Près de 600 millions de personnes

(soit 1 personne sur 10) dans le monde tombent malade et 420 000 d'entre elles meurent après avoir ingéré de la nourriture contaminée par des bactéries, des virus, des parasites ou encore des substances chimiques. Les nourrissons, les jeunes enfants, les personnes âgées et les malades sont plus particulièrement touchés.*



Les techniques de conservation des aliments

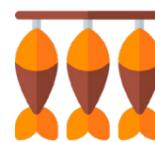
Il existe plusieurs techniques pour conserver ses aliments le plus longtemps possible afin de préserver leur qualités gustatives, nutritives et éviter le gaspillage alimentaire.

Par la chaleur (stérilisation, pasteurisation...),
le froid (réfrigération, congélation...),
autres méthodes (par séchage, par le sucre avec les confitures...)

Ah bon !?

L'Inde est connue pour sécher les piments, les mangues et les épices. Ils sont attachés et suspendus au soleil, En Norvège, le poisson (le cabillaud) fraîchement pêché est lavé et séché à l'air libre pendant environ trois mois (de février à juin) pour en faire de la morue séchée.

Dans la région méditerranéenne, l'huile d'olive est utilisée pour conserver certains fruits et légumes (tomates, poivrons, courgettes, aubergines...)





ACTIVITE PHYSIQUE

bouger c'est la santé !

Une activité physique correspond à « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsables d'une augmentation de la dépense énergétique »*. Jouer dans la cour, monter des escaliers, aller faire des courses sont autant de façons courantes de pratiquer une activité physique.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande pour les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans :

au moins **60 minutes**
d'activité physique
par jour



Les pratiques sportives dans le monde

En Europe, le football est très populaire. Suivi de près par le rugby, et le hand ball.

Au Canada, la pratique du hockey sur glace est courante.

En Chine le tennis de table est un sport très apprécié. Le sport le plus populaire en Australie est le cricket comme en Inde.



Ah bon !?

En France, au Canada, en Suisse, en Belgique, en Allemagne ou encore en Angleterre il existe des pédibus. Cela correspond à un ramassage scolaire, où les enfants effectuent le trajet domicile-école à pied encadrés par des parents. Sur la « ligne », plusieurs points de rendez-vous, telles des stations, permettent aux écoliers de rejoindre le convoi.



LE SOMMEIL

rythmes et habitudes

Peu importe où nous habitons nous avons tous besoin de dormir. Dormir suffisamment et dans de bonnes conditions permet de recharger les batteries pour se sentir bien dans la journée, physiquement, mais aussi intellectuellement.

Un enfant entre 6 et 13 ans doit dormir en moyenne entre 9h et 11h*



Les habitudes de sommeil à travers le monde

Dans certains pays du sud, le rythme de sommeil est imposé par les conditions météorologiques.

En Suède, comme dans les autres pays scandinaves, on se couche tôt et on se lève tôt en hiver car le soleil se couche vers 15h.

En Espagne, comme il fait chaud, les espagnols pratiquent la sieste l'après-midi et s'endorment tard le soir.

LE HAMAC

Les Mexicains adorent le hamac (filet ou toile suspendu des deux côtés). Il est souvent utilisé pour faire la sieste après le repas.



LE FUTON

Commun au Japon, le futon (matelas de coton de faible épaisseur), est aussi utilisé dans d'autres pays d'Asie.



LE LIT

Le moyen le plus courant dans lequel on dort dans le monde.



Ah bon !?

Dans les endroits situés au-delà des CERCLES POLAIRES, au nord de la Russie, en Finlande ou en Norvège par exemple, le soleil ne se lève jamais au cœur de l'hiver : c'est la NUIT POLAIRE. Il fait nuit toute la journée.



DES DATES

à noter dans le calendrier !

“ Les journées internationales servent à aborder des aspects essentiels de la vie humaine, des enjeux importants du monde ou de l’Histoire et à sensibiliser le public.”*

19 MARS

JOURNÉE MONDIALE DU **SOMMEIL**
« **Bien dormir pour mieux faire face** »
Slogan 2021

6 AVRIL

JOURNÉE MONDIALE DU **SPORT POUR LE DEVELOPPEMENT ET LA PAIX**
Célébrer la contribution du sport et de l’activité physique à l’éducation, au développement humain, à l’adoption de modes de vie sains et à l’édification d’un monde pacifique.

7 AVRIL

JOURNÉE MONDIALE DE **LA SANTE**
Journée consacrée à la promotion de la santé.
« **Ensemble pour un monde plus juste** »
Slogan 2021

5 MAI

JOURNÉE MONDIALE DE **L’HYGIENE DES MAINS**
« **Quelques secondes pour sauver des vies, nettoyez vos mains !** »
Slogan 2021

7 JUIN

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA **SECURITE SANITAIRE DES ALIMENTS**
« **Des aliments sains pour un avenir sain** »
Slogan 2021

19 NOVEMBRE

JOURNÉE MONDIALE **DES TOILETTES**
Sensibiliser le public à la situation de 4,2 milliards de personnes qui vivent encore sans accès à des installations sanitaires gérées en toute sécurité
« **L’assainissement durable et le changement climatique** »
Thème 2020