

# Fiche 2 : Ma santé, ma priorité !

## Matériel





- Un tableau
- Des post-it
- Des stylos
- Guide de l'animateur en annexe 2.1
- Plateau du jeu de l'oie à imprimer en annexe 2.2
- Cartes questions/défis à imprimer en annexe 2.3
- Dé
- Pions (gommes, bouchons, capuchons...)

## Introduction :

Cette activité permettra de poser la différence entre hygiène de vie et propreté/hygiène et de parler des différentes notions de l'hygiène de vie.

## Objectifs :

- Comprendre la définition d'hygiène de vie
- Identifier les comportements favorables ou délétères pour préserver sa santé

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
	Avoir une pensée critique
	Savoir communiquer efficacement
	Avoir une pensée créative

## Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Questions/réponses

## Déroulé de l'animation :

### 10min Temps 1 : Découverte du concept d'hygiène de vie

Afin de recueillir les représentations des participants, l'animateur réalise un brainstorming en posant la question : "À votre avis qu'est-ce que l'hygiène de vie veut dire ?"

Au tableau, il classe les mots par colonnes dessinées au tableau (des exemples sont proposés dans le guide de l'animateur Annexe 2.1).




L'animateur revient ensuite sur la définition de l'hygiène de vie présente dans le guide.

### 45 min Temps 2 : Jeu de l'oie

L'animateur installe le plateau de jeu (Annexe 2.2). Il constitue ensuite plusieurs équipes de 4 participants. Puis il leur remet un pion. Chaque équipe lance le dé et l'avance du nombre de cases indiquées par les dés. L'animateur pioche une carte question ou défi et la lit à voix haute (Annexe 2.3). L'équipe concernée donne la réponse. Ensuite l'animateur et les autres équipes peuvent apporter des précisions ou poser des questions.



## Pour aller plus loin :

- Quand le gant de toilette reste sec... 
- Mieux dans son corps, mieux dans sa tête, bien avec les autres ! 
- Maxi santé 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Pour vous accompagner Annexe 2.1 - Ma santé, ma priorité !

## Brainstorming "À votre avis qu'est-ce que l'hygiène de vie veut dire ?"

Lors du brainstorming plusieurs axes doivent être abordés. Voici des exemples de catégories comportant certains mots souvent prononcés par les participants :

- **Nutrition** : sport, alimentation, frigidaire, bien manger, jouer au foot...
- **Estime de soi** : bien être, gestion du stress, image de soi, beaux vêtements, heureux, rythme de vie, vie sociale, jeux, famille, copains...
- **Hygiène et propreté** : hygiène buccodentaire, odeurs, propreté, saleté, se moucher, aller aux toilettes, cheveux, se laver, nettoyer, dents, poils...
- **Santé environnement** : soleil, pesticides, eau potable, planète, air, nature...
- **Sommeil** : lit, doudou, écrans...
- **Virus et bobos** : microbes, se laver les mains, COVID, gastro...
- **Addictions** : alcool, tabac, cannabis...

## Définition hygiène de vie/hygiène-propreté :

L'hygiène de vie est le résultat de comportements, d'attitudes qui permettent de maintenir un équilibre propre à chacun. C'est s'occuper de soi, prendre soin de soi pour conserver sa santé. L'hygiène, relative à la propreté, ne correspond qu'à un seul aspect de l'hygiène de vie.



# Annexe 2.2- Ma santé, ma priorité!

Plateau jeu de l'oie

DEPART	?	?	Avance de 3 cases	?	?	?
		Target				Target
?	?	Target	?	Passe ton tour	?	?
?						
Recule de 2 cases	?	?	?	Target	?	ARRIVEE

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie?

Danse de la victoire par le groupe

# Annexe 1.3 : Ma santé, ma priorité !

Cartes "Questions/Défis"


Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe 2.3 : Ma santé, ma priorité !

## Cartes "Questions/Défis"

<p>Citez 3 conditions pour bien s'endormir</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; L'obscurité/veilleuse</li> <li>&gt; Une bonne température (18° environ)             <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Le calme</li> </ul> </li> <li>&gt; Idéalement ne pas regarder des écrans moins de 1h30 avant de se coucher, se détendre (en regardant un livre, en écoutant une musique)             <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Avoir son doudou</li> <li>&gt; Laisser la porte ouverte</li> <li>&gt; Bisous/calins des parents...</li> </ul> </li> </ul>	<p>Comment prévenir les caries ?</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; En mangeant moins de sucrerie</li> <li>&gt; En buvant moins de boissons sucrées</li> <li>&gt; En se lavant correctement les dents 2 fois par jour (surtout le soir)</li> <li>&gt; En pratiquant un examen dentaire 1 fois par an (pour prévenir les caries)</li> <li>&gt; En utilisant une brosse à dents (la changer tous les 3 mois, c'est à dire à chaque saison)...</li> </ul>	<p>A votre avis, quels sont les accessoires nécessaires pour faire sa toilette?</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Un savon</li> <li>&gt; Une serviette</li> <li>&gt; Une brosse à cheveux</li> <li>&gt; Une brosse à dents             <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Du dentifrice</li> <li>&gt; Du shampoing...</li> </ul> </li> </ul>
<p>A quelle occasion la peau peut-elle être abîmée?</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <p>A cause de/du :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Soleil</li> <li>&gt; Boutons de moustiques</li> <li>&gt; Boutons de puces, araignées...             <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; L'acné</li> </ul> </li> <li>&gt; Une écorchure/éraflure</li> <li>&gt; Une mauvaise hygiène alimentaire             <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; La pollution atmosphérique</li> <li>&gt; Un manque de sommeil</li> </ul> </li> </ul>	<p>Quelles sont les étapes pour bien se laver les mains ?</p> <p><b>Réponses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Se frotter les mains, paume contre paume             <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Laver le dos des mains</li> <li>&gt; Laver entre les doigts</li> <li>&gt; Frotter le dessus des doigts                 <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Laver les pouces</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>&gt; Laver aussi le bout des doigts et les ongles</li> <li>&gt; Se sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre</li> </ul>	<p>Quelle quantité de sueur produit-on par jour et à quoi sert-elle ?</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <p>On sécrète environ 1 litre de sueur par jour sous l'effet de l'activité physique, de la chaleur et de fortes émotions (variable en fonction des individus)</p> <p>La sueur assure trois fonctions essentielles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une fonction de thermorégulation : si on transpire c'est pour réguler la température de notre corps à environ 37°C. C'est un phénomène physiologique naturel et indispensable à l'organisme.</li> <li>- Une fonction d'élimination : elle permet l'élimination des toxines et des déchets du métabolisme.</li> <li>- Une fonction de protection : elle forme un film hydrolipidique qui hydrate la peau et assure un rôle immunologique.</li> </ul>
<p>Citez 3 astuces pour ne pas gâcher d'eau</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes</li> <li>&gt; Couper l'eau de la douche pendant que l'on se savonne les mains, le corps ou les cheveux</li> <li>&gt; Arroser les plantes avec l'eau de rinçage des légumes             <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Utiliser l'eau de cuisson des pâtes pour désherber...</li> </ul> </li> </ul>	<p>Comment préserver la qualité de l'air que l'on respire dans une pièce?</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <p>Ouvrir la fenêtre! C'est la meilleure solution pour renouveler l'air dans les pièces où nous vivons. 10 minutes d'aération matin et soir, été comme hiver!</p> <p>D'autres possibilités existent comme l'installation de VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) ou maintenir une température entre 18 et 20°.</p>	<p>Citez 2 légumes secs</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <p>Lentilles, haricots, pois chiches, fèves... Il est recommandé d'en manger au moins deux fois par semaine. Quand ils sont associés à des produits céréaliers comme les pâtes ou le riz, ils peuvent même remplacer la viande ou la volaille.</p>

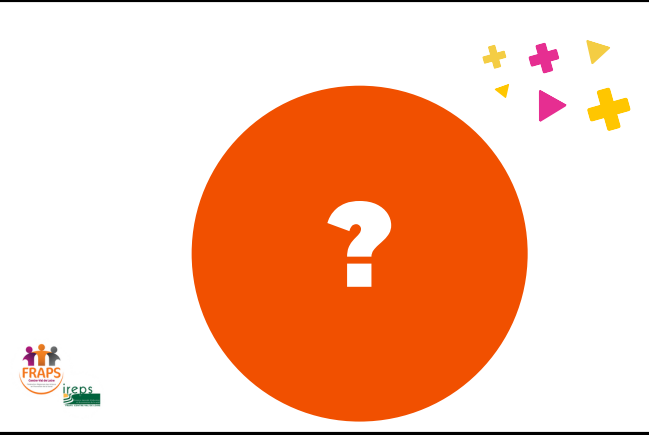

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe 2.3 : Ma santé, ma priorité !

Cartes "Questions/Défis"

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe 2.3 : Ma santé, ma priorité !

## Cartes "Questions/Défis"

Moi, l'hygiène de vie et les autres





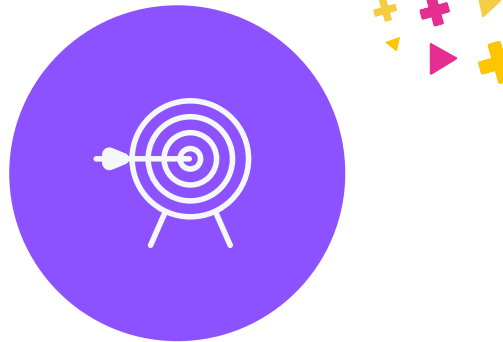



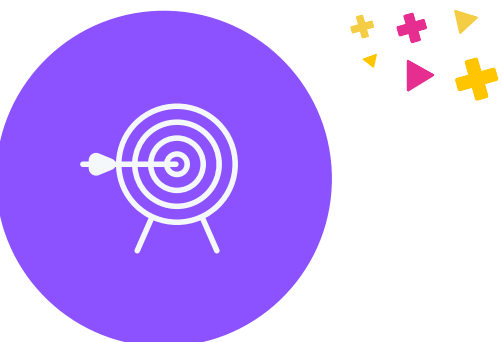






Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

<p>Quels sont les produits alimentaires à ne pas consommer trop souvent ?</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Les produits et boissons sucrés           <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Les produits salés</li> <li>&gt; La charcuterie</li> <li>&gt; La viande</li> </ul> </li> <li>&gt; Les produits avec un Nutriscore D et E</li> </ul>	<p>Combien de temps doit-on consacrer par jour à une activité physique ?</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <p>La recommandation est de 1h pour chaque enfant/ado</p> <p>Vélo, piscine, trottinette, jeux de plein air ou sport (foot, basket, natation synchronisée...)</p>	<p>Comment peut-on prendre soin de soi ?</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Soigner ses habits et ses cheveux           <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Rencontrer des gens</li> <li>&gt; Discuter avec des gens</li> <li>&gt; Reconnaître ses qualités</li> <li>&gt; Croire en ses capacités</li> <li>&gt; Oser prendre la parole</li> </ul> </li> </ul>
<p>Que peut-on faire pour ne pas être stressé avant un contrôle ?</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Avoir bien appris sa leçon           <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Arriver à l'heure</li> <li>&gt; Avoir bien dormi</li> </ul> </li> <li>&gt; Avoir son matériel (trousse, règle,...)           <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bien se concentrer</li> </ul> </li> <li>&gt; Réaliser un exercice de respiration</li> </ul>	<p>Comment ne pas commencer à fumer ?</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <p>Nous pouvons être influencé et il est important de savoir dire non ! Il existe de nombreuses solutions pour refuser une cigarette: trouver des arguments ( je ne veux pas être essoufflé, cela coûte cher, mes parents ne veulent pas...), choisir ses copains, être sûr de soi...</p>	<p>A partir de quel âge peut-on acheter de l'alcool ?</p> <p><b>Pistes de réponses</b></p> <p>Il est interdit de vendre et d'acheter de l'alcool avant 18 ans. Mais à quelle occasion peut-on m'en proposer?</p> <p>- fête familiale, Noël, anniversaire, invitation, soirée entre copains...</p> <p>Est-ce normal? Suis-je obligé d'accepter?</p>
<p><b>Mime</b></p> <p>Fais deviner ces 4 émotions : Peur, colère, joie, tristesse</p>	<p><b>Concours des aliments commençant par un B.</b></p> <p>Une personne de chaque équipe dit un aliment commençant par un B chacun son tour, le plus vite possible. Au fur et à mesure, ceux qui ne peuvent plus répondre sont éliminés et le gagnant avance d'une case. (L'équipe qui a pioché la carte commence.)</p>	<p><b>Exercice</b></p> <p>Fais la chaise adossé contre un mur pendant 10 secondes.</p>

# Annexe 2.3 : Ma santé, ma priorité !

Cartes "Questions/Défis"

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?



## Annexe 2.3 : Ma santé, ma priorité !

Cartes "Questions/Défis"

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

<p>Dessine</p> <p>2 polluants de l'air intérieur</p>	<p>Mime</p> <p>Mime une solution pour gérer ton stress (avant un contrôle, une prise de parole en public, quand tu sens que la colère monte....) ?</p>	<p>Chante</p> <p>Chante une chanson en lien avec le sport</p>
<p>Devine</p> <p>Utilise 3 mots pour faire deviner "carie" sans employer les termes : dent, sucre, trou</p>	<p>Mime</p> <p>Mime un somnambule</p>	<p>Qui suis-je ?</p> <p>Je suis le soleil Je fuis la lune et je me fais piétiner. Qui suis-je ?</p>
		L'ombre