

Fiche 4 : Tour du monde de l'hygiène

Matériel





- Exposition (annexe 4.1) à télécharger et imprimer en A3 ou (A4)
- Livret de jeu (annexe 4.2) à télécharger et imprimer
- Stylos

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de développer leur esprit critique par rapport aux différentes pratiques et ressources en matière d'hygiène dans le monde.

Objectifs :

- Informer sur les particularités en matière d'hygiène en fonction des différentes cultures
- Sensibiliser les participants aux inégalités en matière d'hygiène dans le monde

Activité courte	Activité longue
 9 ans et plus	
 Avoir une pensée critique	
 Savoir communiquer efficacement	
 Avoir de l'empathie pour les autres	

Techniques utilisées :

- Exposition
- Débat

Déroulé de l'animation :

10min Temps 1 : Découverte de l'exposition

L'animateur expose les affiches dans la salle et propose à chacun de regarder individuellement l'exposition dans son ensemble.

30min Temps 2 : Réflexion en groupe sur une affiche



L'animateur constitue 8 groupes et leur propose d'explorer attentivement pendant 5 minutes les informations d'une des 8 affiches. Un membre du groupe (choisi par ses camarades) restitue ensuite à l'ensemble des participants les informations de leur affiche.

15 min Temps 3 : Livret de jeu

Chaque participant remplit individuellement le livret de jeu en regardant l'exposition dans son ensemble.



Pour aller plus loin :

- 1 jour, 1 question
Pourquoi n'y a-t-il pas assez d'eau potable dans le monde ? 
- L'hygiène toute une histoire ! 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 4.1 : Tour du monde de l'hygiène

Exposition

TOUR DU MONDE DE L'HYGIÈNE

EXPOSITION

FRAPS
Centre-Val de Loire
Fédération Régionale des Associations
de Prévention de la Santé

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 exposées 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

FRAPS
Centre-Val de Loire
Fédération Régionale des Associations
de Prévention de la Santé

1 Source : Résolution de l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations-unies en date du 28 juillet 2010

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 4.1 : Tour du monde de l'hygiène

Exposition

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.

2

Source : Estimations du rapport du Programme commun OMS/UNICEF de suivi de l'approvisionnement en eau, de l'assainissement et de l'hygiène intitulé « Progrès en matière d'eau potable, d'assainissement et d'hygiène des ménages, 2000-2017 » - <https://www.who.int/fr/news/item/18-04-2019-3-in-3-people-globally-do-not-have-access-to-safe-drinking-water-%26amp;#39-unicef-who>

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.

3

Source: Estimations du rapport du Programme commun OMS/UNICEF de suivi de l'approvisionnement en eau, de l'assainissement et de l'hygiène intitulé « Progrès en matière d'eau potable, d'assainissement et d'hygiène des ménages, 2000-2017 » - <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/data/assainissement>

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 4.1 : Tour du monde de l'hygiène

Exposition

SE LAVER LES MAINS

un geste essentiel parfois inaccessible !

Se laver les mains avec du savon et de l'eau ou du gel hydroalcoolique 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.

4

Source : Estimations du rapport du Programme commun OMS/UNICEF de suivi de l'approvisionnement en eau, de l'assainissement et de l'hygiène intitulé « Progrès en matière d'eau potable, d'assainissement et d'hygiène des ménages, 2000-2017 » - <https://www.unicef.org/fr/comptes-rendus/CNAs-de-promo/les-referentiels-de-personnes-voit-pas-le-passeBEN/CNAP-de-se-laver-les-mains>

FRAPS

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...)

5

* Source : OMS

FRAPS

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 4.1 : Tour du monde de l'hygiène

Exposition

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.

6

* Source : Définition de l'OMS.

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.

7

* Source : Réseau Morphée, <https://reseau-morphee.fr/>

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 4.1 : Tour du monde de l'hygiène

Exposition

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

Source : Nations Unies, <https://unric.org/fr/resources/journees-internationales/>

Copyright : FRAPS Centre-Val de Loire - Illustration : Freepik

FRAPS

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 4.2 : Tour du monde de l'hygiène

Livret de jeux



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 4.2 : Tour du monde de l'hygiène

Livret de jeux



QUIZ

(Une réponse possible par questions)

1/ En quelle année, le droit à l'eau potable et à l'assainissement a été reconnu comme un droit de l'homme fondamental ?

2/ Comment les astronautes font pipi dans l'espace ?

- Ils portent des couches. Ils font pipi dans un entonnoir en tenant un tuyau contre leur peau afin que rien ne s'échappe. Tout le pipi est ensuite collecté et transformé en eau propre et potable. Ils font pipi dans l'atmosphère. Si tu as déjà vu une étoile filante, il s'agissait peut-être de l'urine d'astronaute en flammes.

3/ Dans quelle partie du monde, environ la moitié de ses habitants n'ont pas accès à l'eau potable ?

- Afrique Susharienne
 Asie du sud
 Océanie

4/ L'assainissement

- N'existe pas à la campagne
 Permet d'évacuer et traiter les eaux usées

5/ Le lavage des mains

- Permet de limiter la propagation des virus et microbes
 Permet aux ongles de pousser plus vite
 Donne une jolie couleur à notre peau

6/ Il y a plus de personnes dans le monde en insuffisance pondérale (maigreur) que de personnes en surpoids ou obèses ?

- VRAI
 FAUX

7/ Peut-on conserver certains aliments plus longtemps en les faisant sécher au soleil ?

- OUI
 NON

8/ Léo a 12 ans, combien de temps d'activité physique doit-il pratiquer par jour ?

- 1 heure
 30 minutes
 45 minutes

9/ Quel sport est le plus populaire en Inde ?

- Le cricket
 Le kick boxing
 Le hockey sur glace

10/ La nuit polaire c'est quand...

- le soleil ne se couche pas
 le soleil ne se lève pas au coeur de l'hiver
 le soleil ne se lève pas au coeur de l'été



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie


C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 4.2 : Tour du monde de l'hygiène


Livret de jeux

MELI-MELO

Numérote de 1 à 7 le bon ordre pour se laver les mains



SE LAVER LES MAINS 30 SECONDES EST LA MESURE D'HYGIÈNE LA PLUS EFFICACE POUR PRÉVENIR LA TRANSMISSION DE TOUS LES VIRUS.



COMMENT SE DIRE BONJOUR?

Le savais-tu ?

JOINDRE SES MAINS ET LES ÉLEVER PRÈS DE SON VISAGE	● — ●	INDE	
FAIRE LA BISE À LA PERSONNE	● — ●	JAPON	
ENLACER LA PERSONNE, EN LA PRENANT DANS LES BRAS	● — ●	FRANCE	
FROTTER LE NEZ DE LA PERSONNE	● — ●	ETATS UNIS	
S'INCLINER TÊTE VERS LE BAS	● — ●	GROENLAND	

EN FRANCE, UNE PARTIE DE LA POPULATION A MODIFIÉ LA FAÇON DE SE DIRE BONJOUR PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19. TROUVE OU INVENTE 3 FAÇONS DE SE DIRE BONJOUR QUI, À TON AVIS, RÉDUISENT LA TRANSMISSION DE VIRUS OU DE BACTÉRIES

- 1
- 2
- 3



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 4.2 : Tour du monde de l'hygiène

Livret de jeux

INVENTE TA JOURNÉE MONDIALE

Si tu devais créer une Journée mondiale, en lien avec l'hygiène dans le monde, quel serait son thème ?

LA JOURNÉE MONDIALE _____

DATE _____

SLOGAN _____

DESSINE-LA



SOLUTIONS

QUIZ

1/ En quelle année, le droit à l'eau potable et à l'assainissement a été reconnu comme un droit de l'homme fondamental ?

Le droit à l'eau potable et à l'assainissement a été reconnu comme un droit de l'homme fondamental en 2010 par les Nations Unies.

2/ Comment les astronautes font pipi dans l'espace ?

Les astronautes font pipi dans un entonnoir en tenant un tuyau contre leur peau afin que rien ne s'échappe. Tout le pipi est ensuite collecté et transformé en eau propre et potable.

Le pipi est composé à plus de 90 % d'eau. Cette méthode est utilisée depuis quelques années, ils portaient auparavant des couches.

3/ Dans quelle partie du monde, plus de la moitié de ses habitants n'ont pas accès à l'eau potable ?

En Afrique Subsaharienne, seuls 54 % des habitants ont accès à l'eau potable.

4/ L'assainissement

L'assainissement permet d'évacuer et traiter les eaux usées.

5/ Le lavage des mains

Le lavage des mains permet de limiter la propagation des virus et microbes.

6/ Il y a plus de personnes dans le monde en insuffisance pondérale (malgreur) que de personnes en surpoids ou obèses ?

Faux. Il y a plus de personnes en surpoids ou obèses (1,9 milliard) que de personnes en insuffisance pondérale (462 millions).

7/ Peut-on conserver certains aliments plus longtemps en les faisant sécher au soleil ?

Oui

8/ Léo a 12 ans, combien de temps d'activité physique doit-il pratiquer par jour ?

Il est recommandé pour Léo de pratiquer 1h d'activité physique par jour.

9/ Quel sport est le plus populaire en Inde ?

Le sport le plus populaire en Inde est le cricket.

10/ La nuit polaire c'est quand...

Le soleil ne se lève pas au cœur de l'hiver.

1 Frottez-vous les mains, paume contre paume

2 Lavez le dos des mains

3 Lavez entre les doigts

4 Frottez le dessus des doigts

5 Lavez les pouces

6 Lavez aussi le bout des doigts

7 Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.

COMMENT SE DIT-ON BONJOUR ?

Au Japon et en Inde par exemple, les personnes n'ont pas de contact physique, cela permet donc de réduire la transmission de virus ou bactéries.

Dans le cas d'une pandémie, comme celle liée au Covid-19, les contacts physiques sont à proscrire. Selon une étude menée par des hygiénistes de l'Université d'Aberystwyth, au Pays de Galles, le check ou le « fist bump » (poing contre poing) transmettrait beaucoup moins de bactéries qu'une poignée de main classique.