

Fiche 1 : Oh la main !

Matériel

- Des stylos, des feutres
- Annexe

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'apprendre à mieux se connaître. Ils pourront également commencer à réfléchir sur leurs habitudes et comportements en matière d'hygiène de vie.

Objectifs :

- Se découvrir de manière ludique
- Apprendre à connaître le groupe

Activité courte

Activité longue



7 ans et plus

Avoir conscience de soi
Communiquer de façon constructive

Technique utilisée :

- Blason

Déroulé de l'animation :

10min Temps 1 : Blason main

L'animateur montre le modèle blason main (annexe 1.1). Ensuite, les participants complètent le leur individuellement (annexe 1.2). Ils peuvent choisir d'écrire ou de dessiner leurs réponses et ils indiquent leur prénom.

20min Temps 2 : Restitution collective

L'animateur propose aux participants de présenter chacun leur tour leur blason main. L'activité requiert l'écoute de chacun pour pouvoir réussir la tâche en coopérant. L'animateur observe ce qui se passe entre les participants pour animer le débriefing éventuel. Il peut leur proposer d'exposer leur blason pendant une certaine durée.



Pour aller plus loin :

- Techniques d'animation en promotion de la santé (les techniques de présentation, p. 11)

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 1.1 : Blason main



Annexe 1.2 : Blason main vierge



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 2 : Ma santé, ma priorité !

Matériel

- Un tableau blanc
- Des post-it
- Des stylos
- Dé
- Pions (gommes, bouchons, capuchons...)
- Fiche d'accompagnement
- Annexes

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 :

- Travailler les représentations autour de l'hygiène de vie
- Identifier les comportements favorables ou non pour préserver sa santé

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives Communiquer de façon constructive	

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Quiz

Déroulé de l'animation :

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

L'animateur réalise un brainstorming en posant la question : "À votre avis, qu'est-ce que l'hygiène de vie ?"

Au tableau, il classe les réponses par colonnes (des catégories sont proposées dans la fiche d'accompagnement pour enrichir le brainstorming).

L'animateur, en s'appuyant sur les réponses, revient sur la définition de l'hygiène de vie.

45 min Temps 2 : Jeu de l'oie

L'animateur installe le jeu de l'oie (Annexe 2.1). Il constitue plusieurs équipes (cf. Guide d'animateur pour des technique de constitution de groupe) et leur remet un pion. Chaque équipe lance le dé et l'avance du nombre de cases indiquées. L'animateur pioche une carte quiz ou défi et la lit à voix haute (Annexe 2.2). L'équipe concernée se concerta et donne la réponse. L'animateur complète les réponses des participants grâce aux pistes de réponses proposées sur les cartes..



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 ?

Fiche d'accompagnement : Ma santé, ma priorité !

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

Lors du brainstorming plusieurs catégories doivent être abordées. Voici des exemples de catégories en lien avec l'hygiène de vie :

- **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...

Repères pour l'animateur

Définition hygiène de vie/hygiène-propreté :

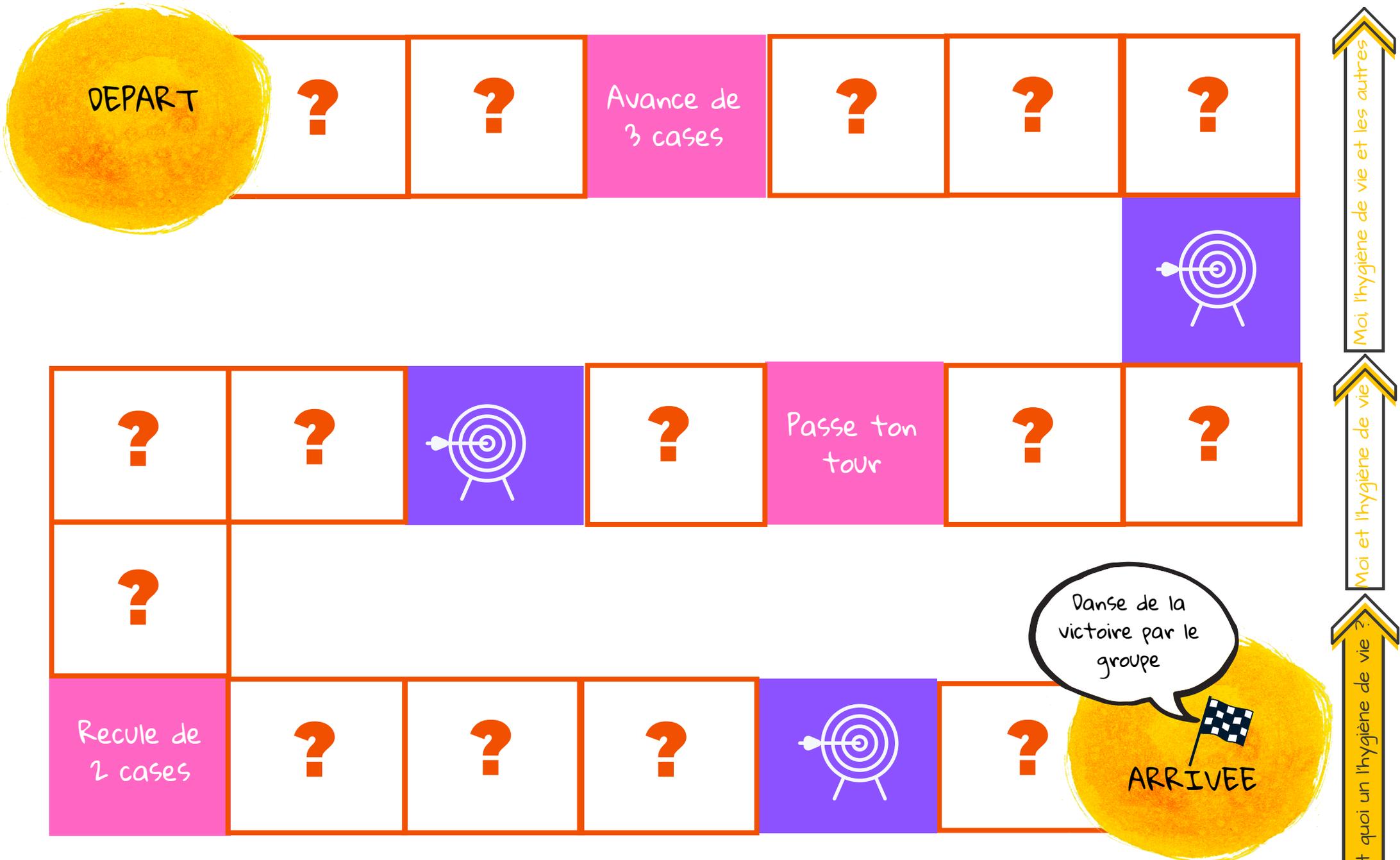
L'hygiène de vie est le résultat de comportements, d'attitudes qui permettent de maintenir un équilibre propre à chacun. C'est s'occuper de soi, prendre soin de soi pour conserver sa santé. L'hygiène, relative à la propreté, ne correspond qu'à un seul aspect de l'hygiène de vie.

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 2.1 : Jeu de l'oie



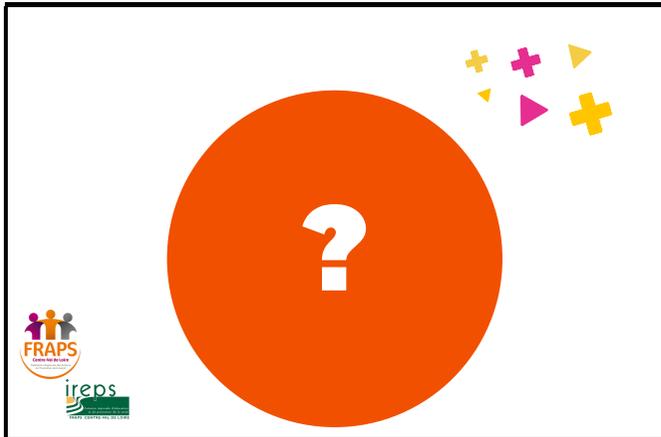
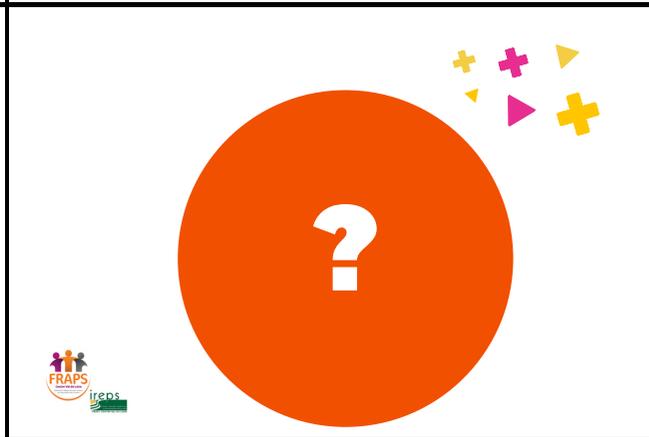
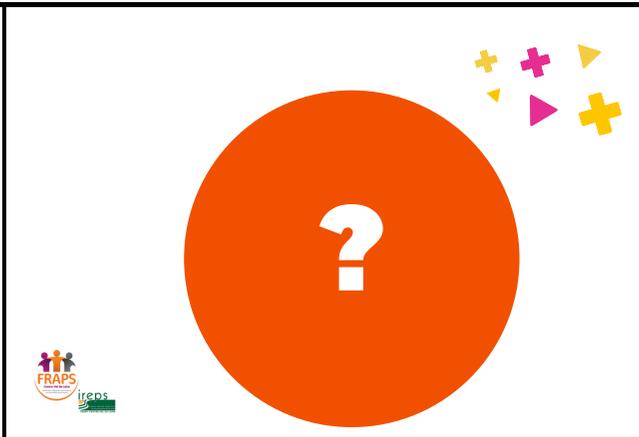
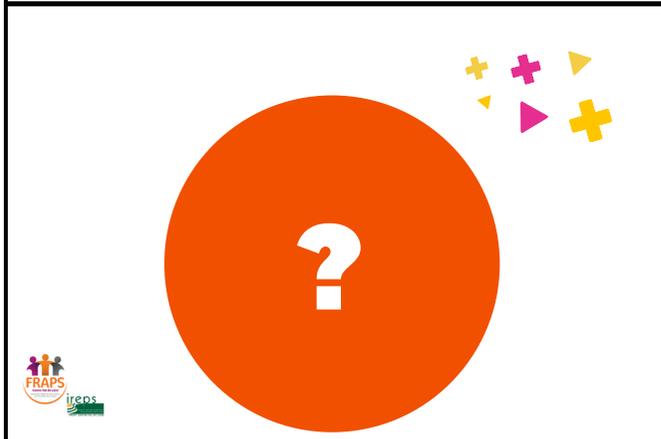
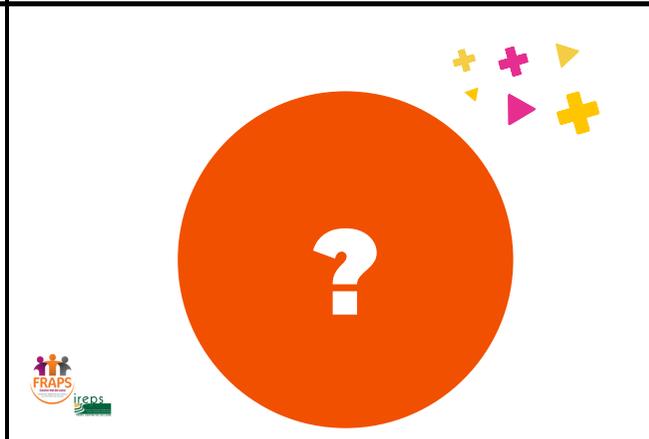
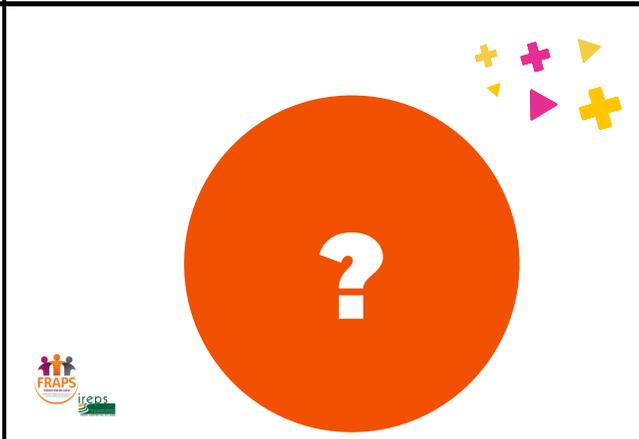
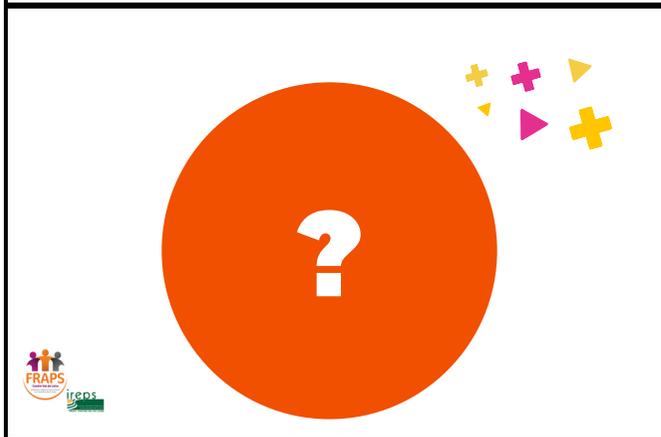
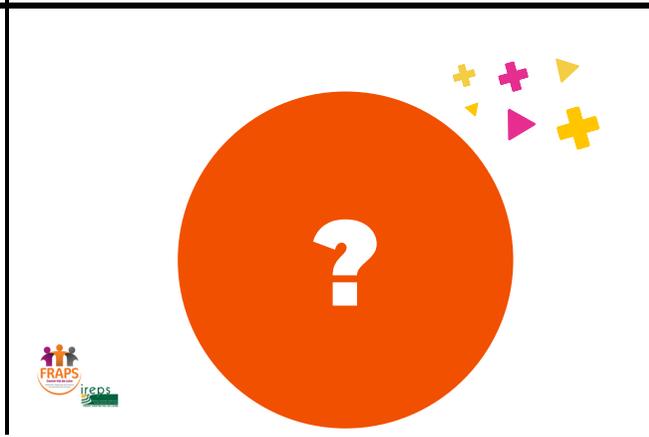
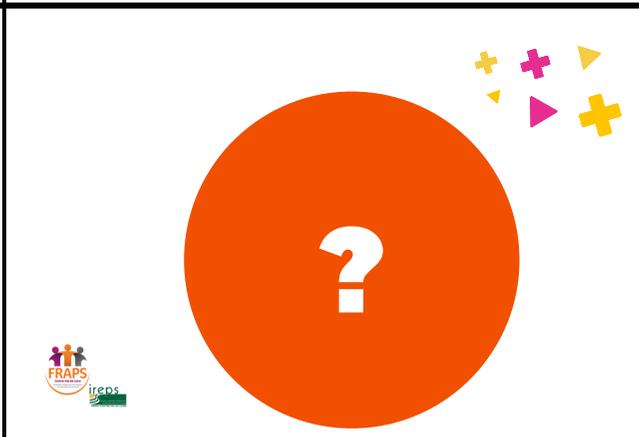
Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 2.2 : Cartes quiz ou défi

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 2.2 : Cartes quiz ou défi

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

<p>Citez 3 conditions pour bien s'endormir</p> <p>Pistes de réponses</p> <ul style="list-style-type: none"> > L'obscurité/veilleuse > Une bonne température (18° environ) > Le calme <p>> Idéalement ne pas regarder des écrans moins de 1h30 avant de se coucher, se détendre (en regardant un livre, en écoutant une musique)</p> <ul style="list-style-type: none"> > Avoir son doudou > Laisser la porte ouverte > Bisous/câlins... 	<p>Comment prévenir les caries ?</p> <p>Pistes de réponses</p> <ul style="list-style-type: none"> > En mangeant moins de sucreries > En buvant moins de boissons sucrées <p>> En se lavant les dents au moins 2 fois par jour (surtout le soir)</p> <ul style="list-style-type: none"> > En pratiquant un examen dentaire 1 fois par an (pour prévenir les caries) > En changeant sa brosse à dents régulièrement (la changer tous les 3 mois)... 	<p>A votre avis, quels sont les accessoires nécessaires pour faire sa toilette?</p> <p>Pistes de réponses</p> <ul style="list-style-type: none"> > Un savon > Une serviette > Une brosse à cheveux > Une brosse à dents > Du dentifrice > Du shampoing...
<p>A quelle occasion la peau peut-elle être abîmée?</p> <p>Pistes de réponses</p> <ul style="list-style-type: none"> > Exposition au soleil > Boutons d'insectes > Acné > Écorchure/éraflure <p>> Mauvaise hygiène alimentaire</p> <ul style="list-style-type: none"> > Pollution atmosphérique > Manque de sommeil 	<p>Quelles sont les étapes pour bien se laver les mains ?</p> <p>Réponse (recommandations officielles)</p> <ul style="list-style-type: none"> > Frotter les mains, paume contre paume > Laver le dos des mains > Laver entre les doigts > Frotter le dessus des doigts > Laver les pouces > Laver le bout des doigts et des ongles <p>> Sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre</p>	<p>Quelle quantité de sueur produit-on par jour et à quoi sert-elle ?</p> <p>Réponse</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"> - 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. - Une fonction d'élimination : elle permet l'élimination des toxines et des déchets du métabolisme. - Une fonction de protection : elle forme un film hydrolipidique qui hydrate la peau et assure un rôle immunologique.
<p>Citez 3 astuces pour ne pas gâcher d'eau</p> <p>Pistes de réponses</p> <ul style="list-style-type: none"> > Récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes <p>> Couper l'eau de la douche pendant que l'on se savonne les mains, le corps ou les cheveux</p> <p>> Couper l'eau pendant qu'on se lave les dents</p> <p>> Arroser les plantes avec l'eau de rinçage des légumes</p> <ul style="list-style-type: none"> > Utiliser l'eau de cuisson des pâtes pour désherber... 	<p>Comment éliminer les virus dans une pièce ?</p> <p>Pistes de réponses</p> <p>Ouvrir la fenêtre ! C'est la meilleure solution pour renouveler l'air dans les pièces où nous vivons. 15 minutes d'aération matin et soir, été comme hiver!</p> <p>Nettoyer régulièrement</p>	<p>Comment conserver les aliments déjà entamés?</p> <p>Pistes de réponses</p> <p>Les conserver au frigo</p> <p>Bien refermer le couvercle, bouchon ou sachet...</p> <p>Les ranger</p>

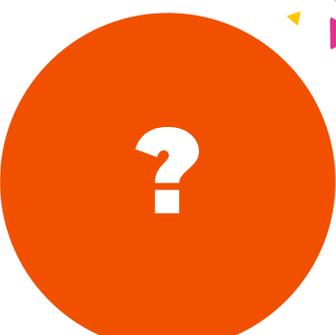
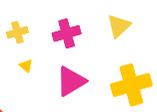
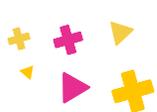
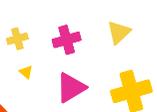
Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 2.2 : Cartes quiz ou défi

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 2.2 : Cartes quiz ou défi

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

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>Pistes de réponses</p> <ul style="list-style-type: none"> > Les produits et boissons sucrés > Les produits salés > La charcuterie > La viande > Les produits avec un Nutriscore D et E 	<p>Combien de temps doit-on consacrer par jour à une activité physique ?</p> <p>Pistes de réponses</p> <p>La recommandation est de 1h pour chaque enfant/ado</p> <p>Vélo, marche, piscine, trottinette, jeux de plein air ou sport (foot, basket, natation synchronisée...)</p>	<p>Quel est l'intérêt de prendre soin de soi ?</p> <p>Pistes de réponses</p> <ul style="list-style-type: none"> > Préserver sa santé > Etre bien dans sa peau > Discuter avec des gens > Se faire plaisir
<p>Que peut-on faire pour ne pas être stressé avant une évaluation ?</p> <p>Pistes de réponses</p> <ul style="list-style-type: none"> > Anticiper pour se préparer > Etre attentif en cours > Se concentrer un maximum > Arriver à l'heure > Se coucher tôt > Avoir son matériel (trousse, règle,...) > Réaliser un exercice de respiration 	<p>Comment ne pas commencer à fumer ?</p> <p>Pistes de réponses</p> <p>Nous pouvons être influencé et il est important de savoir dire non ! Il existe de nombreuses solutions et des aides pour refuser une cigarette :</p> <p>trouver des arguments (je ne veux pas être essoufflé, cela coûte cher, mes parents ne veulent pas...), choisir ses copains, en parler à son entourage ...</p>	<p>A partir de quel âge peut-on acheter de l'alcool et du tabac ?</p> <p>Pistes de réponses</p> <p>A partir de 18 ans.</p>
<p>Mime</p> <p>Fais deviner ces 2 émotions : Peur et joie</p>	<p>Concours des aliments commençant par un C.</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>Exercice</p> <p>Fais la chaise adossé contre un mur pendant 10 secondes.</p>

Annexe 2.2 : Cartes quiz ou défi

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 2.2 : Cartes quiz ou défi

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

<p style="text-align: center;"><i>Dessine</i></p> <p>Fais deviner en dessinant 2 polluants de l'air intérieur : poils d'animaux et bougie</p>	<p style="text-align: center;"><i>Mime</i></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 style="text-align: center;"><i>Chante</i></p> <p>Chante une chanson en lien avec le sport</p>
<p style="text-align: center;"><i>Taboo</i></p> <p>Utilise 3 mots pour faire deviner "carie" sans employer les termes : dent, sucre, trou</p>	<p style="text-align: center;"><i>Mime</i></p> <p>Mime un somnambule</p>	<p style="text-align: center;"><i>Qui suis-je ?</i></p> <p>Je poursuis le soleil Je suis invisible la nuit et je ne me fais jamais piétiner. Qui suis-je ?</p> <p style="text-align: right;">L'ombre</p>

Fiche 3 : L'hygiène, toute une histoire !

Matériel

- Ciseaux
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra aux enfants de situer les étapes importantes de l'hygiène dans l'Histoire. L'hygiène regroupe plusieurs éléments de notre quotidien : l'hygiène domestique, l'hygiène bucco-dentaire, l'hygiène alimentaire, l'hygiène mentale, le sommeil, etc. Ensemble, ils contribuent à la préservation et l'amélioration de la santé. L'évolution de l'hygiène a permis de diminuer la propagation des maladies.

Objectifs :

- S'interroger et découvrir l'évolution des mesures d'hygiène collective mais aussi individuelle

Technique utilisée :

- Ligne du temps (type timeline)

Déroulé de l'animation :

60 min Temps 1 : Construction de la ligne du temps

L'animateur explique aux participants : "les événements se sont mélangés, il faut les remettre dans l'ordre sur la ligne du temps" (Annexe 3.1). Un participant pioche une carte (Annexe 3.2) puis la place sur la ligne du temps à la date qu'il pense exacte. Le groupe retourne la carte, vérifie la date et échange sur l'importance de l'événement grâce aux phrases de relance. Si l'emplacement n'est pas bon, le participant retire la carte, la replace dans la pioche et passe son tour. Si l'emplacement est bon, il continue.



Pour aller plus loin :

- L'hygiène
- Ma propre histoire : d'hier à aujourd'hui

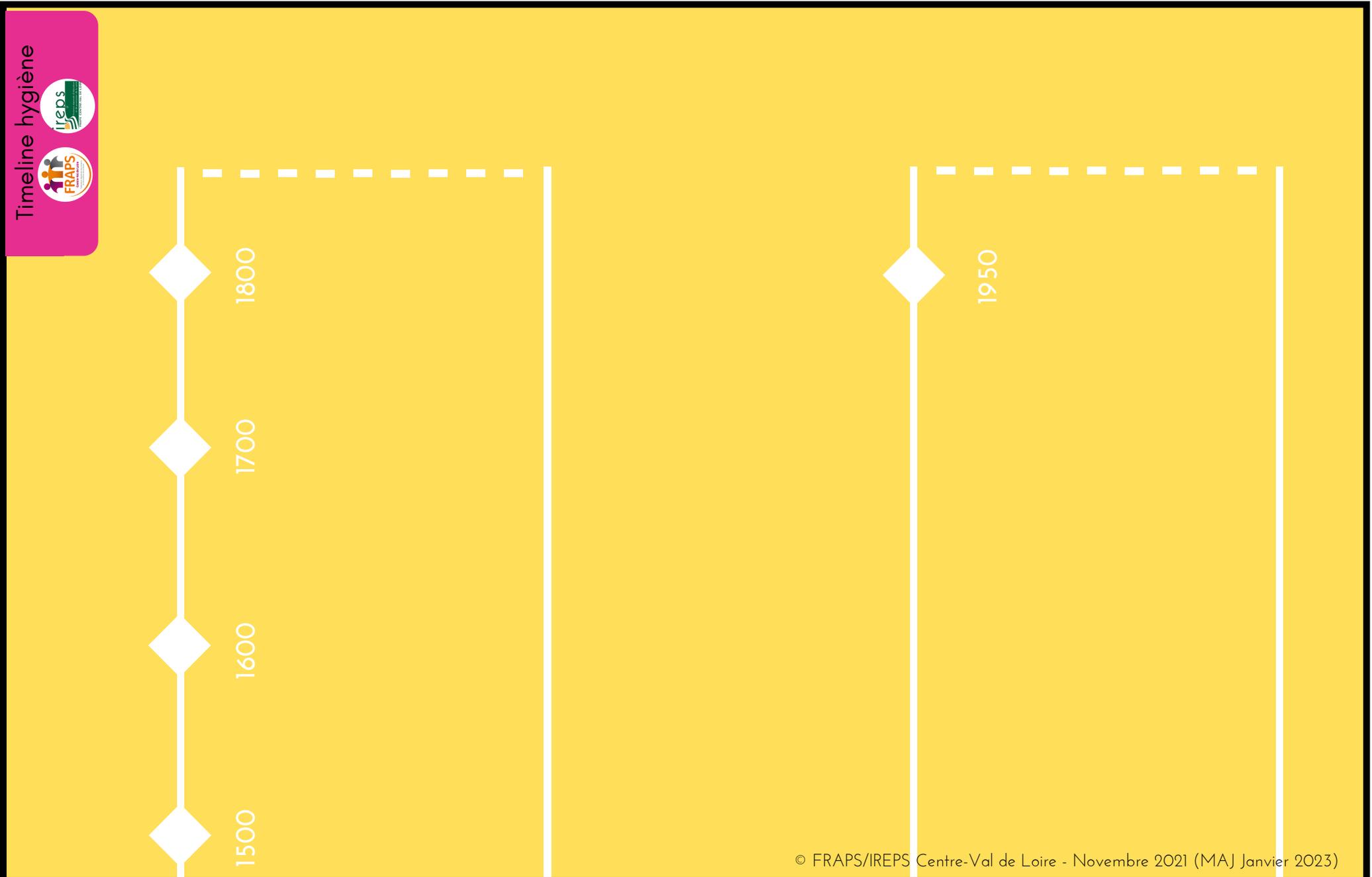
Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives	

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 3.1 : La ligne du temps

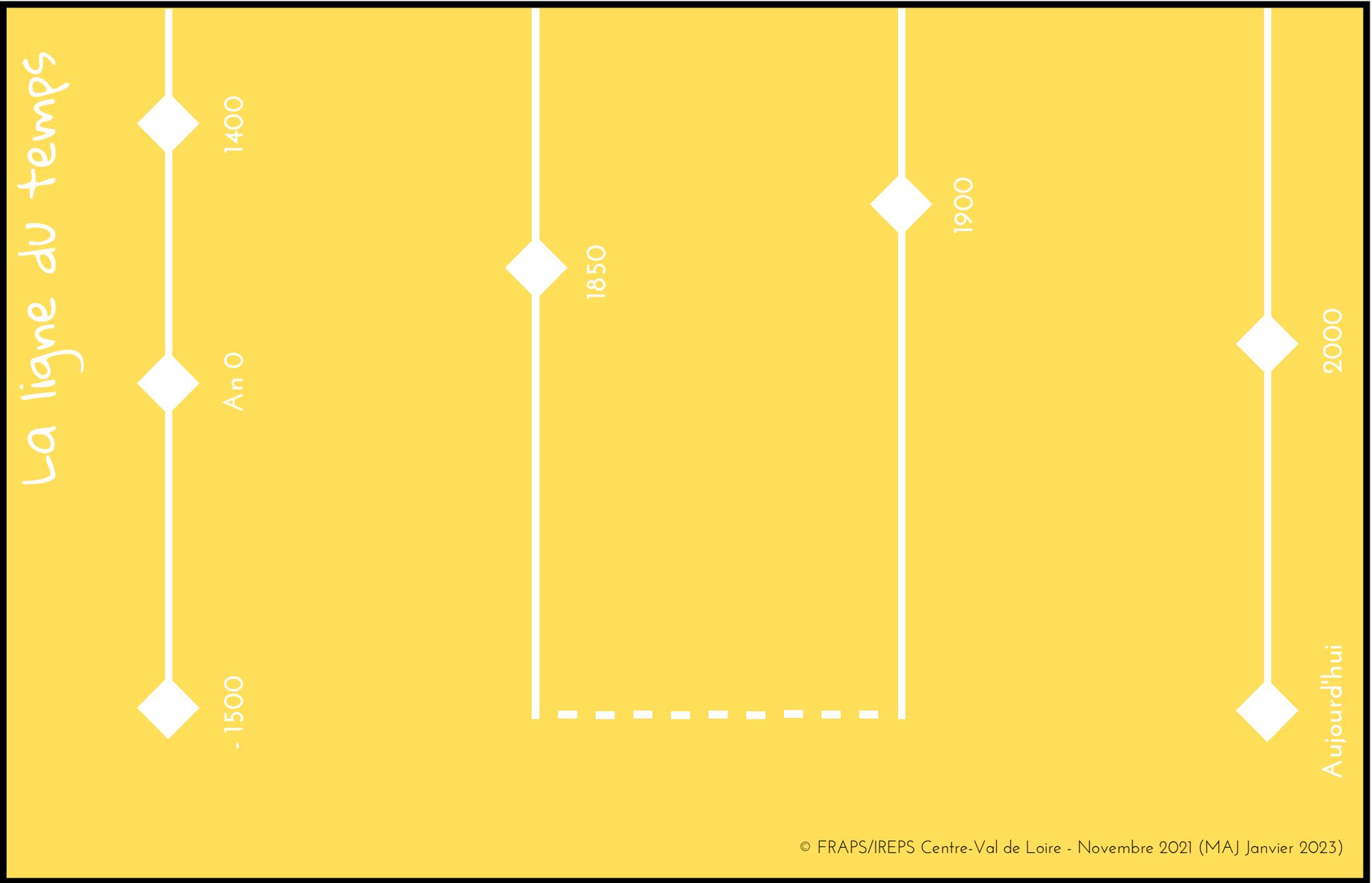


C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Moi et l'hygiène de vie

Moi l'hygiène de vie et les autres

Annexe 3.1 : La ligne du temps



C'est quoi un l'hygiène de vie ?
Moi et l'hygiène de vie
Moi l'hygiène de vie et les autres

Annexe 3.2 : Cartes date invention (rose) ou période (jaune)

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

Invention du savon	Hippocrate, médecin et premier hygiéniste	Invention de l'eau de Javel
Les écoliers apprennent les gestes d'hygiène	Invention de la machine à laver mécanique (à manivelle)	Invention du réveil-matin
Invention de la brosse à dents	Louis Pasteur découvre les microbes	Invention de la culotte / du slip en coton lavable

Timeline Hygiène



Timeline Hygiène



Timeline Hygiène



Timeline Hygiène



Timeline Hygiène



Timeline Hygiène



Timeline Hygiène



Timeline Hygiène



Timeline Hygiène



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 3.2 : Cartes date invention (rose) ou période (jaune)

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

<p>1785 Dans le village de Javel. Que veut dire le mot "désinfecter" ? Pourquoi est-ce important de désinfecter ?</p> 	<p>Ve-IVe siècle avant J.C. Quel est le lien entre la santé et l'hygiène ?</p> 	<p>-1500 Pourquoi est-ce important de se laver les mains ?</p> 
<p>1847 Pourquoi est-ce important de bien dormir ?</p> 	<p>1830 Pourquoi faut-il laver son linge (vêtements et linge de maison) ?</p> 	<p>1800 Pourquoi apprendre l'hygiène à l'école ?</p> 
<p>1876 Pourquoi est-ce important de changer souvent de sous-vêtements / vêtements ?</p> 	<p>1870 C'est quoi les microbes ? Quel est le lien entre les microbes et l'hygiène ?</p> 	<p>1850 Pourquoi / Comment doit-on se brosser les dents ? C'est quoi une carie ?</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 3.2 : Cartes date invention (rose) ou période (jaune)

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

Invention de la poubelle	Invention de la serviette hygiénique jetable	Invention du mouchoir en papier
<p>Timeline Hygiène</p> 	<p>Timeline Hygiène</p> 	<p>Timeline Hygiène</p> 
Invention des lunettes de soleil	Naissance de l'OMS (Organisation Mondiale pour la Santé)	Invention du réfrigérateur-congélateur
<p>Timeline Hygiène</p> 	<p>Timeline Hygiène</p> 	<p>Timeline Hygiène</p> 
Invention du gel hydroalcoolique	Dernière pandémie de grippe	Dernière épidémie de peste dans le monde
<p>Timeline Hygiène</p> 	<p>Timeline Hygiène</p> 	<p>Timeline Hygiène</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 3.2 : Cartes date invention (rose) ou période (jaune)

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

<p>1924</p> <p>A l'origine, les mouchoirs en papier étaient des lingettes démaquillantes jusqu'à ce que le dirigeant d'une grande entreprise qui en fabrique se mouche dedans et découvre un nouvel usage... Quels sont les avantages des mouchoirs en papier ?</p> 	<p>1888</p> <p>Quels autres protections hygiéniques connaissez-vous ? Comment faisait-on avant ?</p> 	<p>1884</p> <p>Quels sont les intérêts de la poubelle ?</p> 
<p>1969</p> <p>Pourquoi faut-il conserver certains aliments au frais ?</p> 	<p>1948</p> <p>L'OMS organise l'assainissement des eaux dans le monde, à quoi cela sert-il ?</p> 	<p>1929</p> <p>Que faut-il faire d'autre pour se protéger du soleil ?</p> 
<p>2017 (à Madagascar)</p> <p>En quoi l'hygiène permet-elle le recul des maladies ?</p> 	<p>2009</p> <p>Et la Covid-19 c'était quoi et quand ?</p> 	<p>1995</p> <p>Existe-il d'autres moyens de se désinfecter les mains ?</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 3.2 : Cartes date invention (rose) ou période (jaune)

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

<p>Toutes les écoles dans le monde ont des toilettes</p> <p>Timeline Hygiène</p> 	<p>Apparition des bains publics</p> <p>Timeline Hygiène</p> 	<p>Les déchets dans la rue</p> <p>Timeline Hygiène</p> 
<p>Invention du masque</p> <p>Timeline Hygiène</p> 	<p>La crasse protège le corps ?</p> <p>Timeline Hygiène</p> 	<p>Le siècle des hygiénistes</p> <p>Timeline Hygiène</p> 
<p>Le siècle de l'électroménager</p> <p>Timeline Hygiène</p> 	<p>Apparition de la Covid-19 dans le monde</p> <p>Timeline Hygiène</p> 	<p>Recommandation pour l'hygiène bucco-dentaire</p> <p>Timeline Hygiène</p> 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 3.2 : Cartes date invention (rose) ou période (jaune)

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

<p>Moyen-Age (Ve - XVe siècle) Les eaux usées, les déchets et les excréments sont jetés à même les rues étroites. Bien que l'hygiène du corps soit très présente dans les maisons, la rue, elle, est insalubre. Ce n'est qu'au XVIIIe siècle qu'il devient interdit de vider son pot de chambre par les fenêtres!</p>	<p>Antiquité (- 3300 av. JC - Ve siècle) Les bains publics (ou thermes) étaient très fréquentés dans la Grèce et la Rome antique. Aller aux bains publics signifiait qu'on prenait soin de son corps. Cette pratique a traversé les âges, et même encore aujourd'hui, il existe des bains publics.</p>	<p>Pas de date car ce n'est pas le cas</p>
<p>XIXe siècle Grâce aux progrès de la médecine et des sciences, on découvre l'importance de la propreté des rues pour la santé. L'hygiène collective apparaît et on aménage les villes pour favoriser la santé de tout le monde (apparition des égouts, des fosses septiques, etc.)</p>	<p>Renaissance (XVe - XVIIe siècle) A cette époque les croyances et le manque d'informations scientifiques face aux nombreuses épidémies amènent les gens à penser que c'est l'eau et le fait de se laver avec qui transmet des maladies telles la syphilis ou la peste. On se nettoie donc à sec!</p>	<p>1910 C'est le médecin chinois Wu Lien Teh qui encouragea l'utilisation des masques pour la première fois lors d'une épidémie de peste. Comment peuvent se transmettre les virus et les microbes ? A quoi ça peut servir de porter un masque ?</p>
<p>XVIIIe siècle Le nettoyage quotidien des dents est recommandé</p>	<p>XXIe siècle Le 7 janvier 2020 l'OMS annonce la découverte d'un nouveau coronavirus qui s'est déclaré en Chine avant de toucher très vite toute la planète. C'est la première pandémie causée par un coronavirus.</p>	<p>XXe siècle Dans les années 1950, l'électroménager débarque en masse dans les foyers (machine à laver, réfrigérateur, aspirateur, fer à repasser, etc.). L'accès à l'eau courante dans les foyers est donc amélioré. Ainsi beaucoup plus de gens ont une salle de bain et des toilettes dans leur maison.</p>

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 4 : Tour du monde de l'hygiène

Matériel

- Stylos
- Annexes

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

Techniques utilisées :

- Exposition
- Jeux

Déroulé de l'animation :

10min Temps 1 : Découverte de l'exposition

L'animateur expose les affiches (Annexe 4.1) 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 des groupes (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe) et leur propose d'explorer attentivement pendant 5 minutes les informations d'une des affiches. Le groupe restitue ensuite à l'ensemble des participants les informations de leur affiche. L'animateur fait une synthèse.

20 min Temps 3 : Livret de jeux

Chaque groupe remplit le livret de jeux (Annexe 4.2).

Activité courte	Activité longue
	9 ans et plus
Avoir conscience Communiquer de façon constructive Développer des relations constructives	



Pour aller plus loin :

- 1 jour, 1 question
Pourquoi n'y a-t-il pas assez d'eau potable dans le monde ? 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 4.1 : Exposition

TOUR DU MONDE DE L'HYGIÈNE

EXPOSITION

www.frapscentre.org

FRAPS
Centre-Val de Loire
Fédération Régionale de l'Association de Promotion de la Santé

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**. Cela consiste à 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**

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

FRAPS
Centre-Val de Loire
Fédération Régionale de l'Association de Promotion de la Santé

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 4.1 : 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 de 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/details/une-personne-sur-trois-peut-avoir-un-acces-a-l-eau-potable>

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.

+ de 2 milliards de personnes dans le monde ne disposent pas d'installations sanitaires de base telles que des toilettes ou des latrines.

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 de 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/details/une-personne-sur-trois-peut-avoir-un-acces-a-l-eau-potable>

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 4.1 : Exposition

SE LAVER 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.

4

Source : Estimations du rapport du Programme commun OMS/UNICEF de suivi de l'approvisionnement en eau, de l'assainissement et de l'hygiène sanitaire • Progrès en matière d'eau potable, d'assainissement et d'hygiène des villages, 2020-2017 - <https://www.unicef.org/fr/comptes-rendus/les-10-bonne-pratiques-qui-sont-les-plus-importantes-pour-protéger-les-enfants-contre-les-maladies>

HYGIÈNE 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 malades en consommant des aliments contaminés 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 leurs qualités gustatives, nutritives et éviter le gaspillage alimentaire.

- > La chaleur (stérilisation, pasteurisation...),
- > le froid (réfrigération, congélation...),
- > D'autres méthodes : le séchage ou 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 : Organisation mondiale de la Santé, 2020. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/food-safety-and-food-security>

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 4.1 : 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 handball.
 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, 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'Organisation mondiale de la Santé.

LE SOMMEIL

rythmes et habitudes

Le sommeil est un besoin vital. Dormir suffisamment et dans de bonnes conditions améliore l'attention, le comportement, la mémoire et l'état général de notre santé mentale et physique. Il aide en outre l'organisme à maintenir et à réguler plusieurs fonctions vitales.

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

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 : Résea Morphée, <https://resea-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 4.1 : 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
« Qui se soucie des toilettes ? 3,6 milliards de personnes parce qu'elles ne disposent pas d'installations convenables. »
Thème 2021

Création : FRAPS Centre-Val de Loire - Val de Loire - Mairie de Tours

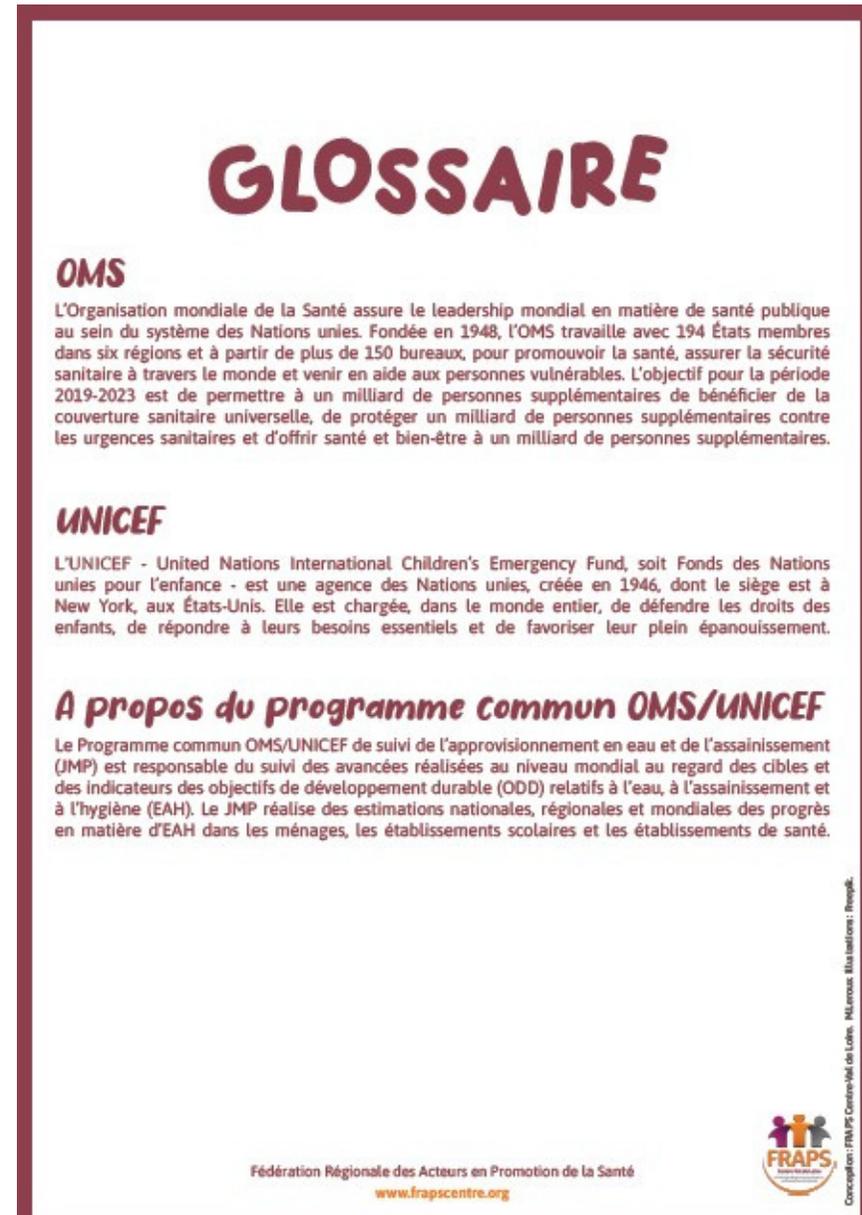
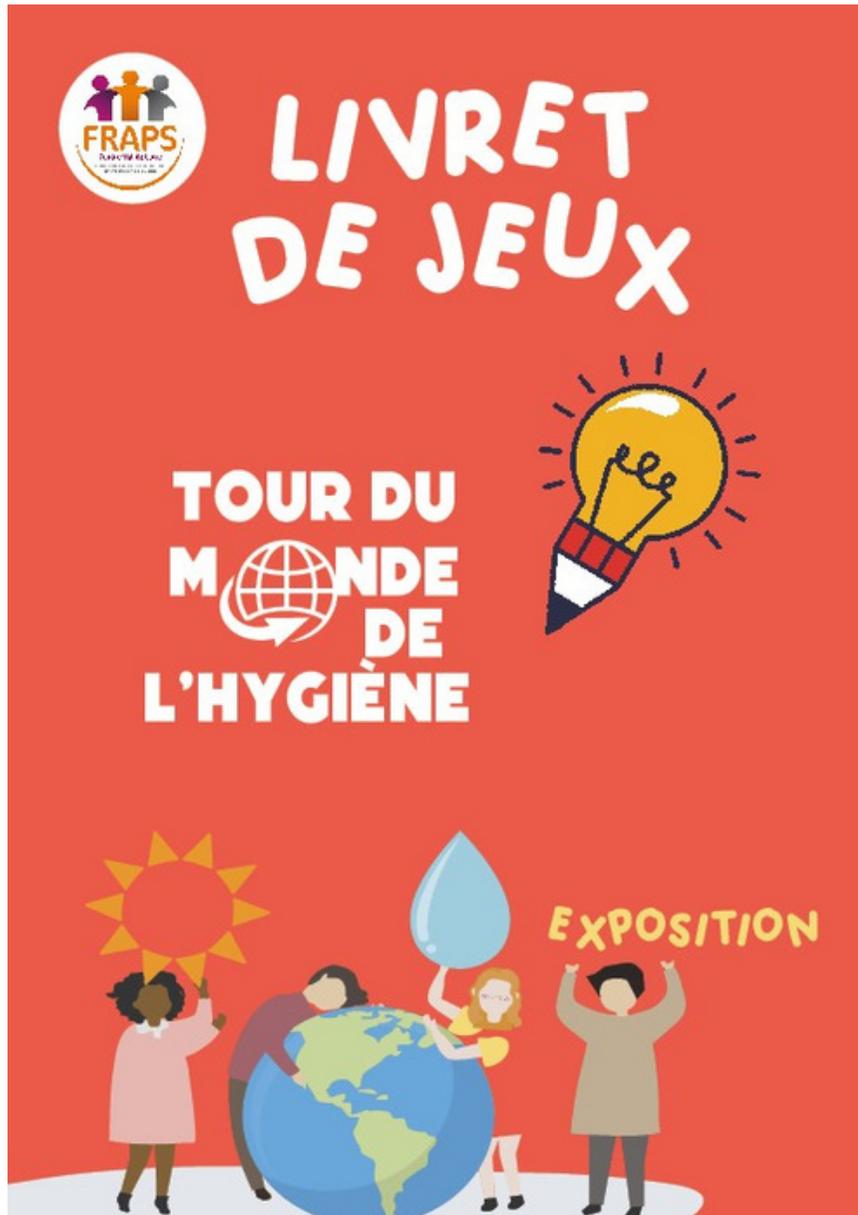


Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 4.2 : 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 4.2 : 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/ Peut-on conserver certains aliments plus longtemps en les faisant sécher au soleil ?

- OUI
 NON

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

- 1 heure
 30 minutes

8/ Quel sport est le plus populaire en Inde ?

- Le cricket
 Le kick boxing
 Le hockey sur glace

9/ 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

10/ Quand célèbre t-on la journée mondiale de la santé ?

- le 7 février
 le 7 juin
 le 7 avril



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 4.2 : 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 4.2 : 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/ Peut-on conserver certains aliments plus longtemps en les faisant sécher au soleil ?

Oui

7/ 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.

8/ Quel sport est le plus populaire en Inde ?

Le sport le plus populaire en Inde est le cricket.

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

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

10/ Quand célèbre-t-on la journée mondiale de la santé ?

Le 7 avril

- 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.

Fiche 5 : Le cycle du sommeil (9-12 ans)

Hygiène de vie

Activité courte	Activité longue
 9-12 ans	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Vidéo
- Ordinateur
- Enceinte
- Colle
- Ciseaux
- Fiche d'accompagnement
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de découvrir les différents cycles du sommeil.

Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement des cycles du sommeil
- Connaître l'intérêt de chaque cycle de sommeil

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Collages

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Le rôle du sommeil

L'animateur interroge, en utilisant la technique du brainstorming, les participants sur le rôle du sommeil à partir de la question " Selon vous, à quoi ça sert de dormir " ?

30 min Temps 2 : Les cycles du sommeil

L'animateur diffuse la vidéo " **Le cycle du sommeil : comment ça marche ?** " 
L'animateur répartit les participants en petits groupes. (cf. Guide d'animateur pour des technique de constitution de groupe). Il distribue à chaque participant un cycle du sommeil (Annexe 5.1) et les étiquettes à coller (Annexe 5.2). Il invite chaque groupe à compléter les cycles du sommeil. Les réponses sont restituées dans l'annexe 5.3 (4 réponses sont données en accord avec le code couleur sur les étiquettes afin d'aider le participant).

10 min Temps 3 : Intérêts des cycles du sommeil

L'animateur échange avec les participants sur les intérêts de chaque cycle de sommeil (Fiche d'accompagnement).



Pour aller plus loin :

- Aidez votre enfant à bien dormir : Exercices et outils pour vaincre les troubles du sommeil 
- Mon cahier de sommeil : dessins, jeux de mots, relaxation... 50 activités pour dire adieu à l'insomnie 
- Le sommeil toute une aventure 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement - Le cycle du sommeil

Durée d'un cycle du sommeil : 90 à 120 minutes

Nombre de cycles par nuit : 4 à 6 cycles par nuit pour un enfant

Durée d'une nuit pour un enfant de 6 à 10 ans : 10h environ

L'intérêt des différentes phases de sommeil :

-Pendant la phase "d'endormissement", on se repose, les battements du coeur et la respiration se calment. Le moindre bruit peut nous réveiller.

-Pendant la phase du "sommeil léger", il y a un ralentissement de l'activité du cerveau et un relâchement des muscles du corps. Un bruit léger peut nous réveiller.

-Pendant la phase de "sommeil profond", les muscles sont totalement relâchés et la température du corps baisse. Cela permet la récupération physique et nerveuse. Plus on est fatigué, plus le sommeil profond dure longtemps. C'est aussi à ce moment là que l'hormone de croissance est sécrétée, ce qui permet de bien grandir. Il est très difficile d'être réveillé.

-La phase de "sommeil paradoxal" est la période pendant laquelle on rêve le plus. Plus on dort longtemps, plus on rêve. Elle permet de recharger son mental et facilite la mémorisation et la régulation des émotions. Le corps est complètement endormi mais le cerveau est très actif.

Donc, chaque phase est importante et nécessaire à notre bien-être.

Sources :

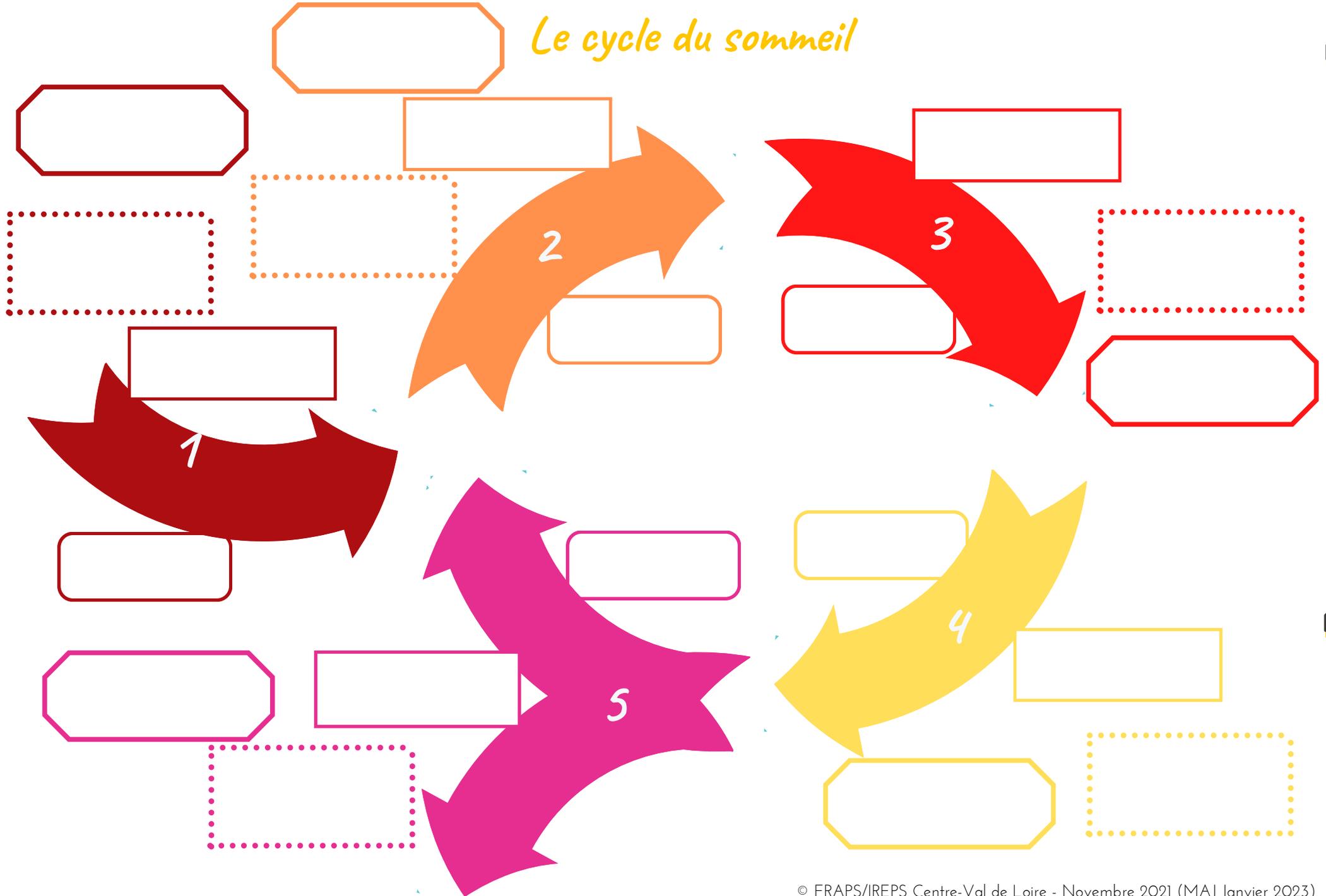
<https://www.assurance-prevention.fr/enfant-sommeil-conseil>

<https://www.youtube.com/watch?v=CsTMaDZ2iwO>



Annexe 5.1 : Feuille vierge le cycle du sommeil

Le cycle du sommeil



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

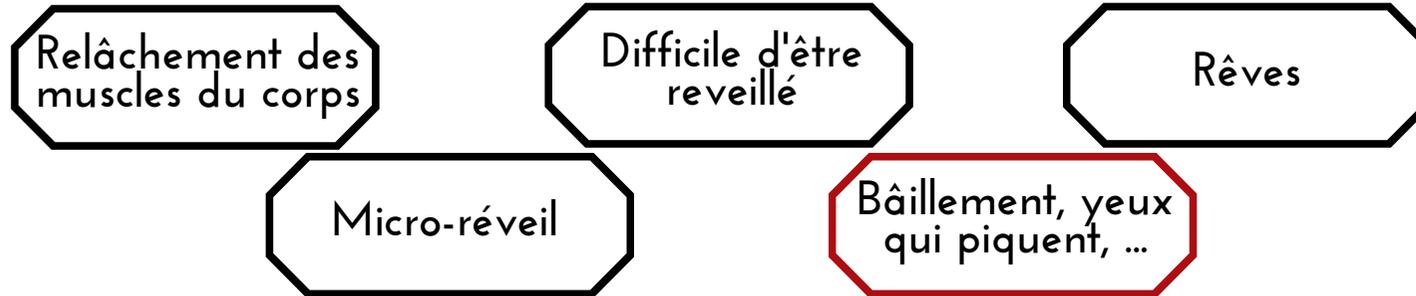
Annexe 5.2 : Etiquettes

Le cycle du sommeil

Les phases du sommeil :



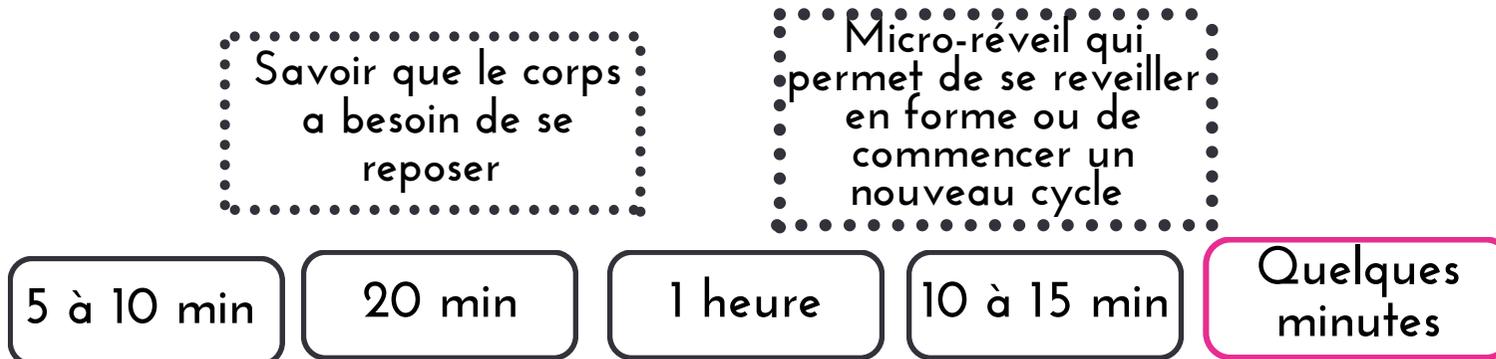
Les signes de chaque phase



A quoi sert cette phase ?



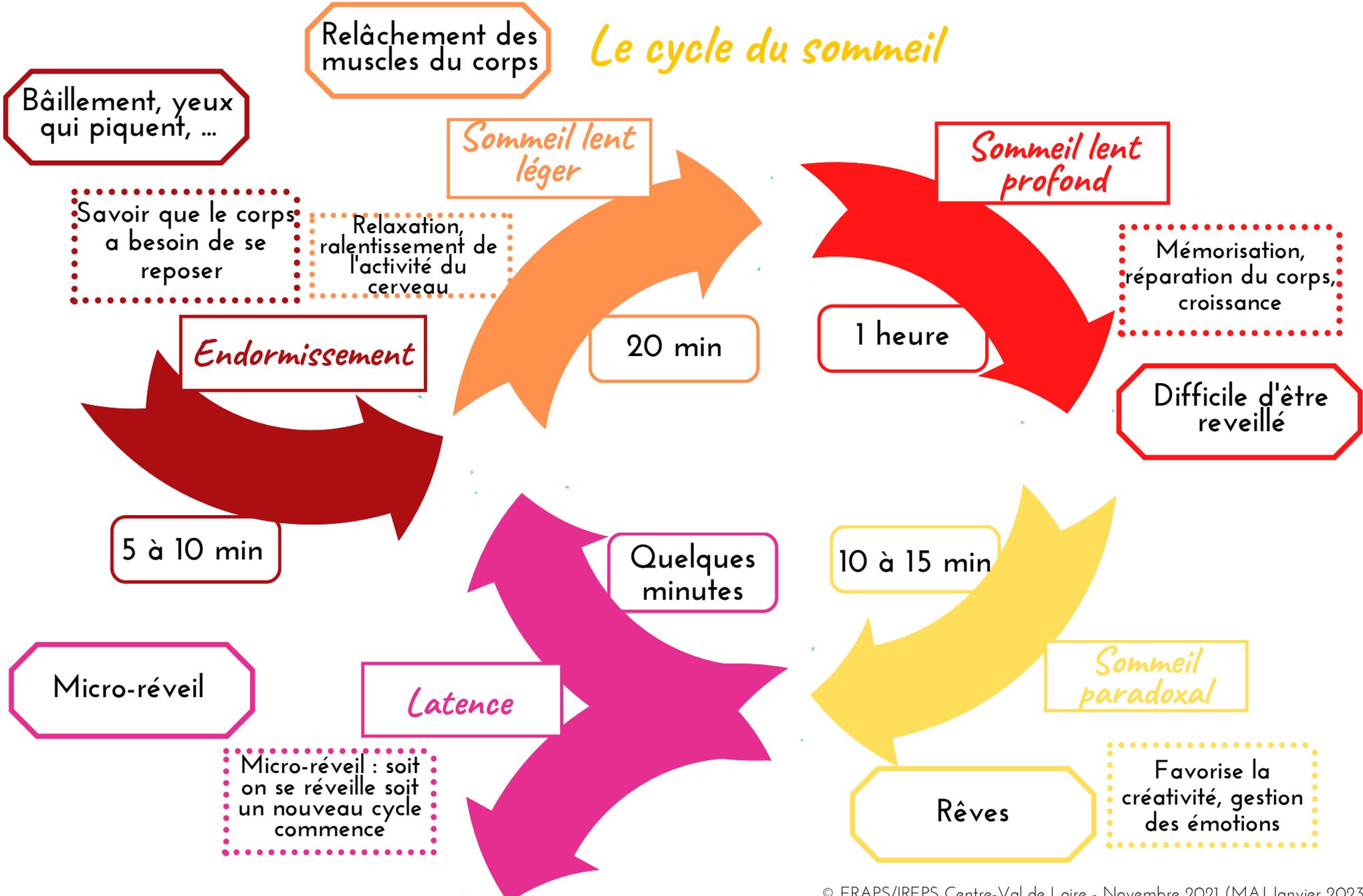
Durée des phases



Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 5.3 : Réponses

Le cycle du sommeil



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 6 : En route vers le sommeil ! (7-8 ans)

Activité courte	Activité longue
 7-8 ans	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Vidéo
- Ordinateur
- Enceinte
- Fiche d'accompagnement
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de découvrir les différents cycles du sommeil.

Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement des cycles du sommeil
- Connaître l'intérêt de chaque cycle de sommeil

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Collages

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Le rôle du sommeil

L'animateur interroge, en utilisant la technique du brainstorming, les participants sur le rôle du sommeil à partir de la question " Selon vous, à quoi sert de dormir " ?

30 min Temps 2 : Les cycles du sommeil

L'animateur diffuse la vidéo en ligne : "**Le cycle du sommeil : comment ça marche ?**" 
 L'animateur répartit les participants en petits groupes (cf. Guide d'animateur pour des technique de constitution de groupe). Il distribue à chaque participant un petit train du sommeil (Annexe 6.1) et les étiquettes à coller (Annexe 6.2). Il invite chaque groupe à compléter les cycles du sommeil. Les réponses sont restituées dans l'annexe 6.3 (9 réponses sont données en accord avec le code couleur sur les étiquettes afin d'aider le participant).

10 min Temps 3 : Intérêts des cycles du sommeil

L'animateur échange avec les participants sur les intérêts de chaque cycle de sommeil (Fiche d'accompagnement).



Pour aller plus loin :

- Affiche journée du sommeil 
- Exposition "1,2,3 sommeil" 
- Le sommeil toute une aventure 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement - En route vers le sommeil !

Durée d'un cycle du sommeil : 90 à 120 minutes

Nombre de cycles par nuit : 4 à 6 cycles par nuit pour un enfant

Durée d'une nuit pour un enfant de 6 à 10 ans : 10h environ

L'intérêt des différentes phases de sommeil :

-Pendant la phase "d'endormissement", on se repose, les battements du coeur et la respiration se calment. Le moindre bruit peut nous réveiller.

-Pendant la phase du "sommeil léger", il y a un ralentissement de l'activité du cerveau et un relâchement des muscles du corps. Un bruit léger peut nous réveiller.

-Pendant la phase de "sommeil profond", les muscles sont totalement relâchés et la température du corps baisse. Cela permet la récupération physique et nerveuse. Plus on est fatigué, plus le sommeil profond dure longtemps. C'est aussi à ce moment là que l'hormone de croissance est sécrétée, ce qui permet de bien grandir. Il est très difficile d'être réveillé.

-La phase de "sommeil paradoxal" est la période pendant laquelle on rêve le plus. Plus on dort longtemps, plus on rêve. Elle permet de recharger son mental et facilite la mémorisation et la régulation des émotions. Le corps est complètement endormi mais le cerveau est très actif.

Donc, chaque phase est importante et nécessaire à notre bien-être.

Sources :

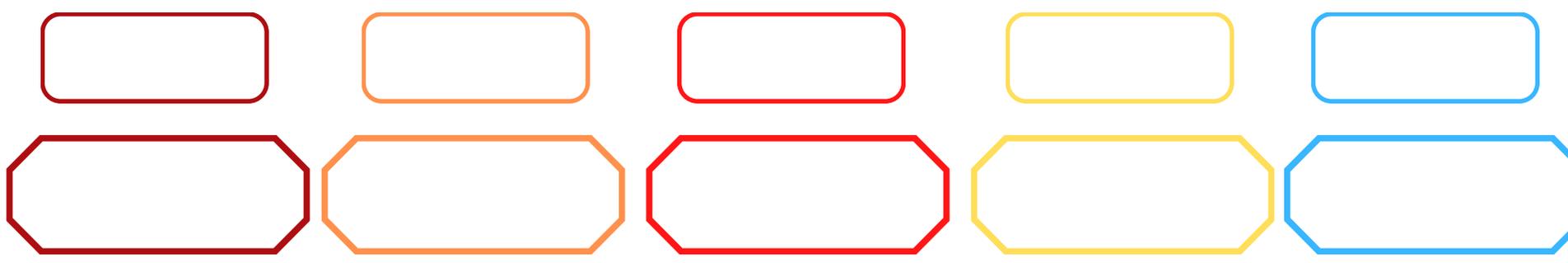
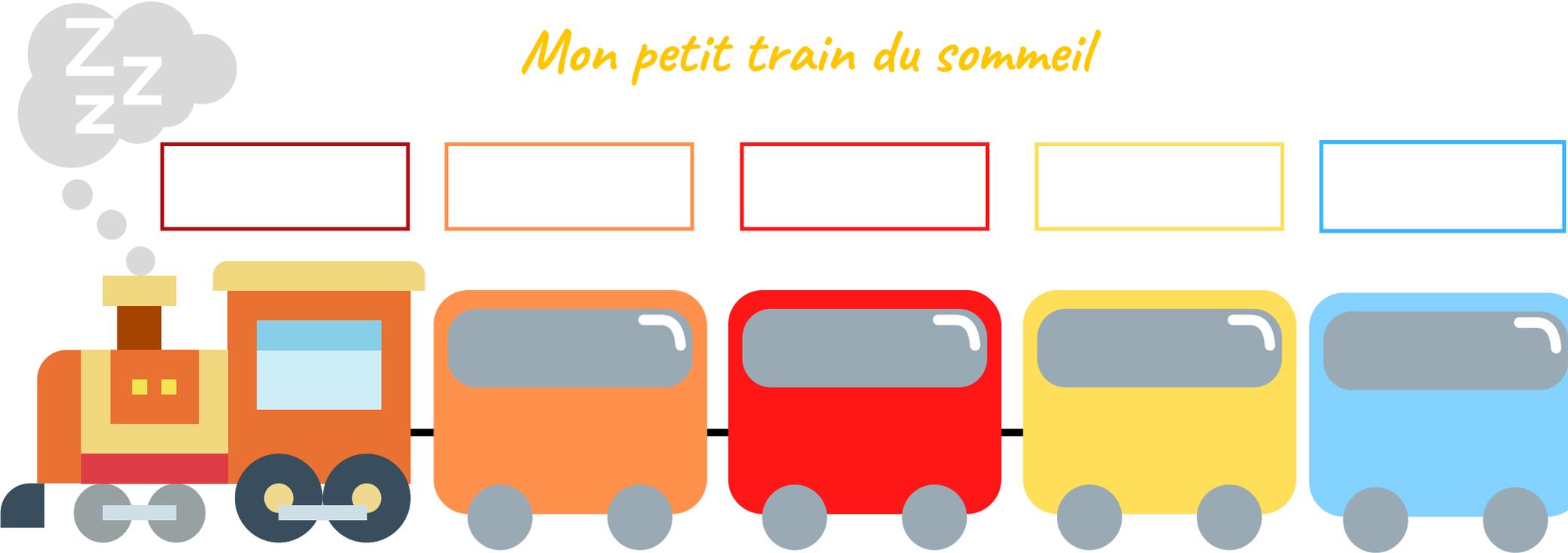
<https://www.assurance-prevention.fr/enfant-sommeil-conseil>

<https://www.youtube.com/watch?v=CsTMaDZ2iwO>



Annexe 6.1 : Feuille vierge "Mon petit train du sommeil"

Mon petit train du sommeil



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 6.2 : Etiquettes

Les phases du sommeil :

Sommeil léger

Sommeil lent profond

Sommeil paradoxal

Endormissement

Latence

Les signes de chaque phase

Relâchement des muscles du corps

Difficile d'être réveillé

Rêves

Micro-réveil

Bâillement, yeux qui piquent, ...

A quoi sert cette phase ?

Relaxation, ralentissement de l'activité du cerveau

Mémorisation, réparation du corps, croissance

Favorise la créativité, gestion des émotions

Savoir que le corps a besoin de se reposer

Micro-réveil qui permet de se réveiller en forme ou de commencer un nouveau cycle

Durée des phases

5 à 10 min

20 min

1 heure

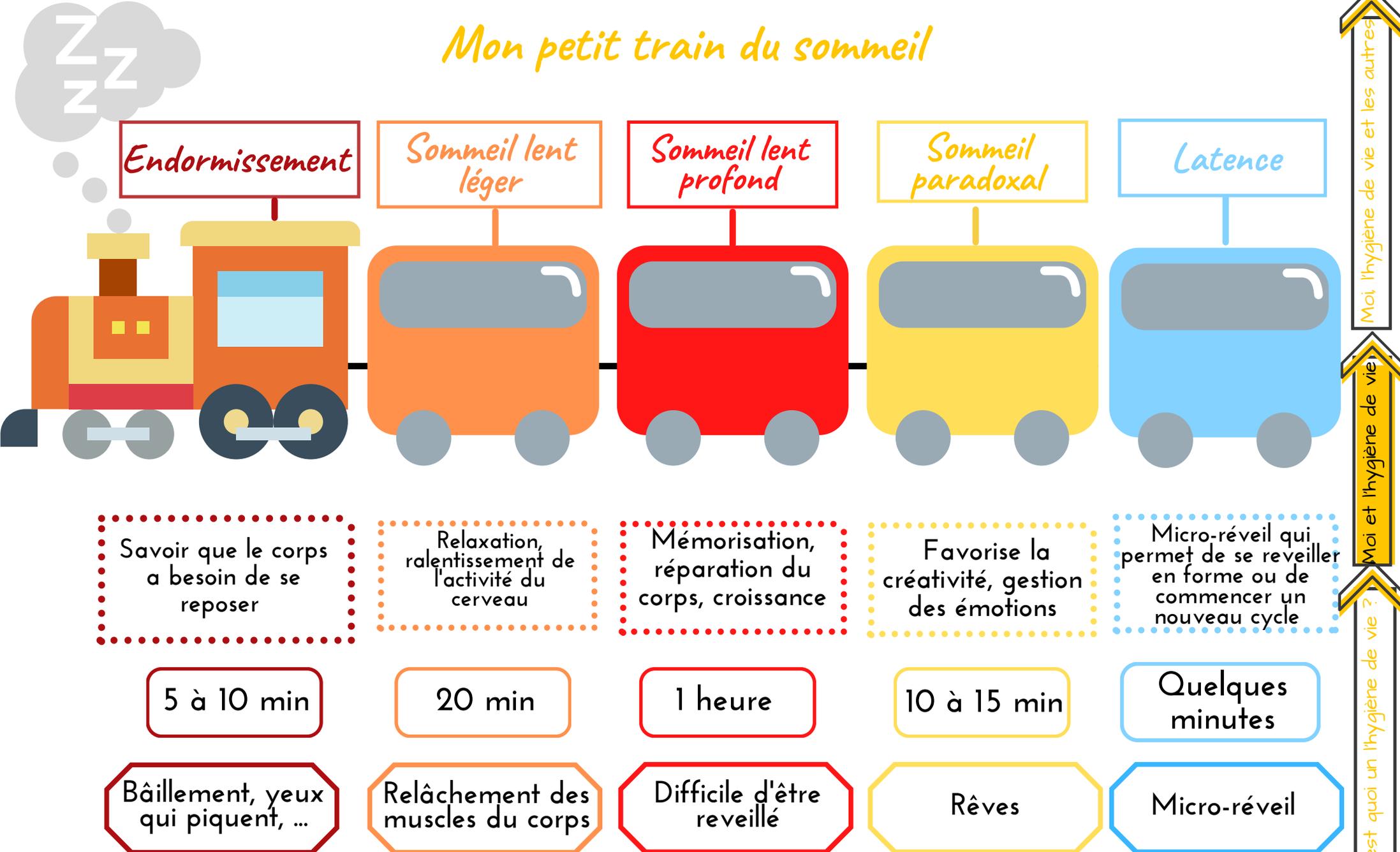
10 à 15 min

Quelques minutes

Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 6.3 : Réponses

Mon petit train du sommeil



Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 7 : Un bon petit som'!

Activité courte	Activité longue
 8-12 ans	
Prendre des décisions constructives Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Ficelle, corde ou ruban adhésif
- Fiche d'accompagnement
- Annexe

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'identifier les freins et leviers du sommeil.

Objectifs :

- Identifier les freins et leviers du sommeil
- Faire évoluer les représentations des participants sur le sommeil
- Identifier les effets du sommeil

Technique utilisée :

- Jeu de la ligne
- Brainstorming

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Consigne du jeu de la ligne

L'animateur trace une ligne au sol (à l'aide d'une corde, de ruban adhésif de couleur ou autre) et explique aux participants les consignes du jeu de la ligne : pour chaque affirmation positionnez-vous à droite de la ligne si vous êtes d'accord, à gauche si vous n'êtes pas d'accord.

30 min Temps 2 : Jeu de la ligne

L'animateur annonce la première affirmation. Les participants se positionnent, puis l'animateur les questionne sur le choix de leur positionnement pour créer un débat. L'animateur fait une synthèse des freins et leviers au sommeil.

15 min Temps 3 : Les effets du sommeil

Sous forme de brainstorming, l'animateur demande aux participants les bienfaits du sommeil et les conséquences d'un manque de sommeil (Fiche d'accompagnement).



Pour aller plus loin :

- Le jeu des freins et leviers au sommeil
- Plongée nocturne : parce qu'on ne réveille pas un ado qui dort

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement - Un bon petit som'

Bienfaits

Dormir suffisamment permet à l'enfant :

- de renforcer ses apprentissages;
- de mieux utiliser son raisonnement logique;
- de mieux gérer ses émotions;
- de rester alerte pendant la journée;
- de se concentrer davantage et plus longtemps;
- d'être plus créatif;
- d'avoir plus d'énergie tout au long de la journée;
- d'établir et de maintenir de bonnes relations avec les autres;
- de bien se développer sur le plan physique;
- de renforcer son système immunitaire.

Les conséquences d'un manque de sommeil

À l'inverse, ne pas dormir suffisamment peut compromettre plusieurs aspects du développement d'un enfant. Lorsqu'un enfant manque de sommeil, il peut :

- avoir de la difficulté à gérer ses émotions (sauts d'humeur, impulsivité...)
- avoir l'esprit moins vif;
- présenter un comportement plus hyperactif;
- avoir de la difficulté à rester attentif et concentré;
- être moins motivé;
- oublier souvent des choses;
- avoir tendance à manger moins bien et à prendre du poids;
- être plus souvent malade.

Sources :

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=sommeil-effets-developpement-comportement#_Toc121147146



Annexe 7.1 : Jeu de la ligne

Affirmations

Avoir un rituel avant de dormir aide toujours à s'endormir rapidement.

Jouer aux jeux vidéos le soir m'aide à m'endormir.

Préparer son lit favorise un bon sommeil.

Faire du sport dans la journée m'empêche de dormir le soir.

Si je loupe les signaux du sommeil, je ne m'endormirai pas avant longtemps.

J'ai fait un repas copieux, je vais bien dormir.

Boire une boisson excitante empêche toujours de dormir.

Je me couche tous les soirs à la même heure cela m'aide à être en forme.

Pistes de réponses

- ? Avoir un rituel n'aide pas toujours à s'endormir mais peut aider à favoriser l'endormissement. Pour cela, il est conseillé de faire quelque chose qui nous détend (lecture, exercice de respiration,...). Cela permet de signaler au corps qu'il va se reposer.
- ✗ La lumière, notamment celle des écrans, stimule le cerveau et diminue la production des hormones à l'origine du sommeil. De plus, jouer aux jeux vidéos crée une excitation qui empêche l'endormissement.
- ✓ Il est important de se sentir bien dans son lit pour pouvoir se détendre et s'endormir.
- ✓ Pratiquer une activité physique dans la journée favorise l'endormissement le soir et un sommeil de meilleure qualité. Il est déconseillé de pratiquer une activité physique après 20h puisque cela augmente la température corporelle et retarde donc l'endormissement.
- ✓ Si je loupe les signaux du sommeil, je devrais attendre l'équivalent d'un cycle de sommeil soit 1h30 environ. Les signaux peuvent être les yeux qui piquent/se ferment, bâillements, énervement, etc.
- ✗ Le sommeil sera de moins bonne qualité si je mange un repas copieux le soir. En effet, notre corps devra se concentrer sur la digestion du repas.
- ✓ Selon les personnes, nous sommes plus au moins sensibles aux boissons excitantes. Les boissons excitantes perturbent l'endormissement et augmentent le nombre de réveils nocturnes.
- ✓ Se coucher à la même heure tous les soirs et se lever à la même heure tous les matins permet de réguler les rythmes biologiques et d'améliorer la qualité du sommeil et l'endormissement.

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 7.1 : Jeu de la ligne

Affirmations

Je dors mieux quand je me dispute avec ma soeur avant d'aller au lit.

Je dors mieux quand il fait chaud.

Je dors moins bien la veille d'une évaluation.

Lire un livre le soir m'empêche de m'endormir.

Les écrans retardent l'endormissement.

Je m'endors mieux avec le bruit de la télé.

Mon doudou m'aide à m'endormir.

Je dors bien quand il fait noir.

Pistes de réponses

-  Les émotions agissent sur notre sommeil, si on est énervé, en colère ou triste cela aura un impact sur l'endormissement et le sommeil.
-  Il est conseillé d'avoir une température de la chambre entre 18°C et 20°C.
-  Le stress lié à l'évaluation peut perturber le sommeil.
-  De manière générale, lire un livre le soir favorise l'endormissement. C'est une activité calme qui permet une transition entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent.
-  L'exposition à la lumière bleue des écrans envoie à l'horloge biologique un signal « de jour » qui retarde l'endormissement.
-  Les bruits diminuent la qualité du sommeil.
-  Le doudou peut être associé à la joie de retrouver son lit. Il peut aider à se calmer et à rassurer certains enfants.
-  Globalement, nous dormons mieux dans le noir. La lumière artificielle ou naturelle diminue la qualité du sommeil et favorise l'éveil.

Fiche 8 : Le soleil, ami ou ennemi ?

Hygiène de vie

Activité courte

Activité longue



7 - 10 ans

Avoir conscience de soi
Prendre des décisions constructives
Communiquer de façon constructive

Matériel

- Fiche d'accompagnement
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra de connaître les bienfaits du soleil, ses risques pour la santé mais aussi les moyens de s'en protéger

Objectifs :

- Connaître le rôle du soleil
- Comprendre les bienfaits et risques pour la santé
- Identifier les différents moyens de s'en protéger

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Quiz
- Cas pratique

Déroulé de l'animation :

20 min Temps 1 : Comprendre le soleil

L'animateur propose le visionnage de la vidéo "1 jour 1 actu - C'est quoi le soleil" , et distribue le quiz aux participants (Annexe 8.1) auquel ils peuvent répondre en binôme. Le partage des réponses se fait à l'oral avec l'ensemble des participants (réponses en annexe 8.2).

20 min Temps 2 : Risques et protections

L'ensemble des participants répond à l'oral aux trois questions proposées (Annexe 8.3). L'animateur note les idées émises et les catégorise. Il termine en apportant les connaissances aux participants sur la thématique grâce à la fiche d'accompagnement.

20 min Temps 3 (Bonus) : Mise en situation face au soleil

Par petit groupe (cf. Guide d'animateur pour des technique de constitution de groupe) et à partir des situations décrites dans les fiches (Annexes 8.4), les participants expliquent si Léo et Myriam sont bien protégés du soleil, en fonction : du lieu (plage, montagne, piscine etc.), de la saison, de l'heure et des moyens de protections dont ils disposent.



Pour aller plus loin :

- Vivre avec le soleil : 100 questions-réponses
- Vivre avec le soleil : Cycle 1, 2 et 3 - Guide de l'enseignant
- Le jeu du soleil

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement : Le soleil, ami ou ennemi ?

Lexique et idées reçues

Rayons du soleil : il y a différents types de rayons solaires. **La lumière visible** est un rayonnement électromagnétique visible pour l'œil humain, et qui joue un rôle dans la photosynthèse des végétaux. **Les rayons ultraviolets (UV) A, B et C** : classés dans l'ordre croissant de dangerosité, ils sont responsables des coups de soleil et du bronzage. **L'infrarouge (IR)** : transporte la chaleur. **Les rayons cosmiques X et gamma** : ils sont stoppés par la couche d'ozone.

Réaction allergique : l'allergie au soleil est une réaction du système immunitaire suite à une exposition de la peau aux rayons UV du soleil.

Coups de soleil : brûlure plus ou moins grave de la peau ou des yeux (ophtalmie) survenant après une exposition aux rayons UVB du soleil.

Insolation : coup de chaleur dû à une exposition trop longue au soleil : mal de tête, fièvre, soif, déshydratation, fatigue.

Vitamine D : la vitamine D est synthétisée par l'organisme lorsque la peau est exposée au rayonnement ultraviolet du soleil. Cette vitamine D favorise l'absorption du calcium pour des os solides !

Réverbération : réfléchissement des rayons solaires. L'herbe, la terre et l'eau réverbèrent moins de rayonnements UV que la neige fraîche.

Bronzage : le bronzage est une « barrière » naturelle fabriquée par la peau pour se protéger du soleil. Mais cette barrière est superficielle et ne filtre qu'une partie des UV. Il faut donc se protéger.

Sensation de chaleur : le risque n'est pas lié à la sensation de chaleur mais à l'intensité des rayons UV. Méfiez-vous des fausses impressions de sécurité lorsqu'il fait plus frais, sous un ciel nuageux ou avec du vent.

Crèmes solaires : même les produits solaires les plus efficaces ne filtrent pas la totalité des UV : l'« écran total » n'existe pas. Son utilisation ne permet pas de s'exposer plus longtemps.

Source : www.prevention-soleil.fr

Fiche d'accompagnement : Le soleil, ami ou ennemi ?

Les gestes pour se protéger



Les horaires et la durée d'exposition

En France métropolitaine, les rayons UV du soleil sont très forts de mai à août. L'intensité des UV est aussi liée aux horaires d'exposition. Elle est la plus élevée deux heures avant et après le midi solaire, soit 14h en été. Pour limiter les risques, il est donc recommandé de ne pas s'exposer entre 12h et 16h.



Se couvrir et rechercher l'ombre

Les essentiels pour se protéger : un t-shirt sec, un chapeau à bord large et des lunettes de soleil. Les endroits ombragés pour les activités extérieures sont à privilégier.



Boire de l'eau

Il est important de compenser les pertes en eau dues à la chaleur pour éviter tout risque de déshydratation.



L'âge

La peau et les yeux des enfants et des adolescents sont plus fragiles aux rayons du soleil. Plus l'âge est faible, plus la protection doit être importante.



Une crème solaire adaptée

La crème solaire est une protection supplémentaire et indispensable contre les rayons du soleil. Elle doit être appliquée soigneusement et renouvelée toutes les deux heures. Attention, la crème ne permet pas de s'exposer plus longtemps.

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 8.1 : Quiz pour comprendre le soleil

Entoure la bonne réponse

Quel astre est le soleil ?

Une météorite - Une étoile - Une planète

Quelle est la distance entre la terre et le soleil ?

100 000 km - 15 millions de km - 150 millions de km

Quel est le diamètre du soleil ?

1 400 000 km - 1 000 000 km - 500 000 km

Quelle est la température à la surface du soleil ?

100 °C - 2500 °C - 5500 °C

Quelle est la température au centre du soleil ?

30 millions °C - 15 millions °C - 5 millions °C

Le soleil émet différents rayons. A ton avis, quels sont leurs effets ? Relie chaque rayon avec son effet.

- | | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| Rayons UltraViolets (UV) | • | • | Invisibles, produisent de la chaleur |
| Rayons InfraRouges (IR) | • | • | Visibles, ils permettent de voir le monde qui nous entoure |
| Rayons Lumineux | • | • | Invisibles, les plus dangereux, ils pénètrent dans la peau et causent les coups de soleil |

Entoure la bonne réponse

Quel astre est le soleil ?

Une météorite - Une étoile - Une planète

Quelle est la distance entre la terre et le soleil ?

100 000 km - 15 millions de km - 150 millions de km

Quel est le diamètre du soleil ?

1 400 000 km - 1 000 000 km - 500 000 km

Quelle est la température à la surface du soleil ?

100 °C - 2500 °C - 5500 °C

Quelle est la température au centre du soleil ?

30 millions °C - 15 millions °C - 5 millions °C

Le soleil émet différents rayons. A ton avis, quels sont leurs effets ? Relie chaque rayon avec son effet.

- | | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| Rayons UltraViolets (UV) | • | • | Invisibles, produisent de la chaleur |
| Rayons InfraRouges (IR) | • | • | Visibles, ils permettent de voir le monde qui nous entoure |
| Rayons Lumineux | • | • | Invisibles, les plus dangereux, ils pénètrent dans la peau et causent les coups de soleil |

Annexe 8.2 : Corrections du quiz

Entoure la bonne réponse

Quel astre est le soleil ?

Une météorite - Une étoile - Une planète

Quelle est la distance entre la terre et le soleil ?

100 000 km - 15 millions de km - 150 millions de km

Quel est le diamètre du soleil ?

1 400 000 km - 1 000 000 km - 500 000 km

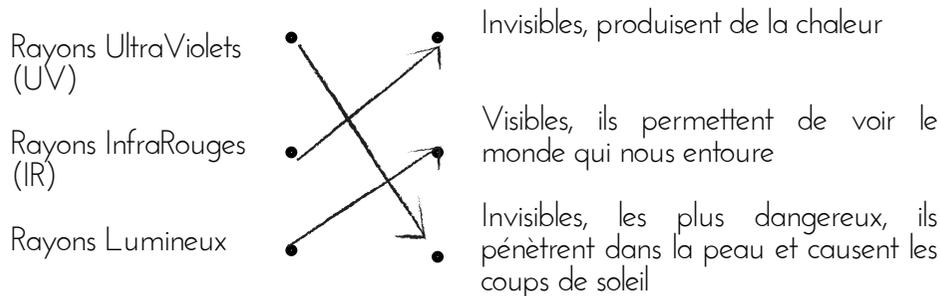
Quelle est la température à la surface du soleil ?

100 °C - 2500 °C - 5500 °C

Quelle est la température au centre du soleil ?

30 millions °C - 15 millions °C - 5 millions °C

Le soleil émet différents rayons. A ton avis, quels sont leurs effets ? Relie chaque rayon avec son effet.



Entoure la bonne réponse

Quel astre est le soleil ?

Une météorite - Une étoile - Une planète

Quelle est la distance entre la terre et le soleil ?

100 000 km - 15 millions de km - 150 millions de km

Quel est le diamètre du soleil ?

1 400 000 km - 1 000 000 km - 500 000 km

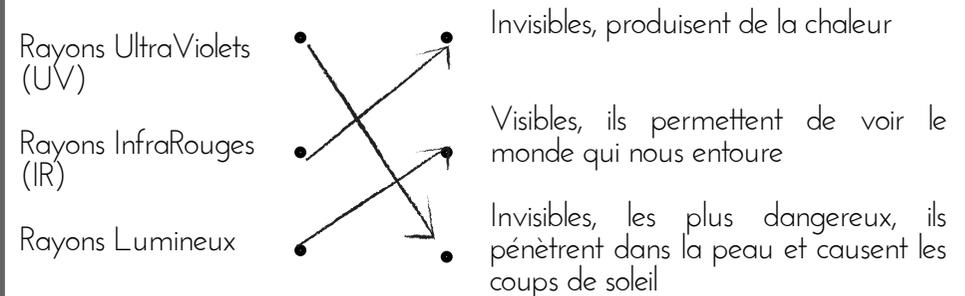
Quelle est la température à la surface du soleil ?

100 °C - 2500 °C - 5500 °C

Quelle est la température au centre du soleil ?

30 millions °C - 15 millions °C - 5 millions °C

Le soleil émet différents rayons. A ton avis, quels sont leurs effets ? Relie chaque rayon avec son effet.



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 8.3 : Support brainstorming

Pourquoi doit-on se protéger du soleil ?

Risques/Dangers

Coup de soleil (peau, yeux) : douleur peau/yeux, rougeurs, cloques, brûlures, chaleur.

Insolation - Coup de chaleur : mal de tête, fièvre, soif, déshydratation, fatigue

Maladies : problème de peau, de vue, cancers, etc.

Vieillessement peau : rides, taches

Réaction allergique : boutons, démangeaisons, se gratter

Quels sont les risques et bienfaits du soleil ?

Bienfaits

Os solides : vitamine D, calcium

Moral : humeur, lumière, beau temps

Système immunitaire : protection des maladies

Rythme : sommeil, cycle

Biodiversité : essentiel à la vie sur terre

Bien-être : sensation, chaleur

(...)

Comment peut-on se protéger du soleil ?

Moyens de protection

Ombre : parasol, arbre, intérieur

Sortir couvert : vêtements, chapeau/casquette

Protection des yeux : lunettes

Heures d'exposition : éviter 12h-16h en France en été

Durée d'exposition : le moins longtemps possible

Crème solaire

Eau : transpiration, éviter la déshydratation

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 8.4 : Mises en situation (explications)

Léo et Myriam ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?

Comment compléter les fiches : voici des indices pour t'aider

Vérifie la saison.

Vérifie le moment de la journée où les enfants sortent.

Vérifie la température extérieure.

Lis le texte et répond à la question.

C'est l'été. Léo et Myriam vont au parc.
Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?
Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

Que leur conseillerais-tu ?

Ce qui peut m'aider à me protéger du soleil :



Moi l'hygiène de vie et les autres

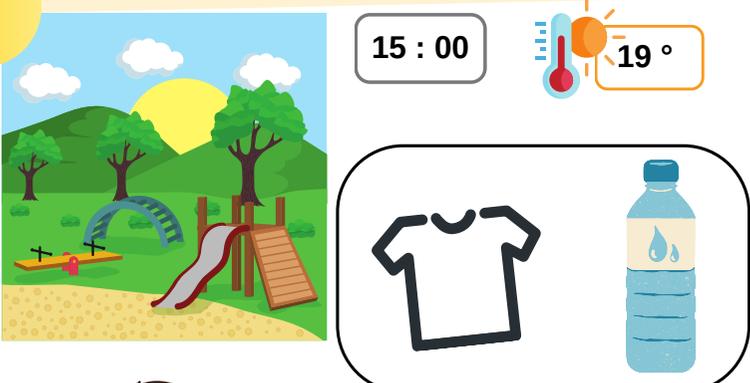
Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 8.4 : Mises en situation

Léo et Myriam ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?

1



15 : 00 19 °

C'est l'été. Léo et Myriam vont au parc.
Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?
Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

FRAPS IREPS

2



16 : 00 25 °

C'est l'été. Léo et Myriam vont à la plage.
Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?
Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

FRAPS IREPS

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 8.4 : Mises en situation

Léo et Myriam ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?

3

18 : 00 20°

C'est l'été. Léo et Myriam vont à la plage.
Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?
Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

.....

.....

.....

4

14 : 30 12°

C'est l'hiver. Léo et Myriam sont à la montagne.
Il fait très beau, ils vont faire de la luge.
Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?
Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

.....

.....

.....

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

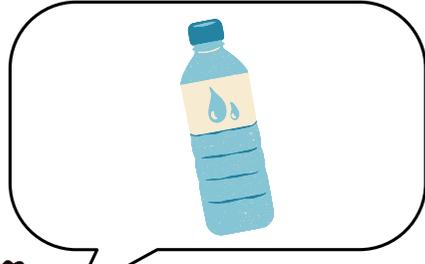
Annexe 8.4 : Mises en situation

Léo et Myriam ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?

5



14 : 30 15 °




◇ C'est le printemps. Léo et Myriam vont rejoindre leurs amis pour jouer au ballon. Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?
Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

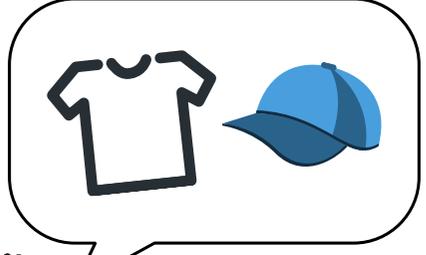
.....
.....
.....



6



15:00 31 °




◇ C'est l'été. Léo et Myriam veulent faire du vélo. Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?
Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

.....
.....
.....

Que leur conseillerais-tu ?

.....
.....
.....



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 9 : L'hygiène en 5 sens

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Fiche d'accompagnement
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de découvrir les 5 sens et de faire le lien avec l'hygiène de vie.

L'animateur peut choisir de travailler les 5 sens en une séance ou de les réaliser sur plusieurs séances.

Objectifs :

- Identifier les 5 sens
- Identifier les éléments qui ont des impacts positifs ou négatifs sur la santé

Techniques utilisées :

- Jeu de classement
- Dégustation
- Devinettes

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Consigne du jeu et constitution des groupes

L'animateur constitue des petits groupes (cf. Guide d'animateur pour des technique de constitution de groupe) afin de réaliser les activités. Le matériel devra alors être reproduit selon le nombre de groupe.

1h30 Temps 2 : Réalisation des activités pour chaque sens

Les groupes réalisent les activités associées à chaque sens (ouïe, goût, toucher, vue et odorat). Ces dernières sont détaillées en Annexe 9.1. L'animateur peut choisir l'ordre qu'il souhaite pour travailler les sens.

L'annexe 2 permettra de travailler le sens "ouïe".



Pour aller plus loin :

- L'aventure sensorielle dans l'alimentation
- A vos sens ! Mieux comprendre son corps pour en prendre soin et développer une hygiène corporelle adaptée
- Estimo : Jouons avec nos cinq sens pour mieux nous connaître

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement : L'hygiène en 5 sens

L'ouïe

On considère que l'ouïe est en danger à partir de 80 dB(A), cela correspond à une rue à fort trafic ou à une tondeuse à gazon. Si le niveau de bruit est supérieur, l'exposition doit être de plus courte durée. Si le niveau est extrêmement élevé (supérieur à 135 dB(A), ce qui correspond à un avion en décollage à 100m), toute exposition, même de très courte durée, est dangereuse. Les effets sur la santé peuvent être multiples :

- Fatigue auditive
- Surdité
- Stress
- Troubles du sommeil
- Baisse des performances cognitives

Le goût

Lors de l'introduction d'un aliment dans la bouche, ce dernier est broyé par la mâchoire et la digestion commence avec la salive. Les molécules issues de cette destruction vont stimuler les récepteurs gustatifs situés sur les papilles gustatives de la langue et sur la paroi supérieure du pharynx. Ces récepteurs se régénèrent très régulièrement, tous les 10 à 14 jours, car ils sont régulièrement détruits par la salive, des brûlures, l'ingestion de médicaments, l'âge, la consommation d'épices.

On distingue 4 saveurs :

- Le sucré (gâteaux, fruits,...) : seule cette saveur est innée. Elle est reconnue et appréciée dès le nourrisson puisqu'elle est synonyme d'énergie. Elle apparaît plus intensément à chaud.
- Le salé (poisson, chips,...) : il fait ressortir le goût des aliments dans une quantité limitée et apparaît également plus intensément à chaud.
- L'acide (citron, kiwi,...) : lors de la consommation de produit acide, un réflexe spontané nous fait grimacer, sans pour autant que l'aliment possède un mauvais goût. Il est d'autant plus ressenti que l'aliment est froid.
- L'amer (pamplemousse, cacao,...) : saveur peu courante dans notre alimentation, elle est généralement peu appréciée. Elle apparaît plus intensément à froid.

De plus, le goût nous permet de détecter les aliments avariés ou avec des éléments indésirables tel que du poison.

Enfin, c'est grâce au goût que nous éprouvons du plaisir lors de la dégustation.

Le toucher

La peau des mains et des doigts, de la bouche, de la langue et des lèvres est le récepteur des sensations tactiles. Des milliers de capteurs nerveux réceptionnent le stimulus, les fibres nerveuses transmettent l'information au cerveau en passant par la moelle épinière. Le cerveau analyse et comprend la sensation avant d'ordonner une action. Les réactions engendrées diff rent selon la zone du corps et la sensibilité de chacun, la culture et les connaissances des individus. C'est un système d'alarme naturel qui nous permet d'estimer la dangerosité de l'environnement. Il nous protège des éventuelles agressions de l'environnement. En analysant ces stimuli le cerveau nous aidera à nous adapter en produisant la réponse nécessaire (douleur, stress, réconfort, apaisement).

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement : L'hygiène en 5 sens

La vue



La vue nous permet d'observer et d'analyser l'environnement qui nous entoure par la réception des rayonnements lumineux et leur réfraction sur la cornée de l'oeil, leur traduction en messages nerveux par la rétine, la transmission de ce message via le nerf optique et leur interprétation grâce au cerveau par la retranscription en une image tridimensionnelle. Tout comme le toucher, la vue est un système d'alarme naturel qui nous permet de distinguer d'éventuels dangers présents dans notre environnement. De plus, ce sens est important pour appréhender l'hygiène corporelle, alimentaire et environnementale (logement)

L'odorat



L'odorat est le sens le moins développé chez l'humain, il permet lui aussi de détecter les dangers potentiels : fumée, aliments périmés... Les odeurs sont également fortement liées aux émotions et aux souvenirs. Chaque aliment contient une odeur spécifique. Cette odeur est véhiculée grâce aux molécules volatiles, de taille et de structure caractéristiques. Transportées par l'air, ces molécules pénètrent par le nez (voie directe) pour atteindre la muqueuse olfactive. Chacune d'entre elles possède un récepteur spécifique situé sur les cils des bulbes olfactifs. Le couplage molécule/ récepteur déclenche alors un influx nerveux reçu par le cerveau qui identifie le parfum. De plus, lors de la mastication, par déstructuration des aliments et augmentation de la chaleur, de nouvelles molécules sont libérées dont les récepteurs se situent dans l'arrière de la gorge. Nous ressentons alors les arômes de l'aliment grâce à la voie rétro-nasale (voie indirecte).

Source : L'aventure sensorielle IREPS Pays de la Loire

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 9.1 : Description des ateliers

 15 min



L'ouïe

L'animateur propose aux participants de classer les cartes de l'annexe 9.2 en 2 colonnes : plutôt favorable et/ou plutôt défavorable pour notre santé.

Pistes d'échanges :

- A quoi sert l'ouïe ?
- Comment le bruit impacte-t-il notre état de santé ?
- Le bruit peut-il améliorer notre état de santé ?



Matériel nécessaire pour un groupe :

- 1 jeu de carte en Annexe 9.2
- Pancartes "plutôt favorable" "plutôt défavorable" en Annexe 9.3

Pour aller plus loin : fiche "[Le tourbillon des sons](#)" du Capsule Santé Environnement.

 25 min



Le goût

L'animateur prépare en amont 4 bouteilles d'eau numérotées de 1 à 4 avec une saveur et une couleur différente :

- N°1 Saveur sucrée : ajouter du sucre en poudre dans la bouteille et quelques gouttes de colorant alimentaire jaune.
- N°2 Saveur salée : ajouter du sel dans la bouteille et quelques gouttes de colorant alimentaire rouge.
- N°3 Saveur amère : ajouter du jus de pamplemousse dans la bouteille et quelques gouttes de colorant alimentaire bleu.
- N°4 Saveur acide : ajouter du jus de citron dans la bouteille. Ne pas ajouter de colorant alimentaire.



Attention aux allergies alimentaires

Lors de l'animation, l'animateur propose aux participants de goûter chaque eau et de deviner leur goût.

Pistes d'échanges :

- A quoi sert le goût ?
- Quels aliments ont une saveur sucrée/salée/amère/acide ?
- Quelle saveur fait ressortir le goût des aliments ?



Matériel nécessaire pour un groupe :

- 1 gobelet par participant
- 4 bouteilles d'eau
- 3 colorants alimentaires : jaune, rouge et bleu
- Sucre en poudre
- Sel
- Jus de pamplemousse
- Jus de citron

Annexe 9.1 : Description des ateliers

 20 min



Le toucher

L'animateur va disposer 4 à 5 objets faisant référence à l'hygiène en fonction de ce qu'il a à disposition : serviette de toilette, brosse à dents, savon, fourchette, fruit, bonbon, ballon, livre, tablette, casque/écouteurs, lunettes de soleil, bouchons d'oreille... sur chaque table de groupe, sans que les participants regardent.

L'animateur demande aux participants de fermer les yeux, puis ils vont deviner les objets présents sur la table grâce au toucher.

Pistes d'échanges :

- A quoi sert le toucher ?
- Que peut-on détecter avec ce sens ?



Matériel nécessaire pour un groupe :

- 4 objets

 15 min



La vue

L'animateur va disposer 4 objets ou plus faisant référence à l'hygiène selon ce qu'il dispose : serviette de toilette, brosse à dents, savon, fourchette, fruit, bonbon, ballon, livre, tablette, casque/écouteurs, lunettes de soleil, bouchons d'oreille... sur chaque table de groupe.

L'animateur va proposer à 1 participant de chaque groupe d'enlever 1 objet sans que les autres regardent. Ensuite, les participants vont chercher l'objet manquant. Cela peut être répété plusieurs fois selon le nombre d'objets.

Pistes d'échanges :

- A quoi sert la vue ?
- La vue peut-elle nous tromper ?



Matériel nécessaire pour un groupe :

- 4 objets ou plus

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 9.1 : Description des ateliers

🕒 15 min



L'odorat

L'animateur propose aux participants de goûter un morceau de chocolat avec dans un premier temps le nez bouché (les participants peuvent aussi fermer les yeux). L'animateur propose dans un second temps de goûter un autre morceau de chocolat le nez débouché.

Les participants sont amenés à exprimer les différences qu'ils ont ressentis.

Pistes d'échanges :

- A quoi sert l'odorat ?
- Quels dangers pouvons-nous détecter avec ce sens ?



Matériel nécessaire pour un groupe :

- 2 morceaux de chocolat par participant



Attention aux allergies alimentaires

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 9.2 : Cartes Ouïe



Casque/écouteurs



Avion



Travaux



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 9.2 : Cartes Ouïe



Chant des oiseaux



Concert



Instrument de musique



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 9.2 : Cartes Ouïe



Tondeuse



Dispute



Cantine scolaire

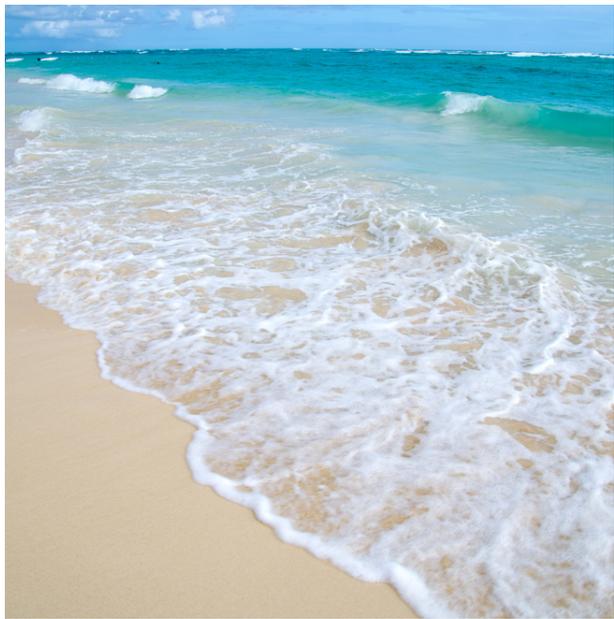


Moi l'hygiène de vie et les autres

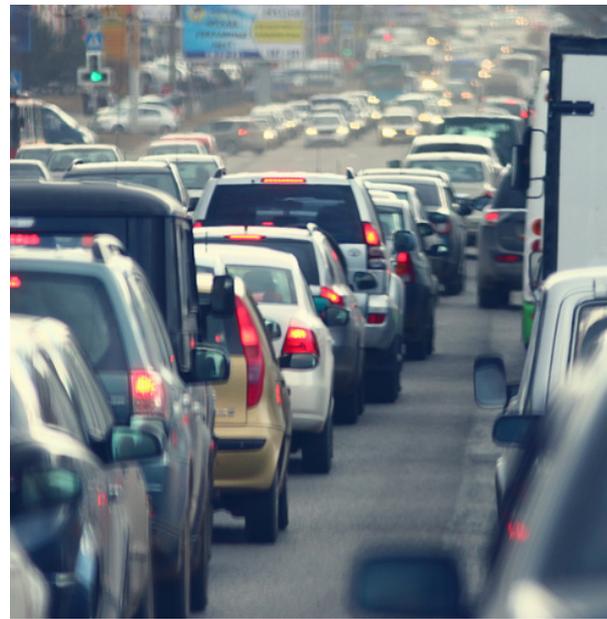
Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 9.2 : Cartes Ouïe



Bruit des vagues



Circulation



Le silence



Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 9.3 : Pancartes "plutôt favorable" "plutôt défavorable"

Plutôt favorable à la santé



Plutôt défavorable à la santé



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 10 : Pas de stress !

Matériel

- Des stylos
- Des post-it
- Fiche d'accompagnement
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de définir le stress et d'identifier des situations qui peuvent être stressantes. Les participants apprendront également à reconnaître les signes physiques et émotionnels du stress pour pouvoir comprendre l'impact qu'il peut avoir sur la santé.

Objectifs :

- Identifier les situations stressantes
- Comprendre la notion du stress
- Savoir reconnaître les signes émotionnels et physiques
- Identifier les solutions pour gérer le stress

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Jeu de classement

Déroulé de l'animation :

15 min Temps 1 : Collecte des idées et définition

L'animateur propose aux participants de lister des situations qui leur paraissent stressantes, puis les note au tableau. Il définit ensuite la notion de stress (cf fiche d'accompagnement).

20 min Temps 2 : Identifier les signes du stress

L'animateur répartit les participants en petits groupes (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe) et demande à chaque groupe de noter sur les cartes vierges (annexe 10.1) ou sur des post-it des signes de manifestation du stress. L'animateur aborde ensuite les signes physiques et émotionnels du stress définis dans la fiche d'accompagnement. Puis il invite les groupes à répartir leurs cartes ainsi que les cartes "signes du stress" (annexe 10.2) en deux colonnes : signes émotionnels et signes physiques. Les images peuvent être fixées au mur ou posées sur une table.

20 min Temps 3 : Trouver des solutions

L'animateur initie et propose un partage de solutions permettant de gérer une situation de stress. Propositions soumises dans la fiche d'accompagnement.

Pour finir, l'animateur peut proposer un temps de relaxation sous forme de respiration carrée.

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
Avoir conscience de ses émotions et de son stress	
Gérer son stress	
Communiquer de façon constructive	



Pour aller plus loin :

- Cartons des stratégies d'adaptation : apprendre à mieux réagir au stress et aux situations difficiles
- Univers des sensations
- Calme et attentif comme une grenouille : La méditation pour les enfants... avec leurs parents

Fiche d'accompagnement : Pas de stress

Définition

Stress : Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général.

Définition de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)

Signes physiques et émotionnels du stress

Les signes physiques correspondent à une réaction du corps face à une situation de stress. (la sueur, les tremblements, les vertiges...)

On reconnaît également le stress aux symptômes ayant trait aux émotions (l'irritabilité, l'anxiété, la fatigue...).

Exemples de solutions pour gérer son stress :

Faire de l'activité physique

Lire un livre

Ecouter de la musique

Dessiner / peindre / colorier

Exercice de relaxation

Passer du temps avec ses amis / en famille

S'isoler dans un endroit calme

regarder la télé / jouer à un jeu vidéo

Cuisiner

Caresser son chat/chien

Prendre son doudou

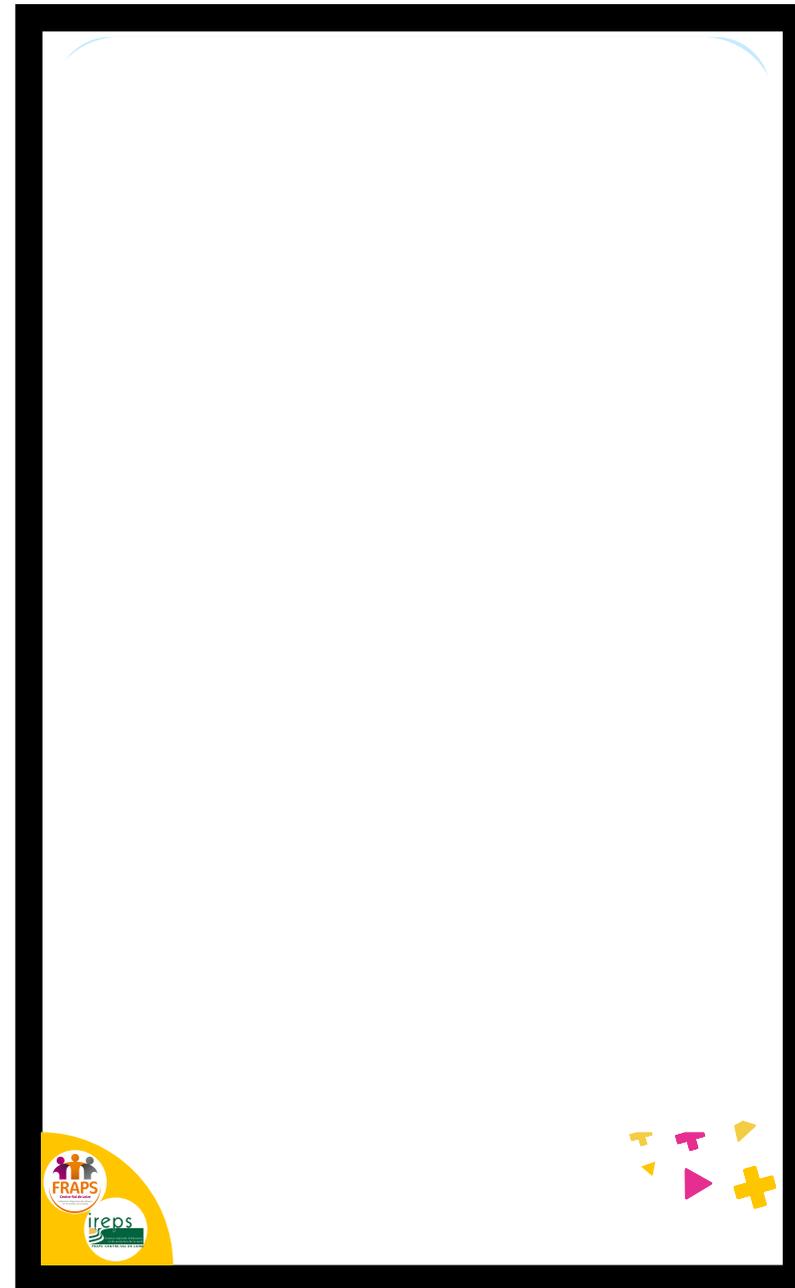
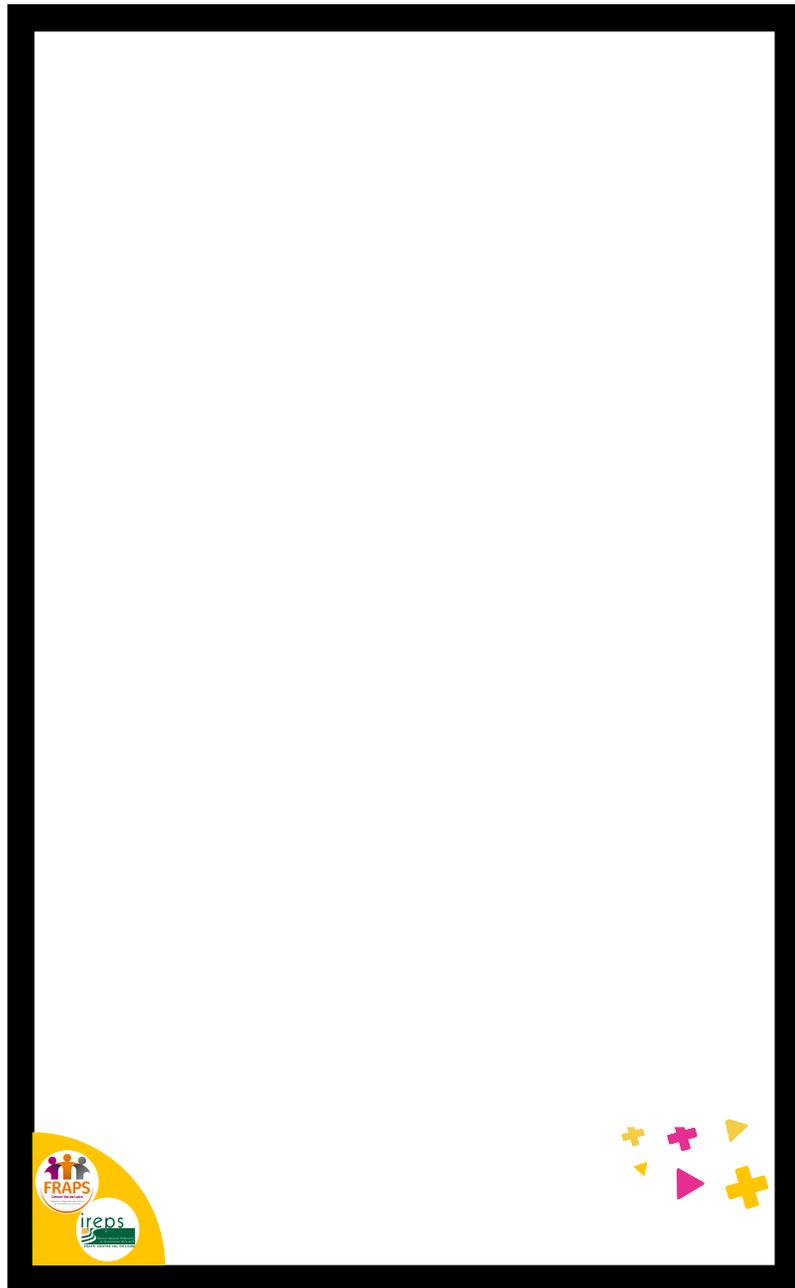
....

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 10.1 : Les signes du stress - cartes vierges



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 10.2 : Les signes du stress



La transpiration



Maux de ventre



Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 10.2 : Les signes du stress



Mal de tête



Fatigue



Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 10.2 : Les signes du stress



Changelement d'appétit



Rougir



Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 10.2 : Les signes du stress



Palpitations



Constipation

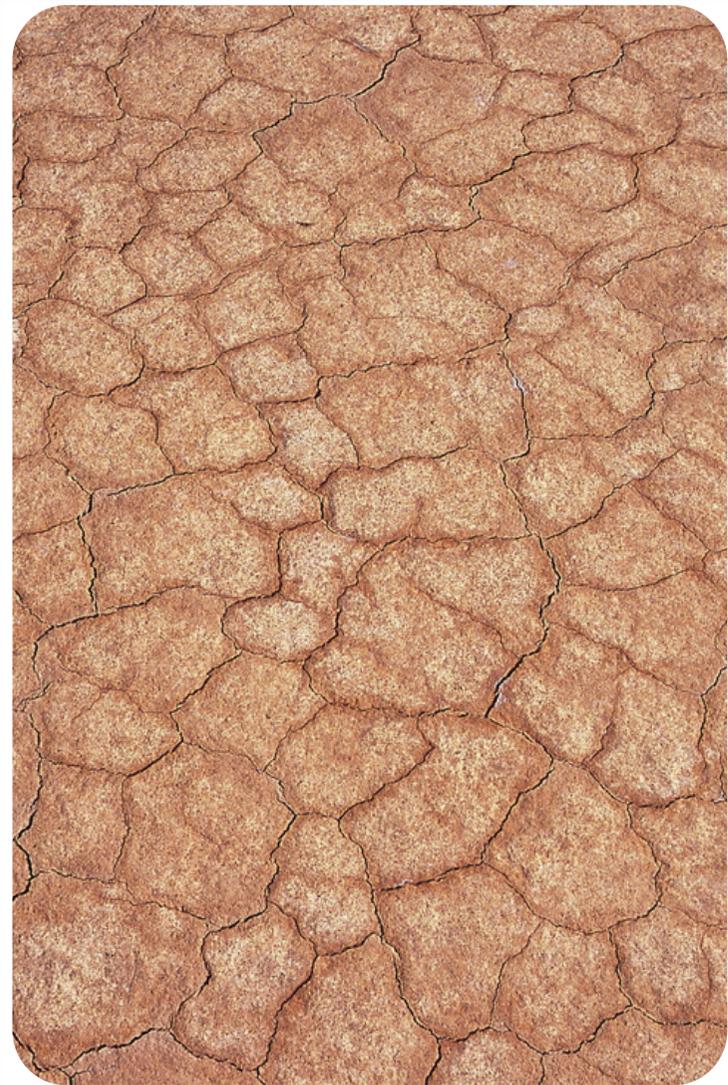


Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 10.2 : Les signes du stress



Diarrhée



Bouche sèche



Moi l'hygiène de vie et les autres

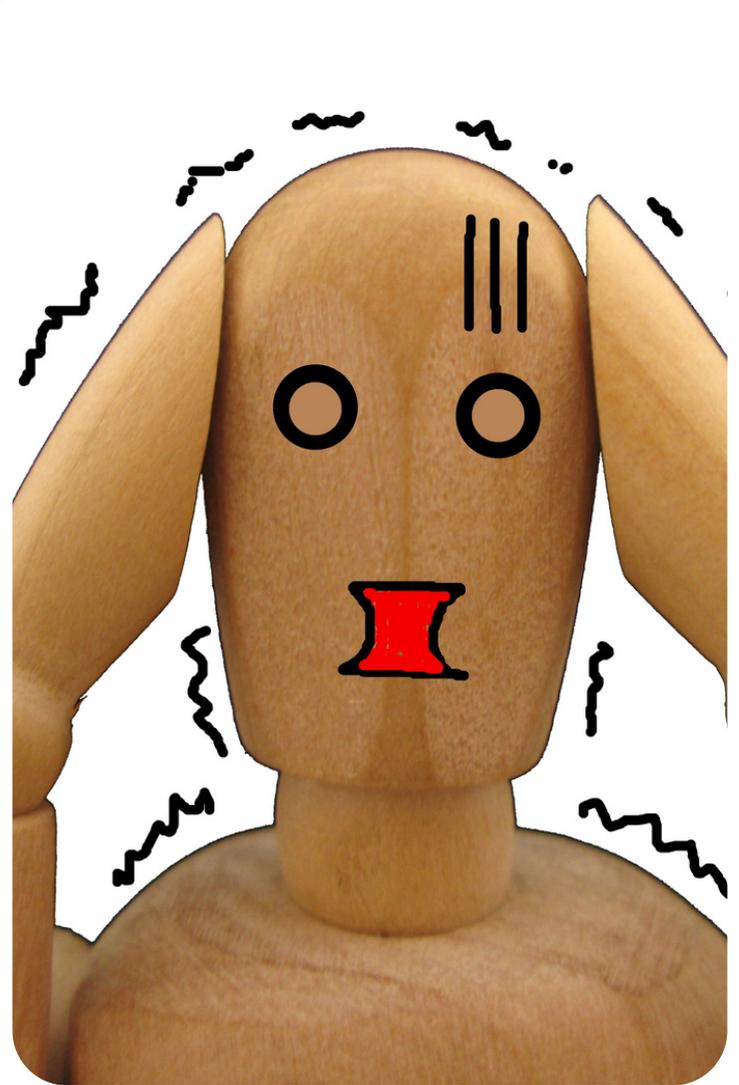
Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 10.2 : Les signes du stress



Mains moites



Tremblements

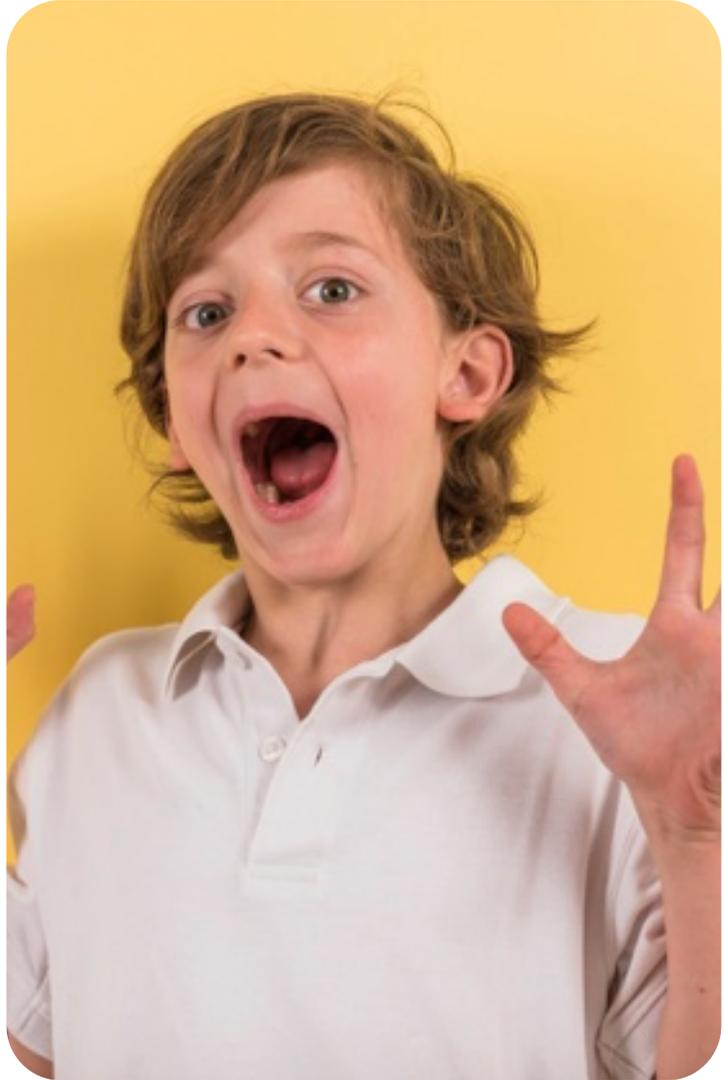


Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 10.2 : Les signes du stress



Sautes d'humeur

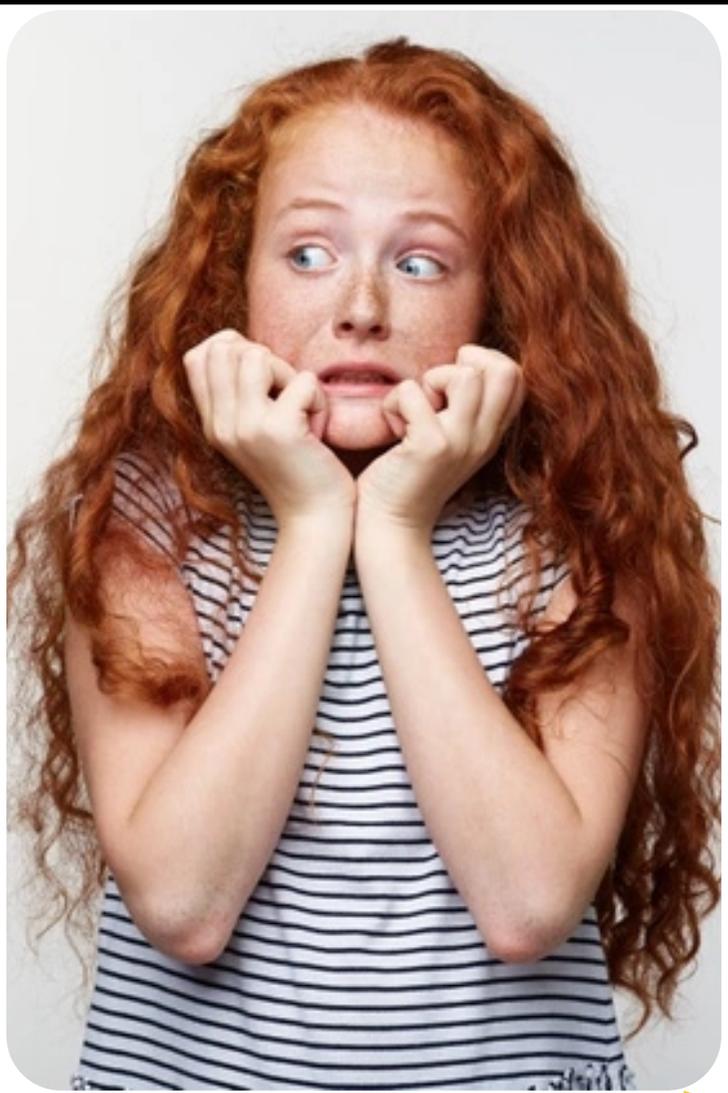


Peur



Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 10.2 : Les signes du stress



Anxiété



Panique



Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 10.2 : Les signes du stress



Tristesse



Envie de pleurer



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 10.2 : Les signes du stress



Moi l'hygiène de vie et les autres

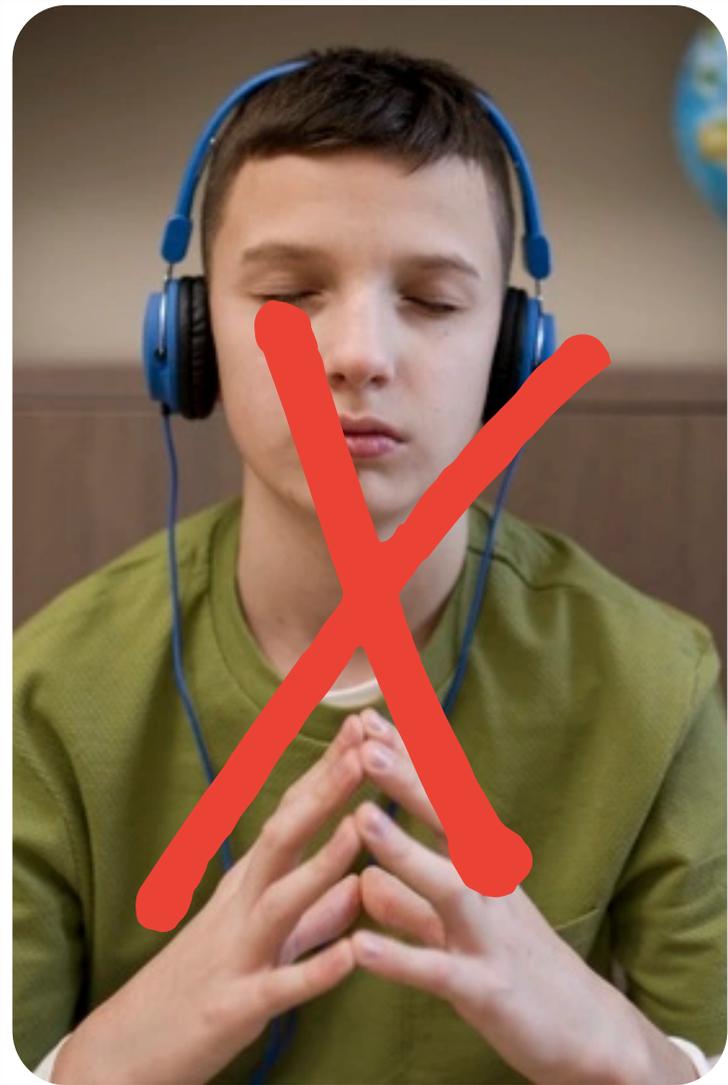
Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 10.2 : Les signes du stress



Difficultés à s'endormir



Difficultés à se concentrer



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 11 : Sauve tes dents !

Matériel

- Papier et crayons
- Vidéo '1 jour - 1 question'
- Sablier ou minuteur
- Fiche d'accompagnement
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra de sensibiliser les participants aux bonnes habitudes en matière d'hygiène bucco-dentaire.

Objectifs :

- Comprendre l'importance d'adopter les bons gestes en matière d'hygiène bucco-dentaire
- Coopérer en équipe pour réussir le défi

Activité courte

Activité longue



7 ans et plus

Avoir conscience de soi
Prendre des décisions constructives
Communiquer de façon constructive

Techniques utilisées :

- Quiz
- Mimes
- Dessin

Déroulé de l'animation :

🕒 5 min Temps 1 : Présentation

L'animateur introduit la séance en visionnant avec les participants la vidéo "1 jour 1 question - A quoi ça sert de se brosser les dents". Il présente ensuite le déroulement du défi. 

🕒 30 min Temps 2 : Défi

L'animateur centralise les cartes "bactéries", "brosses à dents", et "dentifrices". Il répartit les participants en petits groupes (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe) et pose les questions de connaissances, mimes ou dessins (annexes 11.4, 11.5 et 11.6). À tour de rôle, les groupes répondent aux questions de connaissances ou réalisent les mimes ou dessins (pendant 30 secondes).

A CHAQUE BONNE RÉPONSE : l'animateur donne un jeton "brosse à dents" ou "dentifrice".

A CHAQUE MAUVAISE RÉPONSE : l'animateur donne un jeton "bactérie".

Le défi se termine en fonction du temps annoncé par l'animateur. L'équipe gagnante est celle qui possède le plus de jetons "brosse à dents" et "dentifrice".

🕒 10 min Temps 3 : Exploitation des idées

L'animateur reprend les principaux messages de prévention en matière d'hygiène bucco-dentaire (Fiche d'accompagnement).



Pour aller plus loin :

- Hygiène bucco-dentaire 
- Dent pour dent 
- Comment garder des dents et une bouche saine ? 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement : Sauve tes dents !

LES PRINCIPAUX MESSAGES DE PREVENTION EN MATIERE D'HYGIENE BUCCO-DENTAIRE

Voici l'essentiel de ce qu'il faut retenir :



- je me brosse les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes ;
- j'utilise un dentifrice enrichi en fluor qui protège l'émail de mes dents ;
- je ne mange pas trop sucré et je ne grignote pas entre les repas ;
- si je ne peux pas me laver les dents après un repas, je me rince la bouche avec un verre d'eau ;
- je prends rendez-vous avec mon chirurgien-dentiste 1 fois par an ;
- je profite de l'examen bucco-dentaire M'T dents, offert par l'Assurance Maladie pour faire vérifier la santé de mes dents et bénéficier de soins lorsque ceux-ci sont nécessaires ;
- je conserve une bonne hygiène bucco-dentaire au quotidien et toute ma vie.

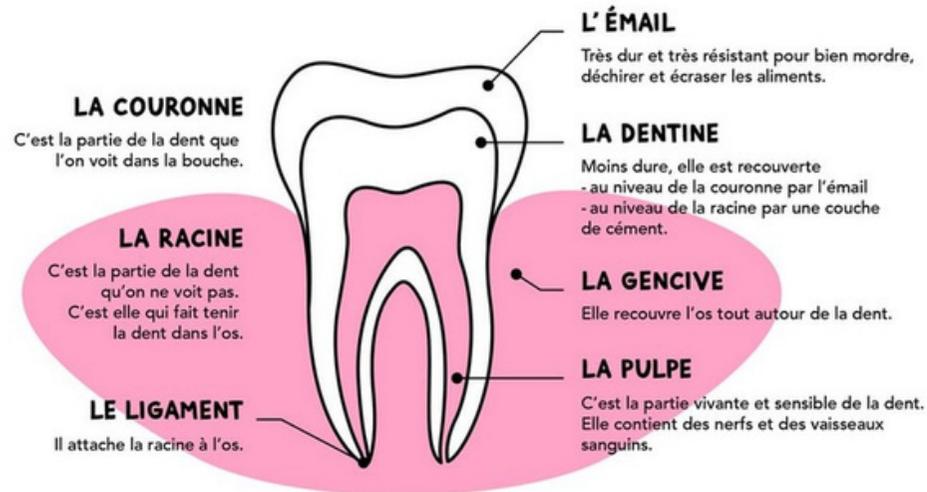
Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

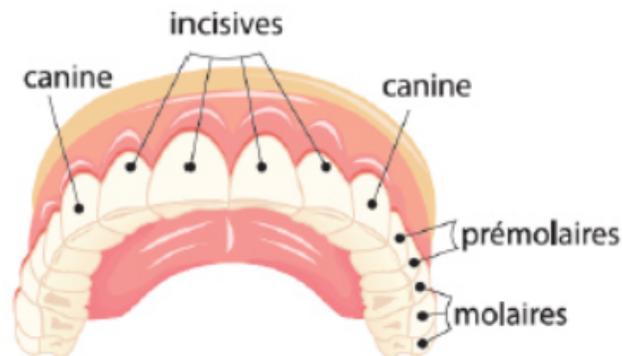
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement : Sauve tes dents !

Les différentes parties d'une dent*



Les différents types de dent



- Les incisives. Nous en avons 8 : 4 en haut, 4 en bas.
- Les canines. Nous en avons 4 : 2 en haut et 2 en bas.
- Les prémolaires. Nous en avons 8 : 4 en haut et 4 en bas.
- Les molaires : nous en avons 12 : 6 en haut et 6 en bas.

Les incisives servent à couper et les canines à déchiqueter.
Les prémolaires et les molaires servent à écraser et broyer.

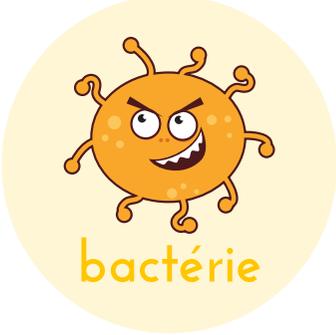
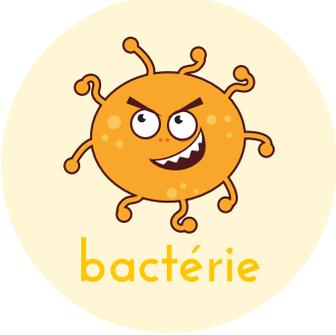
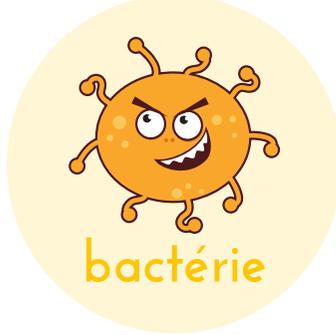
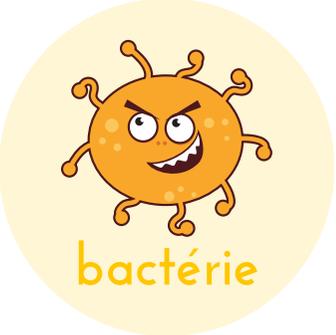
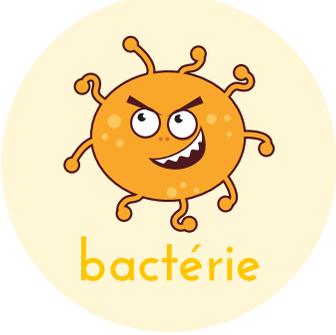
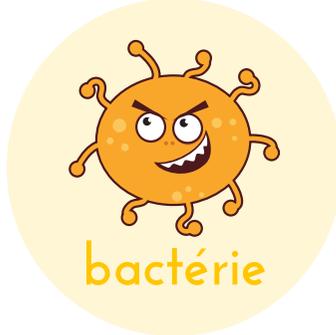
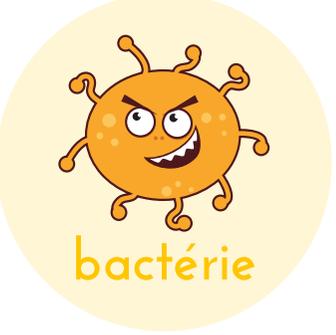
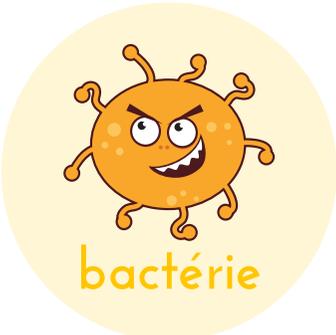
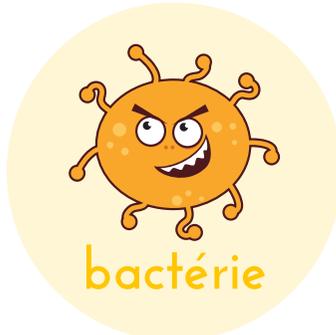
Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 11.1 : Jetons "bactérie"

(à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)

<p>Jeton</p>  <p>bactérie</p> 	<p>Jeton</p>  <p>bactérie</p> 	<p>Jeton</p>  <p>bactérie</p> 
<p>Jeton</p>  <p>bactérie</p> 	<p>Jeton</p>  <p>bactérie</p> 	<p>Jeton</p>  <p>bactérie</p> 
<p>Jeton</p>  <p>bactérie</p> 	<p>Jeton</p>  <p>bactérie</p> 	<p>Jeton</p>  <p>bactérie</p> 

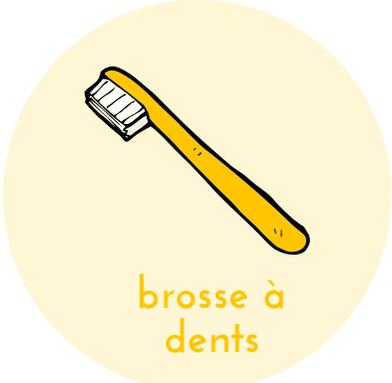
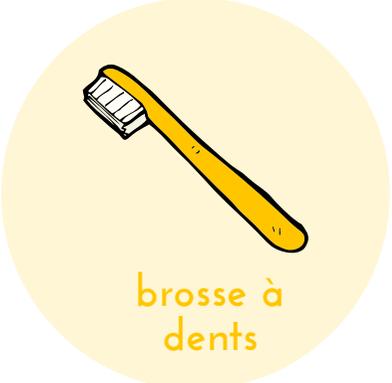
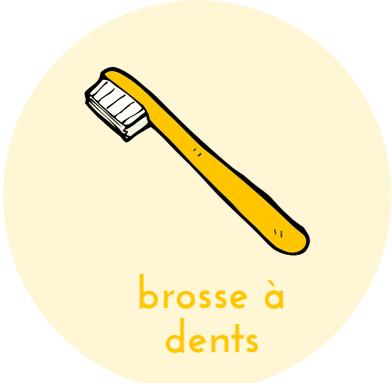
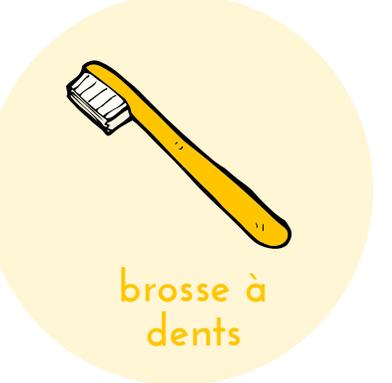
Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 11.2 : Jetons "brosse à dents"

(à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)

<p>Jeton</p>  <p>brosse à dents</p> 	<p>Jeton</p>  <p>brosse à dents</p> 	<p>Jeton</p>  <p>brosse à dents</p> 
<p>Jeton</p>  <p>brosse à dents</p> 	<p>Jeton</p>  <p>brosse à dents</p> 	<p>Jeton</p>  <p>brosse à dents</p> 
<p>Jeton</p>  <p>brosse à dents</p> 	<p>Jeton</p>  <p>brosse à dents</p> 	<p>Jeton</p>  <p>brosse à dents</p> 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 11.3 : Jetons "dentifrice"

(à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)

<p>Jeton</p>  <p>dentifrice</p> 	<p>Jeton</p>  <p>dentifrice</p> 	<p>Jeton</p>  <p>dentifrice</p> 
<p>Jeton</p>  <p>dentifrice</p> 	<p>Jeton</p>  <p>dentifrice</p> 	<p>Jeton</p>  <p>dentifrice</p> 
<p>Jeton</p>  <p>dentifrice</p> 	<p>Jeton</p>  <p>dentifrice</p> 	<p>Jeton</p>  <p>dentifrice</p> 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 11.4 : Cartes questions

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

QUESTIONS Sauve tes dents ! ✦ ✦ ✦ ✦

Quand doit-on changer de brosse à dents ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! ✦ ✦ ✦ ✦

Pourquoi est-il préférable de ne pas grignoter entre les repas ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! ✦ ✦ ✦ ✦

Qu'est-ce qu'une carie ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! ✦ ✦ ✦ ✦

Combien a-t-on de dents définitives à l'âge adulte ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! ✦ ✦ ✦ ✦

A quoi servent les dents ?



QUESTIONS Sauve tes dents ! ✦ ✦ ✦ ✦

Quand faut-il aller chez le dentiste ?



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 11.4 : Cartes réponses

<p>Lorsque nous mangeons, les acides fabriqués par les bactéries à partir du sucre augmentent dans notre bouche et attaquent les dents, favorisant les caries. Plusieurs heures sont nécessaires pour que cette acidité disparaisse.</p> <p>Le grignotage est particulièrement mauvais pour les dents. En effet, en consommant de petites quantités de sucre plusieurs fois dans la journée, l'acidité ne disparaît jamais dans la bouche et attaque les dents en permanence.</p>	<p>Il faut changer de brosse à dents tous les 3 mois en moyenne, soit 4 fois par an : 1 brosse à dents par saison. Vous devrez peut-être effectuer un changement de brosse à dents plus tôt si :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les poils sont effilochés ou écrasés.• Quand vous passez votre langue sur vos dents après un brossage, elles ne sont pas parfaitement lisses.• Vous avez été malade et des microbes peuvent survivre sur les poils.• Un dépôt s'est formé à la base du poil.
<p>Les adultes ont 32 dents définitives. Les enfants, eux, ont 20 dents de lait qui vont tomber progressivement pour laisser leur place aux dents définitives.</p>	<p>C'est une maladie de la dent, causée par la plaque dentaire qui se dépose sur nos dents. Celle-ci est fabriquée par les bactéries qui se nourrissent des débris d'aliments et les transforment en acide. Cet acide attaque l'émail de la dent et forme un petit trou : c'est une carie. La carie creuse ensuite l'intérieur de la dent et peut même totalement la détruire.</p>
<p>Il est préférable d'aller voir le dentiste 1 fois par an pour vérifier l'absence de tartre, de caries et le bon état des gencives. Dès que vous avez mal aux dents, il faut prendre un rendez-vous rapidement pour que le dentiste puisse vous soigner.</p>	<p>Les dents servent à parler, manger et sourire ! Les dents participent à la mastication, aux mécanismes de production de sons ou encore à l'expression des sentiments (joie, colère, étonnement).</p>

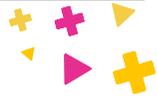
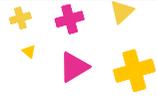
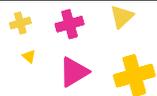
Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 11.4 : Cartes questions

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

<p>QUESTIONS Sauve tes dents ! </p> <p>Combien de fois par jour faut-il se brosser les dents ?</p>  	<p>QUESTIONS Sauve tes dents ! </p> <p>Combien de temps dure un brossage de dents ?</p>  
<p>QUESTIONS Sauve tes dents ! </p> <p>Vrai ou Faux</p> <p>Il est préférable d'utiliser une brosse à dents à poils souples ?</p>  	<p>QUESTIONS Sauve tes dents ! </p> <p>Vrai ou Faux</p> <p>Une brosse à dents électrique est plus efficace qu'une brosse à dents manuelle ?</p>  
<p>QUESTIONS Sauve tes dents ! </p> <p>Vrai ou Faux</p> <p>Il est préférable d'utiliser un dentifrice adapté à mon âge ?</p>  	<p>QUESTIONS Sauve tes dents ! </p> <p>Qu'est-ce que le fluor ?</p>  

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 11.4: Cartes réponses

<p>Il est recommandé de se brosser les dents pendant deux minutes, afin de bien nettoyer les dents et de permettre au fluor d'agir. Pour savoir si vous respectez bien cette durée, vous pouvez chronométrer le brossage ou utiliser un sablier.</p>	<p>Il est recommandé de se brosser les dents régulièrement : au moins 2 fois par jour, après le petit-déjeuner et après le dîner.</p>
<p>FAUX Il n'y a pas de réel consensus sur l'utilisation d'une brosse à dents manuelle ou électrique. Si le brossage est bien réalisé avec une technique adaptée, l'utilisation d'une brosse à dents manuelle est suffisante. La brosse à dents électrique peut être conseillée pour des personnes ayant des difficultés à se brosser les dents et à utiliser une brosse à dents manuelle (personnes âgées ou handicapées).</p>	<p>VRAI Les chirurgiens-dentistes conseillent généralement l'utilisation d'une brosse à dents souple et à petite tête, pour pouvoir atteindre les endroits difficiles d'accès. Les poils souples se glissent plus facilement entre les dents et permettent donc un meilleur nettoyage. Dans tous les cas, les brosses à dents à poils durs sont fortement déconseillées car elles peuvent blesser les gencives et abîmer les dents.</p>
<p>Le fluor protège les dents contre les caries, car il préserve l'émail des attaques acides. De petites quantités régulières de fluor suffisent, via un dentifrice fluoré.</p>	<p>VRAI Il existe des dentifrices adaptés en fonction des âges. Le dosage en fluor de votre dentifrice doit varier en fonction de votre âge, afin d'assurer la meilleure protection possible contre les caries, mais aussi d'éviter tout risque de surdosage.</p>

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 11.4 : Cartes questions

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

QUESTIONS Sauve tes dents !

Quelles peuvent être les causes de la mauvaise haleine ?



QUESTIONS Sauve tes dents !

Connaissez-vous le nom des dents et leur fonction ?



QUESTIONS Sauve tes dents !

Vrai ou Faux

Je n'ai pas besoin de brosser mes dents de lait puisqu'elles vont tomber.



QUESTIONS Sauve tes dents !

A quoi servent les rendez-vous MT Dents ?



QUESTIONS Sauve tes dents !

Quel est le rôle d'un dentiste ?



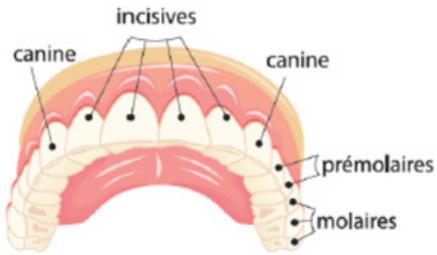
QUESTIONS Sauve tes dents !

Qu'est-ce qui peut favoriser le développement de caries ?



Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 11.4 : Cartes réponses

<p>Les incisives servent à couper et les canines à déchiqueter. Les prémolaires et les molaires servent à écraser et broyer.</p>  <p>Le diagramme illustre une vue supérieure de la mâchoire humaine avec des étiquettes pour les incisives (au centre), les canines (sur les côtés), les prémolaires (à l'arrière) et les molaires (à l'extrême arrière).</p>	<p>Les causes les plus fréquentes de mauvaise haleine sont :</p> <ul style="list-style-type: none">• une mauvaise hygiène de la bouche et des dents ;• les caries ;• les abcès dentaires ;• <u>l'alimentation</u> ;• la consommation de <u>tabac</u> ;• des problèmes digestifs ;• certaines maladies.
<p>M'T Dents, ce sont des rendez-vous chez le dentiste et des soins offerts par l'Assurance Maladie aux enfants de 3 à 24 ans, tous les 3 ans.</p> <p>Lors de ce rendez-vous, le dentiste :</p> <ul style="list-style-type: none">• vérifie la santé des dents et des gencives,• donne des conseils pour bien s'occuper de ses dents,• soigne les dents si besoin.	<p>FAUX</p> <p>Les dents de lait ont un rôle important : elles permettent le développement des dents définitives et sont indispensables pour manger et parler. Il ne faut pas les négliger et il est conseillé d'adopter très tôt de bonnes habitudes pour éviter la survenue de caries.</p>
<p>Plusieurs facteurs favorisent l'apparition des caries :</p> <ul style="list-style-type: none">• la plaque dentaire où certaines bactéries se multiplient, fabriquent des acides qui attaquent les dents et provoquent l'apparition de caries.• le grignotage et les sucres.• la fragilité des dents.• un brossage négligé.	<p>Le dentiste est un professionnel de la santé spécialisé dans la santé bucco-dentaire.</p> <p>Il peut :</p> <ul style="list-style-type: none">• Soigner les dents malades, réparer les dents cassées,• Donner des conseils et répondre aux questions• Faire de la prévention en effectuant des détartrages et en conseillant ses patients,• Rassurer les patients.

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 11.5 : Cartes mimes

<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>J'éteins le robinet pendant que je me brosse les dents</p>	<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>Je sens que j'ai mauvaise haleine</p>
<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>Je me fais soigner les dents chez le dentiste</p>	<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>Je me rince les dents</p>
<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>Je mets du dentifrice sur ma brosse à dents</p>	<p>MIMES Sauve tes dents ! </p> <p>J'ai mal aux dents</p>

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 11.6: Cartes dessins

<p>DESSINS Sauve tes dents !</p> <p>Dessine un dentifrice</p> 	<p>DESSINS Sauve tes dents !</p> <p>Dessine la disposition des dents</p> 
<p>DESSINS Sauve tes dents !</p> <p>Dessine un appareil dentaire</p> 	<p>DESSINS Sauve tes dents !</p> <p>Dessine une brosse à dents qu'il faut changer</p> 
<p>DESSINS Sauve tes dents !</p> <p>Dessine un dentiste</p> 	<p>DESSINS Sauve tes dents !</p> <p>Dessine une carie</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 12 : Une journée dans ta vie

Activité courte	Activité longue
 7 - 8 ans plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Fiche d'accompagnement
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de comprendre l'influence des rythmes de vie sur leur santé.

Objectifs :

- Comprendre l'influence des rythmes de vie sur la santé
- Prendre conscience de ses propres habitudes de rythme de vie

Techniques utilisées :

- Frise
- Echanges

Déroulé de l'animation :

5 min Temps 1 : Explication des consignes et réalisation des frises

L'animateur constitue des petits groupes (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe). Il distribue une frise (Annexe 12.1) à chaque participant et les invite à la compléter individuellement, à l'aide des étiquettes proposées (Annexe 12.3). Il affiche la légende au tableau (Annexe 12.2).

20 min Temps 2 : Réalisation du jeu

L'animateur invite les participants à présenter et échanger sur leur frise en petit groupe.

10 min

Temps 3 : Echanges sur l'influence des rythmes de vie sur leur santé

L'animateur questionne les participants sur les moments les plus favorables pour chacune des activités. Puis, il les interroge sur l'influence des rythmes de vie sur leur santé. Des pistes de réponses sont proposées dans la fiche d'accompagnement.

L'enfant peut repartir avec sa frise ou elles peuvent être affichées dans la salle.



Pour aller plus loin :

- Bons jours ! Bonnes nuits... Bon appétit !
- E.photo expression. Edition 1er degré
- Vitality pour une vitalité au top

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement : Une journée dans ta vie



Manger

Pour un enfant, il est recommandé de manger 4 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Il est préférable de manger à heure régulière. Pour plus d'information sur l'alimentation : <https://www.mangerbouger.fr/>



Jouer

Il est possible de jouer pendant tous les temps libres.



Se laver

Il est recommandé de se laver tous les jours, au minimum une toilette des parties intimes, du visage, des mains et pieds.



S'habiller ou se mettre en pyjama

Les enfants peuvent s'habiller le matin avant ou après le petit-déjeuner par exemple, et se mettre en pyjama avant ou après le dîner.



Lire un livre

Il est possible de lire pendant tous les temps libres.



Marcher / se promener

Il est recommandé pour les enfants de pratiquer 1h d'activité physique par jour. Les moyens de déplacement doux (vélo, marche, trottinette) y participent



Faire une activité physique ou sportive

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

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement : Une journée dans ta vie



Regarder la télé ou jouer aux jeux vidéos

Il est possible d'utiliser les écrans pendant les temps libres des enfants. Il est recommandé entre 6 et 12 ans 30 minutes à 1h par jour en étant accompagné des parents puis en autonomie. Pas d'écrans le matin, pendant les repas, avant le coucher et dans la chambre de l'enfant.



Être à la garderie

Les temps de garderie sont plus ou moins longs selon les enfants, ce qui peut les fatiguer. Selon les écoles, ils font leur devoir pendant ce temps de garderie.



Faire ses devoirs

Il est préférable de faire les devoirs avant le dîner pour ne pas être trop fatigué et donc mieux retenir ses leçons.



Dormir

Il est recommandé de se coucher à heure régulière et de veiller à dormir suffisamment, entre 9 et 11h par nuit pour des enfants âgés de 6 à 13 ans.



Aller à l'école

Aller à l'école participe à l'éveil, l'apprentissage, la socialisation,...



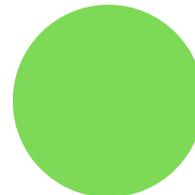
Activité culturelle

Les activités culturelles participent à l'épanouissement et à l'éveil des enfants. Elles sont possibles pendant tous les temps libres.



Se brosser les dents

Il est recommandé de se laver les dents 2 fois par jour minimum, le matin et le soir, pendant 2 minutes.



A compléter si besoin

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 12.1 : Frise



6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

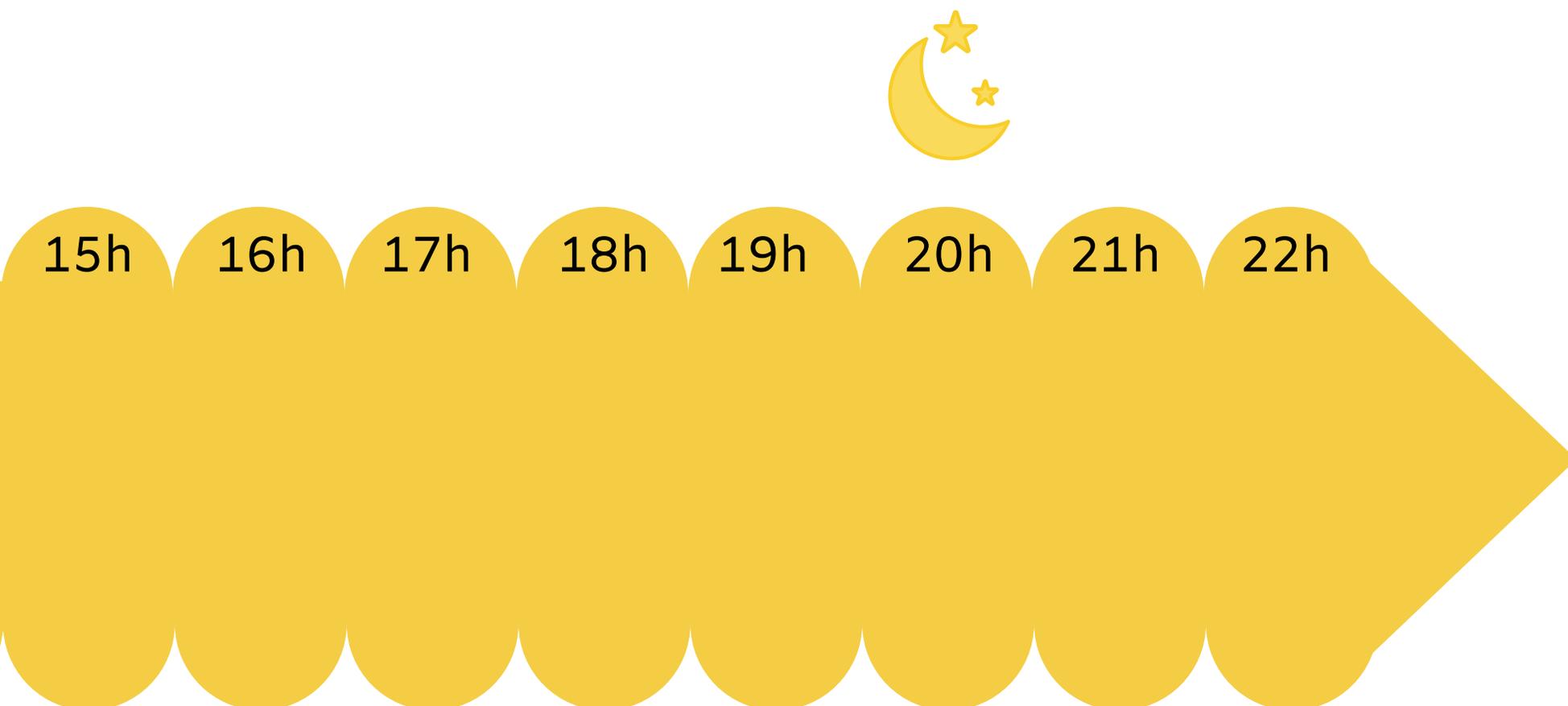
14h

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 12.1 : Frise



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 12.2 : Légende des activités



Manger



Lire un livre



Faire ses devoirs



Jouer



Marcher / se promener



Être à l'école



Se laver



Faire une activité physique ou sportive



Être à la garderie



S'habiller ou se mettre en pyjama



Se déplacer



Dormir



Se brosser les dents



Regarder la télé ou jouer aux jeux vidéos



Activité culturelle

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 12.3 : Etiquettes "Activités"

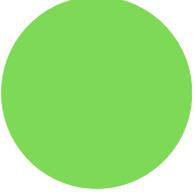
						
						
						
						
						

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 12.3 : Etiquettes "Activités"

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?



Fiche 13 : Les aventures de Mélodie et Rémi

Matériel

- Annexe

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de prendre conscience des différentes émotions qui peuvent être liées à l'hygiène de vie et sa santé et de trouver les solutions pour se sentir mieux à travers des saynètes.

Objectifs :

- Identifier les émotions et pouvoir les exprimer
- Réfléchir aux liens entre santé et hygiène individuelle et collective
- Identifier le ou les problèmes et réfléchir ensemble à des solutions

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
Réguler ses émotions Communiquer de façon constructive Résoudre des difficultés	

Techniques utilisées :

- Saynètes
- Débat
- Réflexions collectives

Déroulé de l'animation :

15 min Temps 1 : Appropriation des saynètes

L'animateur propose les différentes saynètes (Annexe 13.1). Elles peuvent être écrites, lues, projetées sur un écran ou mises en situation sur l'idée du « jeu de rôle ».

30 min Temps 2 : Expression des émotions

Échanges autour des saynètes : demander aux participants d'exprimer les émotions ressenties lors de chaque saynète.
Voir les pistes de réflexion (cf. annexe 13.1)

20 min Temps 3 : Piste de solution

L'animateur propose de refaire les saynètes pour apporter les solutions au respect des recommandations d'hygiène collective.



Pour aller plus loin :

- Cartable des CPS - fiche les émotions en tableau
- Langage des émotions
- La cours'Oprop

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?



Annexe 13.1 : Les aventures de Mélodie et Rémi

SAYNETES	REPERES POUR L'ANIMATION
<p>Rémi et sa maman</p> <p>Rémi passe beaucoup de temps dans sa chambre. Il reçoit ses amis, joue à l'ordinateur, mange son goûter, laisse trainer sa serviette et ses chaussures de sport. Sa mère passe régulièrement lui dire de ranger sa chambre. Rémi se dit : "Je mets tout sous mon lit et je vais mettre du parfum pour cacher les odeurs !"</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que se passe-t-il ? ➤ Comment se sent sa maman ? ➤ Quels conseils donneriez-vous à Rémi ? ➤ Quels conseils donneriez-vous à la maman de Rémi ?
<p>Mélodie et Rémi</p> <p>Mélodie et Rémi sont jumeaux. Mélodie va voir sa mère et lui dit "J'en ai marre, on ne respecte pas mes affaires dans cette famille, Rémi m'a encore piqué ma brosse à dents !"</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que se passe-t-il ? ➤ Que ressent Mélodie ? ➤ Que pourrait répondre la maman des jumeaux ?
<p>Mélodie et Octave</p> <p>Octave et Mélodie sont amoureux, ils marchent tranquillement dans la cour de récréation. Soudain Octave s'arrête et crache son chewing-gum par terre sous le regard étonné de Mélodie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comment va réagir Mélodie ? ➤ Que pensez-vous du geste d'Octave ? ➤ Qu'aurait pu faire Octave ?

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 13.1 : Les aventures de Mélodie et Rémi

SAYNETES

REPERES POUR L'ANIMATION

Rémi et Octave

Octave et Rémi sont amis, ils jouent au basket ensemble 2 fois par semaine et le week-end ils ont des matchs. A la fin du match, Rémi dit : "Je vais prendre ma douche". Octave lui répond : "Moi je préfère me laver chez moi".

- Que se passe-t-il ? Quelle est la situation ?
- Pourquoi Octave ne prend pas sa douche dans le vestiaire ?
- Que pourrait penser ou dire Rémi à Octave ?

Rémi et Octave

Rémi et Octave sont amis, ils sont assis côte à côte en classe. Aujourd'hui Octave est malade, il tousse et se mouche beaucoup. Il a accumulé tous ses mouchoirs en papier sur leur table. Rémi lui dit : "Tu fais une collection de mouchoirs ou quoi !?"

- Que ressent Rémi ?
- Y a-t-il un risque ?
- Que pourrait faire Octave ?

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 14 : L'hygiène alimentaire de Léa

Activité courte	Activité longue
 9-12 ans	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra de sensibiliser les participants aux bonnes habitudes en matière d'hygiène alimentaire et des différentes dates de consommation, permettant une bonne hygiène de vie.

Objectifs :

- Faire la différence entre DLC et DDM
- Distinguer les aliments à risque sanitaire
- Apprendre les bonnes pratiques d'hygiène domestique

Techniques utilisées :

- Scénario
- Enquête

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Lecture du scénario

L'animateur met les participants en groupe de 3 à 4 et leur distribue 1 scénario. (cf. guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe)

20 min Temps 2 : Résoudre l'enquête

Les groupes de participants ont 20 minutes pour trouver ce qui est correct et non correct dans la maison de Léa. Ils doivent pour chacun des problèmes rencontrés chez Léa lui trouver une solution. Les groupes peuvent s'aider de la "fiche guide" (en annexe 14.2).

15 min Temps 3 : Synthèse

L'animateur synthétise groupe par groupe les réponses des participants tout en apportant des informations complémentaires (en annexe 14.3).



Pour aller plus loin :

- Affiches de sensibilisation à l'hygiène alimentaire
- Maquette Frigo

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?



Fiche d'accompagnement : L'hygiène alimentaire de Léa

HYGIÈNE DANS LA CUISINE

10 recommandations pour éviter les intoxications alimentaires

Chaque année, en France, un tiers des toxi-infections alimentaires déclarées surviennent au domicile. Des aliments mal conservés, pas assez cuits, ou des transferts de contaminants entre aliments, peuvent par exemple nous rendre malades. **Quelles sont donc les règles à respecter pour limiter les risques d'intoxication alimentaire ?**

#1 DES MAINS TOUJOURS BIEN PROPRES

Avant et pendant la préparation des repas, lavez-vous bien les mains avec **de l'eau et du savon**.



#2 PAS DE CUISINE AVEC LA GASTRO

Évitez de préparer les repas en cas de **gastro-entérite**. Faites-vous remplacer ou soyez très vigilant sur le lavage des mains. Privilégiez des aliments nécessitant peu de préparation.



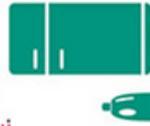
#3 AU FRIGO SANS TARDER

Placez les aliments au réfrigérateur **au plus tard 2 heures** après leur préparation.



#4 UN FRIGO TOUJOURS PROPRE

Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur. Si des aliments se répandent à l'intérieur, nettoyez **immédiatement**. Emballez bien vos aliments.



#5 UNE TEMPÉRATURE BIEN RÉGLÉE



Maintenez la température de la zone la plus froide de votre réfrigérateur **entre 0 et +4 °C**. Vérifiez également l'étanchéité des portes.

#6 À CHAQUE TYPE D'ALIMENT SA PLANCHE À DÉCOURPER

Une planche pour la viande et les poissons crus, une autre pour les produits cuits et les légumes propres. Utilisez **des ustensiles et des plats propres** une fois vos aliments cuits.



#7 TOUT PRÊT, VITE MANGÉ

Conservez au **frais** vos produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème ou aliments non préemballés. Consommez-les dans les **trois jours** après achat.



#8 HACHÉ BIEN CUIT

Les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes immunodéprimées doivent consommer **la viande hachée cuite à cœur** pour se protéger des agents pathogènes.



#9 VIGILANCE SUR LE CRU

La consommation de viande ou de poisson crus et de produits laitiers **au lait cru** est **fortement déconseillée** aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.



#10 LE BIBERON AU FRAIS

Les repas et biberons des nourrissons ne doivent pas rester plus d'**une heure à température ambiante et plus de 48 heures au réfrigérateur**.



www.anses.fr
Consultez notre article « Conseils d'hygiène dans la cuisine »
pour plus de détails sur les recommandations ANSES.
Attribution, sans modification, CC BY-NC-ND

Fiche d'accompagnement : L'hygiène alimentaire de Léa

Les réponses pour l'animateur

<input checked="" type="checkbox"/> la vaisselle du petit déjeuner qui a été faite	Léa a pensé à faire la vaisselle avant de partir, c'est une bonne chose car les mauvais pathogènes ne proliféreront pas.
<input checked="" type="checkbox"/> de la viande crue à l'air libre au frigo	La viande est un produit sensible aux micro organismes pathogènes pour la santé. La laisser crue et à l'air libre accroît ce phénomène. Il faudrait la jeter à tout prix, cela peut être très dangereux pour Léa.
<input checked="" type="checkbox"/> un paquet de riz cru dans le placard "à consommer de préférence avant 2021"	La date est indiquée seulement avec l'année : si le produit est de bon aspect il est comestible sans danger pour la santé sur 18 mois et plus. Léa pourra manger le riz.
<input checked="" type="checkbox"/> une tasse avec un fond de thé posée sur son bureau	Laisser la tasse plusieurs jours va favoriser le développement de moisissure. De plus, cela peut attirer des insectes (vers, fourmis, mouches..). Léa aurait dû la vider et la laver.
<input checked="" type="checkbox"/> 1 mélange de légumes surgelés au congélateur "à consommer de préférence avant décembre 2019"	La date, avec le mois et l'année, est indiquée. Si le produit est de bon aspect il est comestible sans danger pour la santé. Le surgelé est bon pendant 3 à 18 mois. Cela fait plus de 18 mois ! Vigilance!
<input checked="" type="checkbox"/> 2 paquets de gâteaux apéritifs ouverts dans le placard	Il est bien que Léa ait placé les gâteaux dans le placard, cela évite la venue de trop d'insectes. Toutefois laisser les paquets ouverts ne permet pas de conserver au mieux.
<input checked="" type="checkbox"/> de la viande hachée "à consommer jusqu'au 18 août 2021"	La date est indiquée avec la notification "jusqu'au" ce qui signifie que c'est une date limite de consommation (DLC) et que nous ne devons pas dépasser cette date. Vigilance pour le retour de Léa.

Fiche d'accompagnement : L'hygiène alimentaire de Léa

Les réponses pour l'animateur

✗ un reste de raviolis dans une assiette au frigo	Léa a fait une erreur. Les raviolis se conservent jusqu'à trois jours au frigo et doivent être conservés dans une boîte hermétique. Il y a un risque pour sa santé.
✗ une assiette, avec les couverts de son repas, laissée sur la table.	Léa a laissé l'assiette dans laquelle elle a mangé. Les micro organismes peuvent se développer ce qui peut nuire à sa santé. Ce n'est pas hygiénique de laisser ses assiettes et couverts sur la table. De plus, cela peut attirer des insectes (vers, fourmis, mouches..). Il faut les laver.
✗ des fruits dans la corbeille qui commencent à moisir	La présence de moisissures indique que les aliments seront dangereux pour la santé s'ils sont consommés. Il faudrait les jeter dans le compost. De plus, cela peut attirer des insectes (vers, fourmis, mouches..). La prochaine fois Léa devrait acheter seulement la quantité nécessaire.
✗ les tomates ont été mises au frigo	Mettre les tomates au frigo à son départ peut être une bonne chose si elles n'étaient pas trop mûres. En effet, le frigo ralentit le murissement. Si les tomates étaient déjà bien mûres, elles ne tiendront sûrement pas jusqu'au retour de Léa.
✗ une conserve de viande "à consommer de préférence avant le 3 février 2021"	La date est indiquée avec le jour, le mois et l'année, si le produit est de bon aspect il est comestible sans danger pour la santé sur les 3 prochains mois. Cela fera plus de trois mois au retour de Léa, vigilance !
✗ un paquet de cookies ouvert près de son lit	Le lieu n'est pas approprié et peut attirer des insectes (vers, fourmis, mouches..) surtout s'il y a des miettes. Le paquet étant ouvert les biscuits se garderont moins longtemps.

Fiche d'accompagnement : L'hygiène alimentaire de Léa

Les réponses pour l'animateur

<input checked="" type="checkbox"/> une salade en sachet dans le frigo	Les salades et crudités en sachet se conservent mal et se gardent seulement quelques jours. Ils seront pourris lorsque Léa reviendra de vacances. Les ingrédients peuvent contaminer son frigo et nuire à sa santé.
<input checked="" type="checkbox"/> un paquet de pâtes dans le placard avec noté "à consommer de préférence avant 2019"	C'est une DDM, seule l'année est indiquée, nous pouvons le conserver au delà des 18 mois.
<input checked="" type="checkbox"/> un demi melon à l'air dans le frigo	Le melon, qui contient beaucoup d'eau, va rapidement moisir même s'il est mis au frigo. Il est important de le couvrir et le manger rapidement. Au retour de Léa dans 15 jours, le melon sera un risque pour la santé de Léa.
<input checked="" type="checkbox"/> du pain de mie qui sent mauvais sur le plan de travail	L'odeur tout comme la texture et l'aspect est un indicateur pour les denrées alimentaires ayant une DDM. Ici une mauvaise odeur indique qu'il ne faut pas consommer le produit au risque pour sa santé.
<input checked="" type="checkbox"/> une conserve de haricots verts "à consommer de préférence avant avril 2021"	La date avec le mois et l'année sont indiqués, si le produit est de bon aspect il est comestible sans danger pour la santé. La conserve est bonne pendant 3 à 18 mois. Elle sera bonne au retour de Léa.
<input checked="" type="checkbox"/> une brique de lait fermée dans le placard "à consommer de préférence avant le 2 juin 2021"	La date est indiquée avec le jour, le mois et l'année. Si le produit est de bon aspect il est comestible sans danger pour la santé sur les 3 prochains mois. La brique sera bonne au retour de Léa.
<input checked="" type="checkbox"/> le reste de son repas mis dans une boîte au congélateur	Léa a eu le bon geste de mettre le reste de son repas au congélateur et non au frigo. Si elle l'avait mis au frigo, il aurait été nocif pour sa santé à son retour. De plus, cela permet de ne pas jeter à la poubelle.

Annexe 14.1 : Le scénario de Léa

Le scénario de Léa

Nous sommes le 15 août 2021. Léa, qui est la grande soeur de ton camarade, est sortie tard de la faculté et doit se dépêcher d'aller prendre son train pour partir en vacances pour 2 semaines. Mais Léa a tout laissé chez elle sans nettoyer et en laissant le bazar.

La petite souris de l'hygiène s'est introduite chez elle et a découvert plusieurs choses :



- une salade en sachet dans le frigo
- un paquet de pâtes dans le placard avec noté "à consommer de préférence avant 2019"
- un demi melon à l'air dans le frigo
- du pain de mie qui sent mauvais sur le plan de travail
- une conserve de haricots verts "à consommer de préférence avant avril 2021"
- une brique de lait fermée dans le placard "à consommer de préférence avant le 2 juin 2021"
- le reste de son repas mis dans une boîte de conservation au congélateur
- un reste de raviolis dans une assiette au frigo
- une assiette, avec les couverts de son repas, laissée sur la table
- des fruits dans la corbeille qui commencent à moisir
- des tomates dans le frigo
- une conserve de viande "à consommer de préférence avant le 3 février 2021"
- un paquet de cookies ouvert près de son lit
- la vaisselle du petit déjeuner qui a été faite
- de la viande crue à l'air libre au frigo
- un paquet de riz cru dans le placard "à consommer de préférence avant 2021"
- une tasse avec un fond de thé posée sur son bureau
- 1 mélange de légumes surgelés au congélateur "à consommer de préférence avant décembre 2019"
- de la viande hachée au congélateur "à consommer jusqu'au 18 août 2021"
- 2 paquets de gâteaux apéritifs ouverts dans le placard



Aide la petite souris de l'hygiène à repérer ce qui peut poser problème chez Léa pour lui éviter des problèmes sanitaire et domestique. Explique-nous pourquoi et quelles solutions tu as trouvées.

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 14.2 : Guide

Guide

DLC (Date Limite de Consommation) : à consommer avant la date indiquée

DDM (Date de durabilité minimale)	Durabilité des produits concernés
A consommer de préférence avant le ... suivi du jour et du mois	Inférieur à 3 mois
A consommer de préférence avant le ... suivi du mois et de l'année	Entre 3 et 18 mois
A consommer de préférence avant le ... suivi de l'année	Supérieur à 18 mois

Parmi les aliments à DDM figurent :

- Le miel, qui peut se conserver à vie ;
- Les épices, qui ne se périment jamais. Au pire, elles peuvent perdre de leur saveur ;
- Le sucre, qui, lui non plus, ne se périmé jamais ;
- Le sel, qui est impérissable.

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 15 : Mon environnement et ma santé

Activité courte	Activité longue
 9-12 ans	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives Savoir communiquer efficacement	

Matériel

- Annexes
- 1 sablier
- Scotch ou colle

Introduction :

Cette activité permettra de définir les gestes environnementaux qui ont un impact sur la santé. Elle permettra de définir des stratégies pour y faire face et ainsi améliorer son hygiène de vie.

Objectifs :

- Repérer les sources de pollution dans notre environnement
- Apporter des solutions écologiques aux problèmes environnementaux qui sont applicables facilement au quotidien

Techniques utilisées :

- Jeu d'équipe

Déroulé de l'animation :

15 min Temps 1 : Réalisation du dé

L'animateur met les participants en groupe de 3 à 4 (cf. Guide d'animateur pour des technique de constitution de groupe) et leur distribue 1 dé à construire (en annexe 15.1). Pendant ce temps, il expose toutes les affiches de la maquette de la maison (en annexes 15.2, 15.3, 15.4 et 15.5).

20 min Temps 2 : Partie de jeu

A tour de rôle les équipes lancent leur dé et tombent ainsi sur une des faces. En fonction du lieu, l'équipe se concerte et donne un geste à appliquer au quotidien pour préserver l'environnement et sa santé. En cas de difficultés, l'équipe pioche une carte info (en annexe 15.6).

15 min Temps 3 : Synthèse

L'animateur refait le tour des gestes proposés par les équipes tout en apportant des informations complémentaires sur les conséquences de l'hygiène de vie sur l'environnement et sa santé.



Pour aller plus loin :

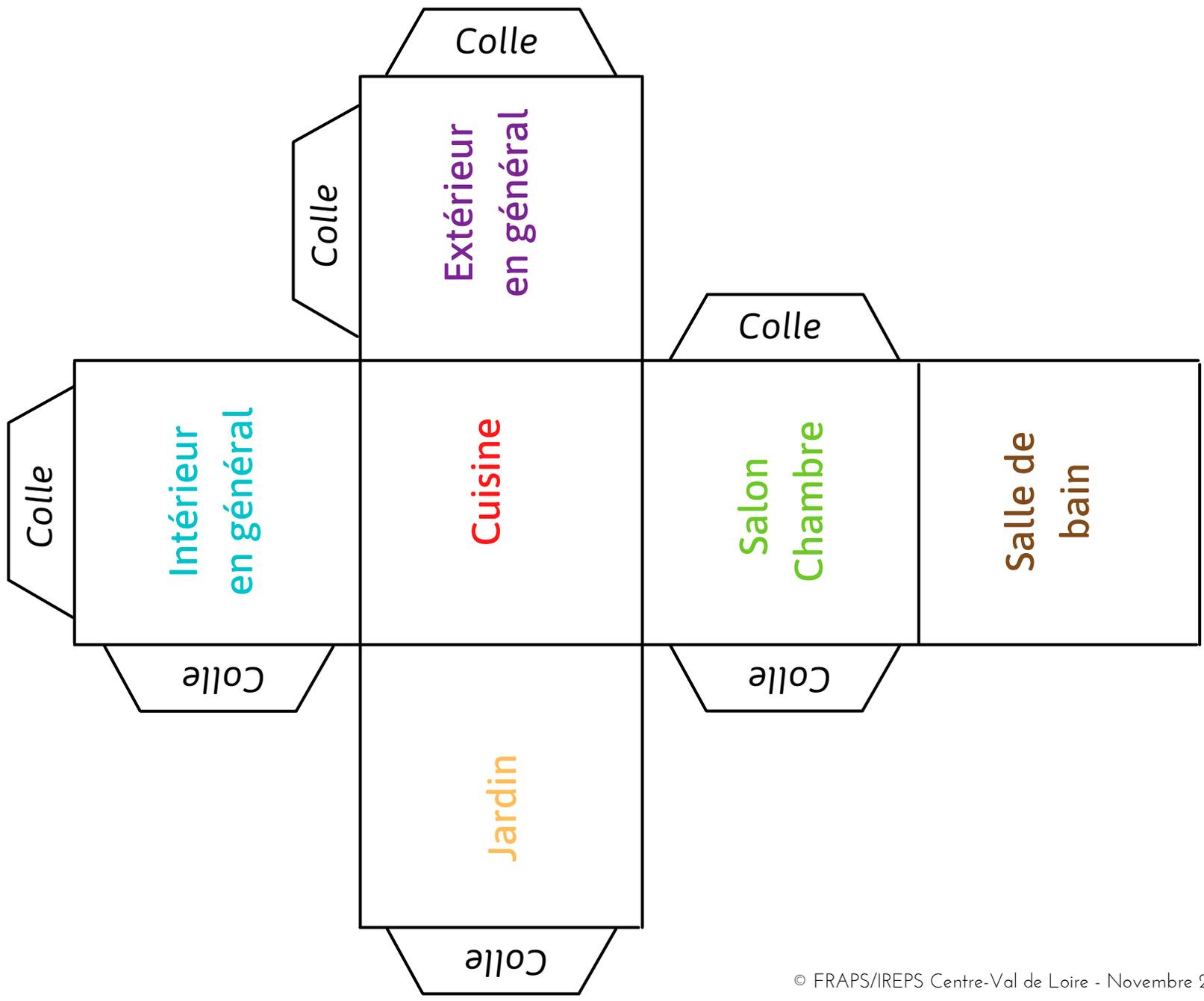
- Vidéo 1 jour 1 question - L'écologie expliquée aux enfants 
- Le bon comportement : l'environnement 
- Demain : partout dans le monde, des solutions existent 
- Comment réduire l'impact de mon look ? 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 15.1 : Dé



C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Moi et l'hygiène de vie

Moi l'hygiène de vie et les autres

Annexe 15.2 : Affiche - Maquette maison

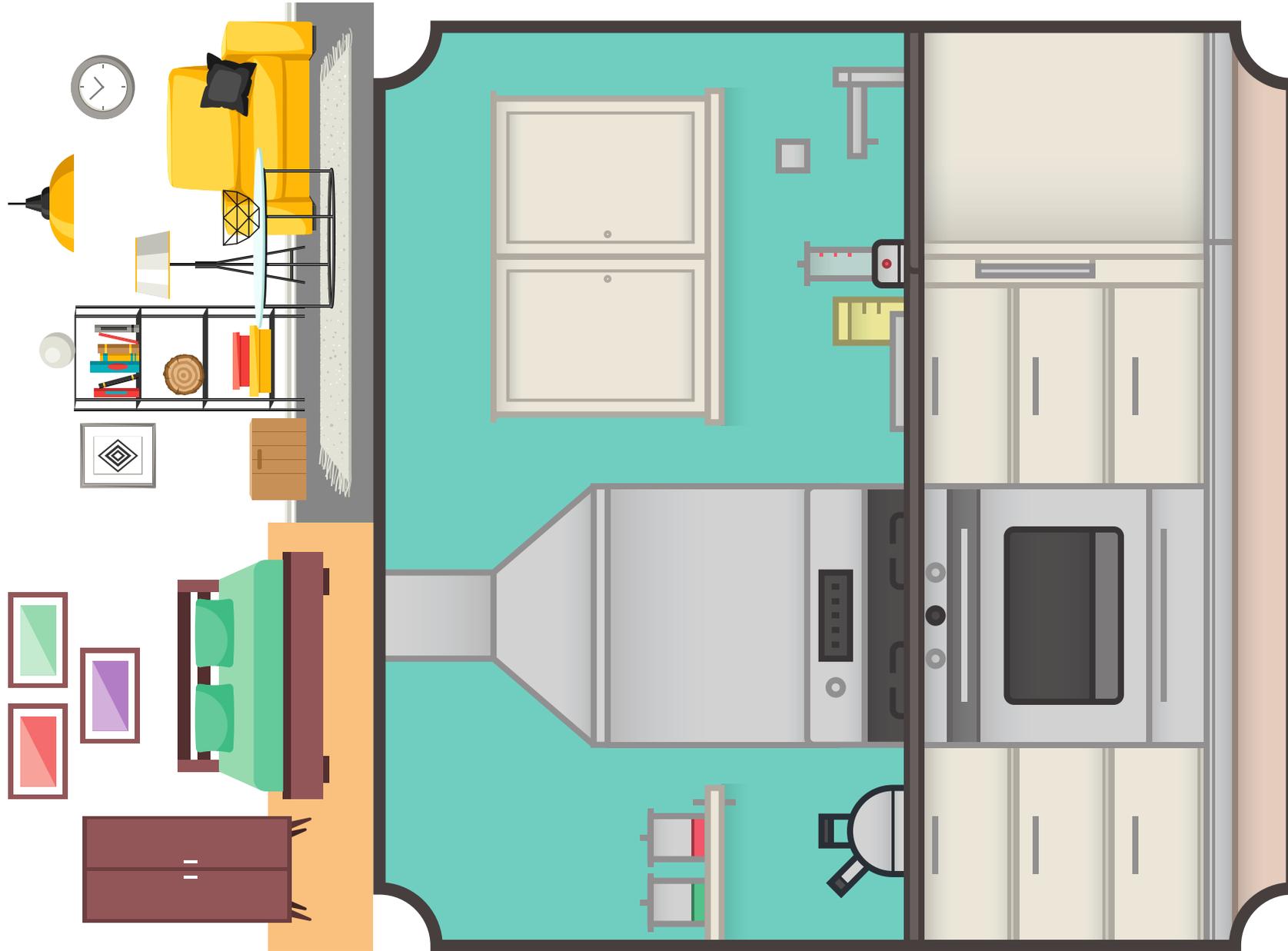


Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 15.3 : Affiche - Cuisine, salon et chambre

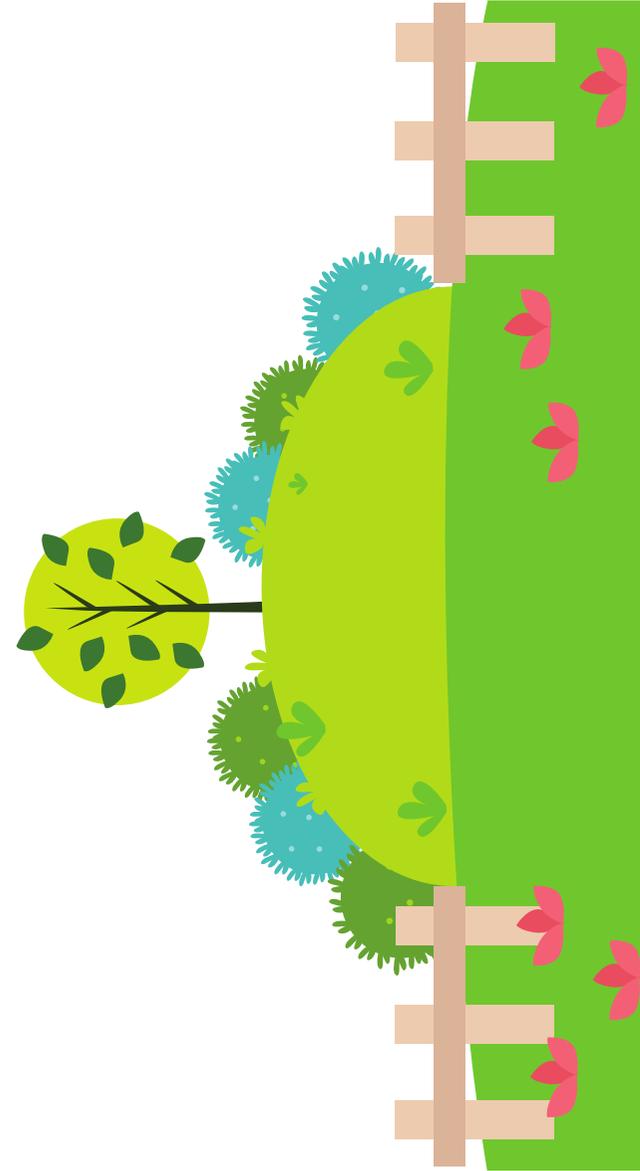
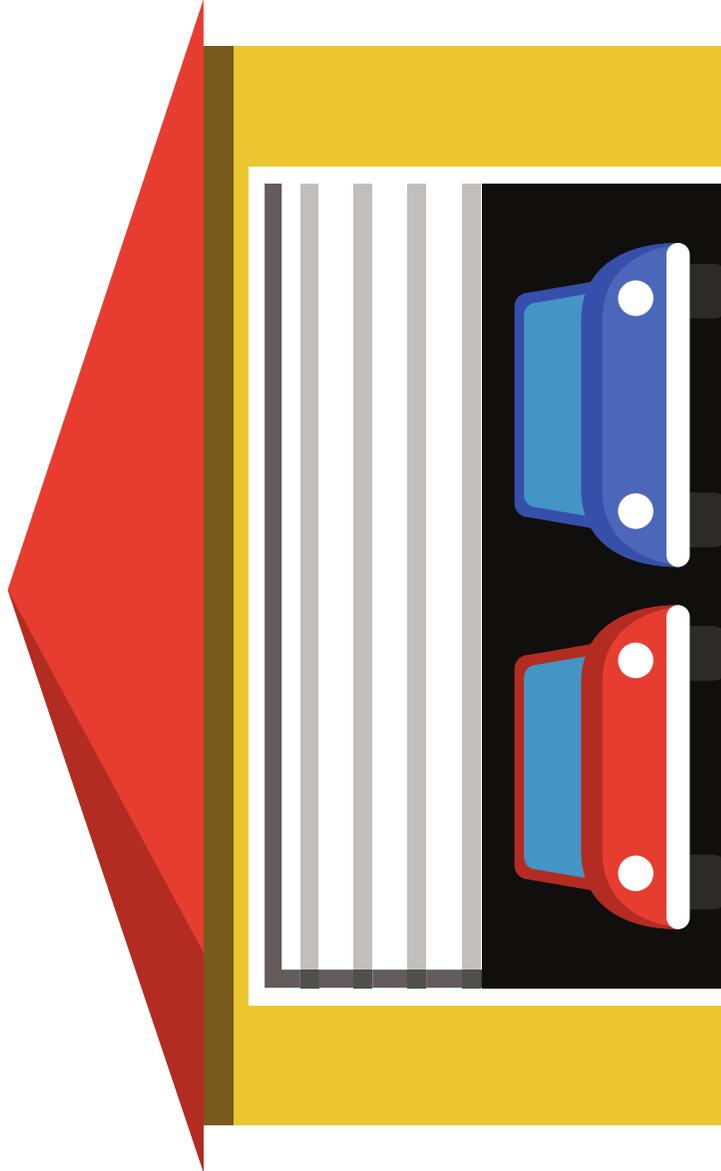


Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 15.5 : Affiche - Jardin et extérieur en général



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 15.6 : Cartes Info

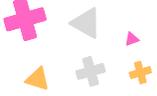
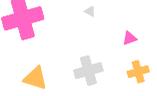
 Carte Intérieur 	 Carte Salle de bain 	 Carte Intérieur 
 Carte Salle de bain 	 Carte Cuisine 	 Carte Extérieur 
 Carte Intérieur 	 Carte Salle de bain 	 Carte Intérieur 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 15.6 : Cartes Info

<p>Couper l'eau quand on se lave les mains.</p> 	<p>Couper l'eau quand on se lave les dents.</p> 	<p>Baisser le chauffage d'1 degré l'hiver .</p> 
<p>Installer un récupérateur d'eau en extérieur.</p> 	<p>Garder l'eau quand on lave les fruits et légumes pour arroser les plantes.</p> 	<p>Diminuer son temps sous la douche en utilisant un sablier par exemple.</p> 
<p>Utiliser des produits de base comme le vinaigre blanc (détartrant) ou le bicarbonate de soude (décapant) pour nettoyer.</p> 	<p>Couper l'eau de la douche quand on se lave.</p> 	<p>Acheter en vrac pour éviter les sacs plastiques à la maison.</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 15.6 : Cartes Info

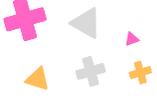
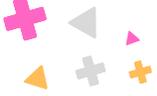
 Carte Chambre 	 Carte Extérieur 	 Carte Intérieur 
 Carte Intérieur 	 Carte Cuisine 	 Carte Cuisine 
 Carte Cuisine 	 Carte Intérieur 	 Carte Intérieur 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 15.6 : Cartes Info

<p>Éviter la diffusion de parfum / bougie parfumée etc. et favoriser l'aération (10 min / jour).</p> 	<p>Préférer la marche, le vélo ou les transports en commun plutôt que la voiture.</p> 	<p>La nuit, baisser le chauffage (18 degrés suffisent)</p> 
<p>Couvrir les casseroles pendant la cuisson pour économiser du gaz ou électricité.</p> 	<p>Utiliser des autocuiseurs pour économiser du gaz ou électricité.</p> 	<p>Privilégier les lumières avec "basse consommation" (à LED par exemple).</p> 
<p>Eteindre la lumière quand on sort d'une pièce.</p> 	<p>Fermer les volets quand il fait chaud pour conserver le frais sans utiliser de climatisation.</p> 	<p>Ne pas laisser le frigo ouvert trop longtemps lorsque l'on choisit quelque chose à l'intérieur.</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 15.3 : Cartes Info

 Carte Intérieur 	 Carte Intérieur 	 Carte Intérieur 
 Carte Salle de bain 	 Carte Intérieur 	 Carte Intérieur 
 Carte Salle de bain 	 Carte Salle de bain 	 Carte Intérieur 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 15.3 : Cartes Info

<p>Privilégier le seconde main (vêtements, meubles etc).</p> 	<p>Utiliser un mousseur d'eau pour consommer moins d'eau au robinet.</p> 	<p>Ne pas couvrir les radiateurs.</p> 
<p>Nettoyer les ampoules de la poussière.</p> 	<p>Eteindre les multiprises quand elle ne servent pas.</p> 	<p>Éviter le sèche linge et privilégier le séchage à l'air libre.</p> 
<p>Eteindre les appareils en veille.</p> 	<p>Réduire l'eau des toilettes (utiliser un bouton petite et grande chasse d'eau)</p> 	<p>Prendre des douches plutôt que des bains.</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 15.3 : Cartes Info

 <p>Carte Extérieur</p> 	 <p>Carte Extérieur</p> 	 <p>Carte Salle de bain</p> 
 	 	 
 	 	 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 15.3 : Cartes Info

<p>Utiliser un savon solide plutôt que des gels douche</p> 	<p>Garder les épluchures pour le composteur</p> 	<p>Mettre en place un composteur dans le jardin / balcon ou même cuisine.</p> 
		
		

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 16 : On les change quand ?

Activité courte	Activité longue
 9-12 ans	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives Résoudre des difficultés	

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra de sensibiliser les participants aux bonnes habitudes en matière de fréquence de lavage et de comprendre l'intérêt de changer des objets, vêtements et linge de maison pour une bonne hygiène de vie.

Objectifs :

- Comprendre l'importance de changer et/ou laver ce que l'on utilise au quotidien
- Identifier la fréquence de lavage ou de changement pour nos objets et linges du quotidien

Techniques utilisées :

- Association de cartes
- Echanges

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Mise en place de l'activité

L'animateur met les participants en groupe de 4 à 5 (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe) et leur distribue un jeu de carte. Il donne la consigne au groupe d'associer une carte "objet/linge" (Annexe 16.1) avec une carte de "fréquence" (Annexe 16.2).

25 min Temps 2 : Constitution des paires

Les groupes ont 25 minutes pour associer les cartes entre elles. Le premier groupe ayant terminé avec une association juste des cartes, a gagné.

10 min Temps 3 : Synthèse

L'animateur reprend avec les groupes (à tour de rôle) les différentes cartes et complète en expliquant pour chaque paire l'importance de cette fréquence de lavage pour avoir une bonne hygiène pour soi mais aussi en société et collectivité (Fiche d'accompagnement). Il peut ainsi faire le lien en expliquant pourquoi un lavage insuffisant peut être néfaste pour sa santé. Les autres groupes ont la possibilité de compléter et expliquer pourquoi ils ont choisi une autre carte de fréquence.



Pour aller plus loin :

- Quand le gant de toilette reste sec.
- Hygiène personnelle. Boîte à outils
- La lessive de la famille Souris

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement

Les réponses pour l'animateur

<i>Linge ou objet</i>	<i>Fréquence de lavage</i>	<i>Linge ou objet</i>	<i>Fréquence de lavage</i>
T-shirt	Après 1 utilisation	Robe	Après 1 utilisation
Eponge de cuisine	2 fois par semaine ou quand elle s'effrite	Gants, écharpe, bonnet	Après 3 utilisations
Torchons	2 fois par semaine	Chemise	Après 1 utilisation
Baskets	Quand elles sont sales ou quand elles sentent mauvais	Short	Après 2 à 3 utilisations
Vêtements neufs	A l'achat	Pyjama	Après 3 utilisations
Chaussettes	Après 1 utilisation	Costume	3 à 4 utilisations
Jean	4 à 5 utilisations	Jupe	Après 2 à 3 utilisations
Gant de toilette	Tous les jours	Pantalon	Après 2 à 3 utilisations
Linge de lit	1 fois par semaine	Pull	Après 6 utilisations
Serviette de toilette	Après 4 utilisations	Veste / manteau	Tous les 3 mois
Slip / culotte / boxer	Après 1 utilisation	Essuie-mains / torchons	Tous les jours
Mouchoir (tissus et papier)	Après 1 utilisation	Tapis de bain	1 fois par semaine
Collant	Après 1 utilisation	Taie d'oreiller	1 fois par semaine
Maillot de bain	Après 1 utilisation	Oreiller	Tous les 6 mois

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement

Les réponses pour l'animateur

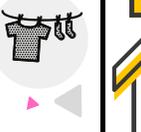
<i>Linge ou objet</i>	<i>Fréquence de lavage</i>	<i>Linge ou objet</i>	<i>Fréquence de lavage</i>
Couette	Tous les 6 mois	Tapis	Tous les 3 mois
Rideau de douche	Tous les 3 mois	Peignoir	1 fois par mois
Plaid	Tous les 3 mois	Brosse à dents	A changer tous les 3 mois

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "linge/objet"

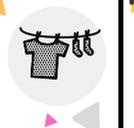
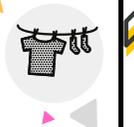
<p>Carte linge/objet </p> <p>T-shirt</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Éponge de cuisine</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Torchons</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Chaussettes</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Vêtement neuf</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Baskets</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Jean</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Gant de toilette</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Linge de lit</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "linge/objet"

<p>Carte linge/objet </p> <p>Serviette de toilette</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>slip / culotte / boxer</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Mouchoir</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Collant</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Maillot de bain</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Robe</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Gants / bonnet / écharpe</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Chemise</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Short</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "linge/objet"

<p>Carte linge/objet </p> <p>Pyjama</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Costume</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Jupe</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Veste / Manteau</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Pull</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Pantalon</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Essuie-mains</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Tapis de bain</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Taie d'oreiller</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "linge/objet"

<p>Carte linge/objet </p> <p>Oreiller</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Couette</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Rideau de douche</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Plaid</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Descente de lit</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Peignoir</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Brosse à dents</p> 		

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "fréquence"

<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les 3 mois</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>1 fois par mois</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les 3 mois</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les 6 mois</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les 3 mois</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les 3 mois</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les 6 mois</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>1 fois par semaine</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>1 fois par semaine</p> 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "fréquence"

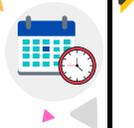
<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les jours</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 6 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>A changer tous les 3 mois</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Après 2 à 3 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 2 à 3 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 3 à 4 utilisations</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Après 2 à 3 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 3 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "fréquence"

<p>Carte fréquence </p> <p>Après 3 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après chaque utilisation</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Après 4 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>1 fois par semaine</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les jours</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "fréquence"

<p>Carte fréquence </p> <p>Après 4 à 5 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>A l'achat</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Quand elles sont sales ou quand elles sentent mauvais</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>2 fois par semaine</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>2 fois par semaine ou dès qu'elle s'effrite</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 	<p>Carte fréquence </p> 	<p>Carte fréquence </p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 17 : Bien dans mon corps, bien avec les autres

Matériel

- Ciseau
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra de sensibiliser les participants à l'importance de prendre soin de son corps pour son bien-être et son rapport avec les autres.

Objectifs :

- Comprendre l'importance d'avoir une bonne hygiène corporelle pour soi et pour les autres
- Être capable de se laver le corps correctement
- Connaître les fréquences de lavage des parties du corps

Activité courte	Activité longue
 7-12 ans	
Avoir conscience de soi	
Prendre des décisions constructives	
Résoudre des difficultés	

Techniques utilisées :

- Echanges
- Association
- Quiz

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Réflexion sur l'image de soi

L'animateur affiche au tableau les 6 photos (annexe 1) en lien avec l'hygiène corporelle et demande aux participants de réagir. Il pose la question : "Que voyez vous sur ces photos, quelle image cela renvoie ?"

25 min Temps 2 : Etapes pour se laver

L'animateur répartit les participants en petits groupes et leur distribue une silhouette (annexe 2), des étiquettes avec le nom des parties du corps et des numéros (annexe 3). Il demande aux participants de positionner les parties du corps au bon endroit sur la silhouette. Puis de réfléchir à l'ordre des différentes étapes de lavage de chaque partie du corps et d'y associer les numéros correspondants. L'animateur prend le temps ensuite de restituer les réponses (annexe 4 et fiche d'accompagnement).

20 min Temps 3 : Quiz

L'animateur pose successivement les questions (annexe 5) et demande à chaque groupe d'y réfléchir. Les groupes exposent ensuite leurs réponses (annexe 5).



Pour aller plus loin :

- Quand le gant de toilette reste sec.
- Hygiène personnelle. Boîte à outils

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche d'accompagnement : Bien dans mon corps, bien avec les autres

Pourquoi faut-il se laver ?

Se laver est une étape essentielle de l'hygiène corporelle.

Cela permet de sentir bon, de se sentir bien dans son corps, dans sa tête et de véhiculer une bonne image auprès des autres.

C'est aussi une bonne manière d'éviter les boutons, les démangeaisons et surtout d'attraper des maladies. Quand on prend une douche savonnée, on élimine la poussière, la sueur, les résidus de peaux mortes et les microbes qui s'accumulent sur notre peau.

Comment se laver ?

Il est important de se laver le corps avec du savon ou gel douche de bas en haut, en terminant par les parties intimes et en insistant sur les zones de plis (par exemple : coudes, genoux, nombril).

Les aisselles, les mains et les pieds demandent une attention particulière. L'important c'est de n'oublier aucune partie du corps.

Fréquence

Il est recommandé de se laver quotidiennement et après une activité physique et/ou sportive pour éliminer la saleté, le sébum et/ou la sueur.

Il n'est pas nécessaire de se laver les cheveux tous les jours.

Le lavage des mains c'est plusieurs fois par jour !



Annexe 17.1 : Photos



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 17.1 : Photos



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 17.1 : Photos

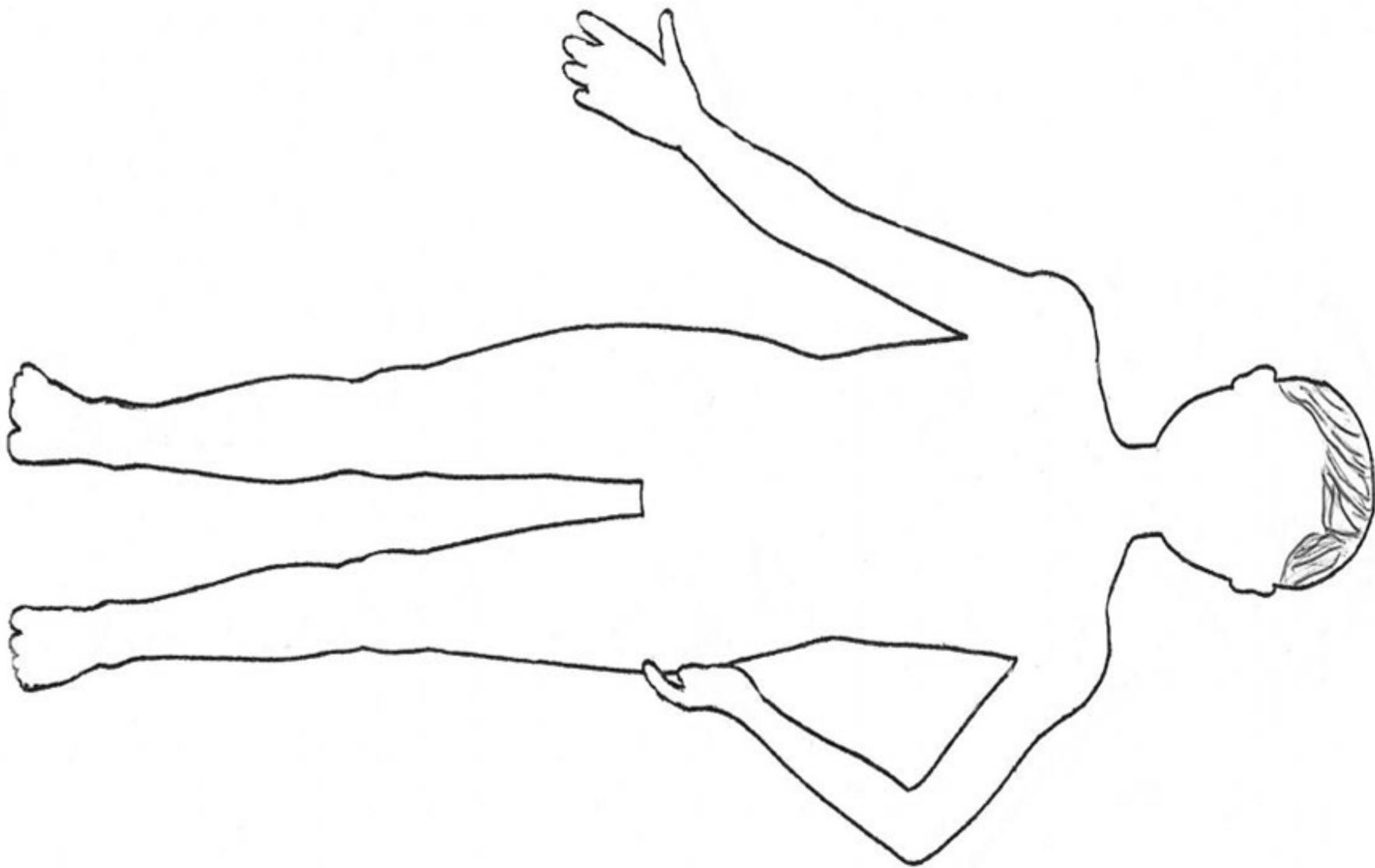


Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 17.2 : Silhouette



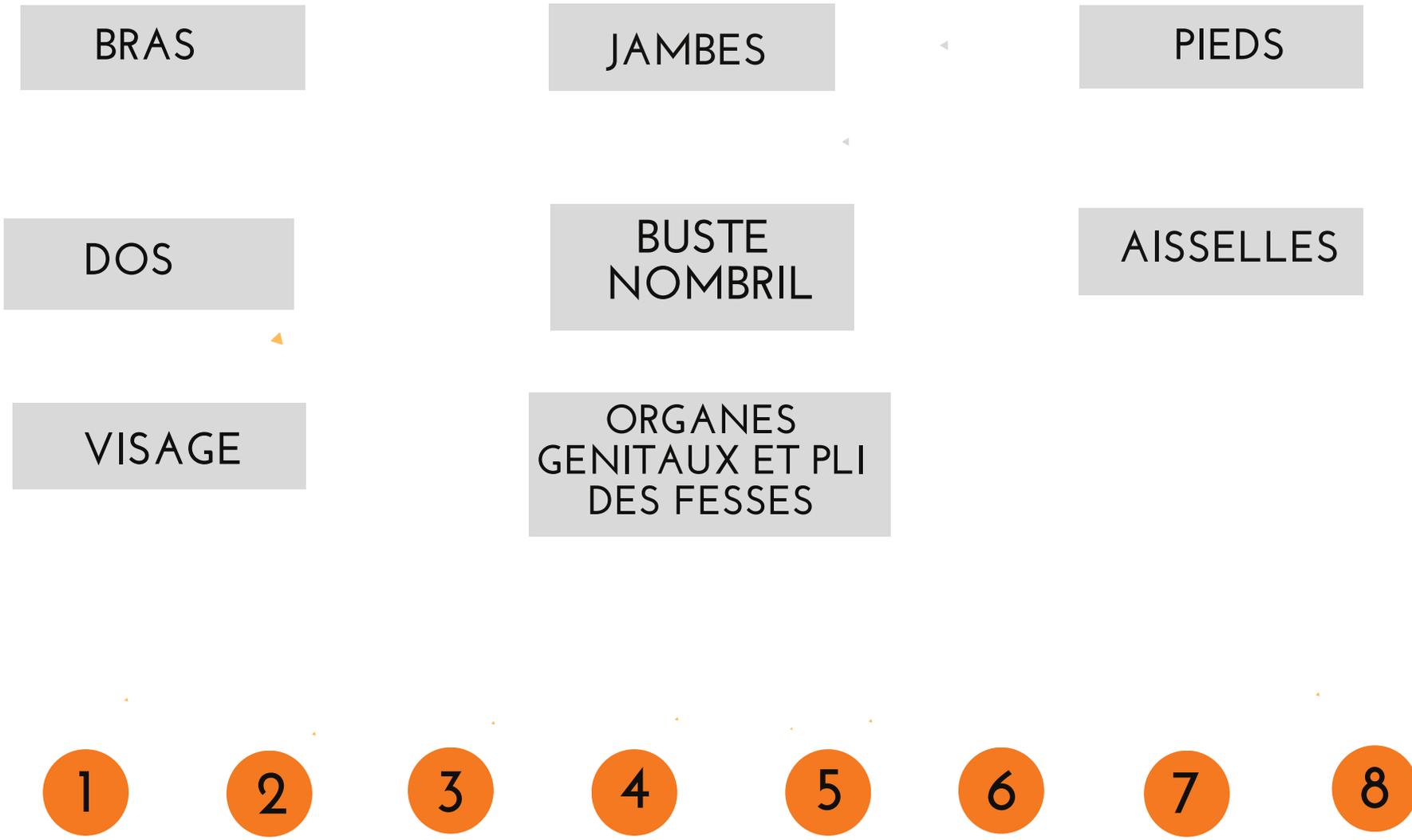
Silhouette pour identifier les étapes pour se laver

Moi, l'hygiène de vie et les autres

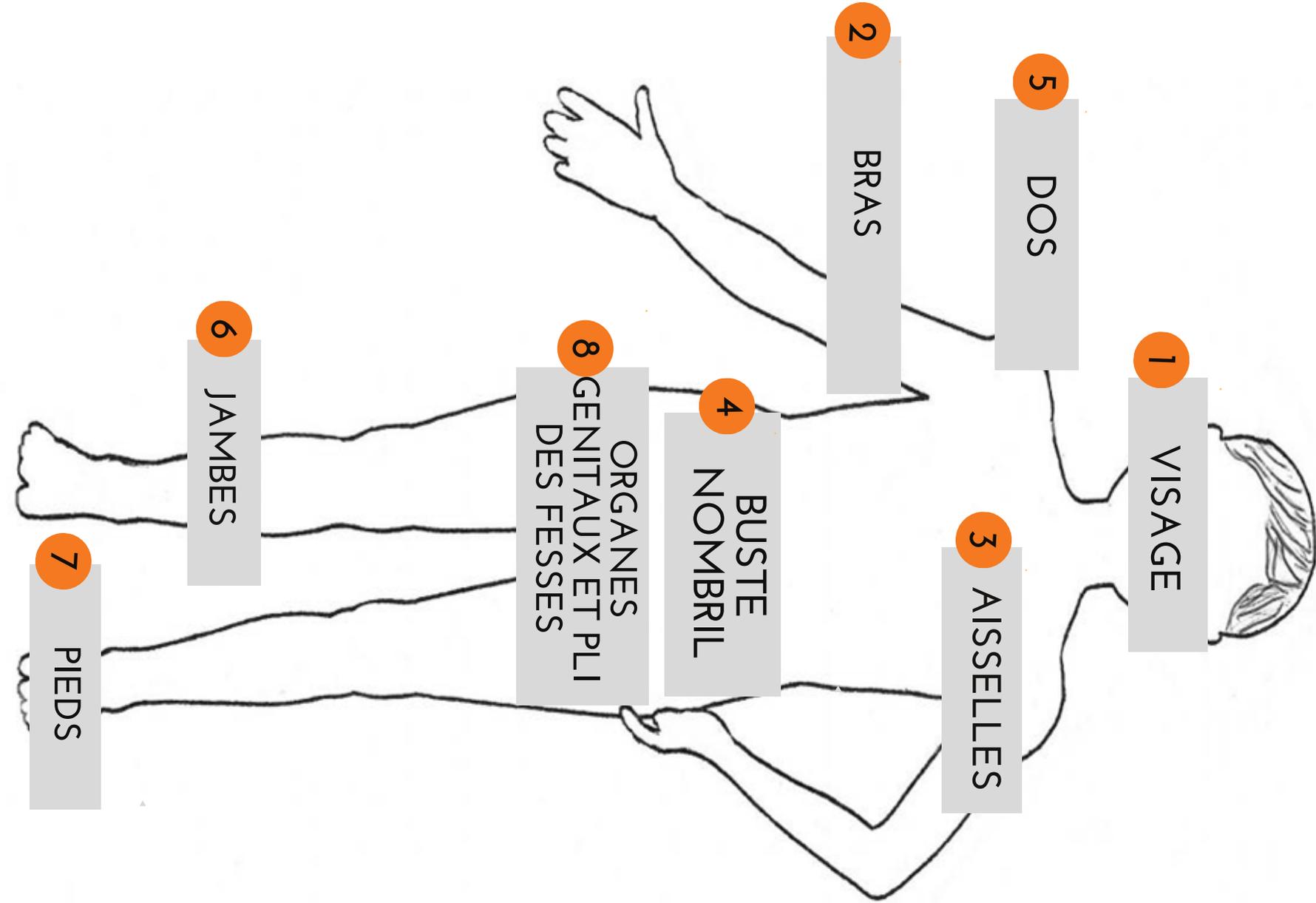
Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 17.3 : Cartes Parties du corps et numéros



Annexe 17.4 : Silhouette - réponses



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 17.5 : Cartes questions

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

<p>Question</p> <p>Comment faites-vous pour éliminer l'odeur de transpiration ?</p> 	<p>Question</p> <p>Comment vous sentez-vous après vous être lavés ? Pourquoi ?</p> 
<p>Faut-il se laver les pieds tous les jours ?</p> 	<p>Y a t-il une différence pour se laver les parties intimes entre une fille et un garçon ?</p> 
	

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 17.5: Cartes réponses

<p style="text-align: center;">Réponse</p> <p>Se laver procure un sentiment de détente et de bien-être. C'est un moment pour soi qui permet de se sentir bien dans son corps, dans sa tête et dans son rapport avec les autres.</p> <p>Cela améliore l'estime de soi !</p>	<p style="text-align: center;">Réponse</p> <p>Le moyen le plus efficace d'éliminer l'odeur de transpiration est de se nettoyer la peau à l'eau et au savon ou gel douche. Le déodorant parfume et retarde l'apparition des mauvaises odeurs mais ne les élimine pas. On peut en mettre, après s'être lavé.</p>
<p style="text-align: center;">Réponse</p> <p>Oui. Chez les filles, la vulve, partie externe doit être lavée à l'eau et/ou au savon neutre d'avant en arrière (du vagin vers l'anus) sans savonner. Chez les garçons, le pénis et le gland doivent être lavés au savon et soigneusement rincés.</p> <p>Pour tous, l'anus doit être lavé en dernier et il est important de bien se sécher.</p>	<p style="text-align: center;">Réponse</p> <p>Oui. Il est important de se laver les pieds tous les jours en insistant entre les orteils. Les pieds sont enfermés dans les chaussures et chaussettes ce qui favorise la transpiration et provoque les mauvaises odeurs.</p>

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Fiche 18 : Info Intox hygiène de vie

Activité courte

Activité longue



7 ans et plus

Prendre des décisions constructives
Communiquer de façon constructive

Matériel

- Cartons de couleur vert et rouge
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de développer leur esprit critique au sujet de l'hygiène de vie à l'aide d'un info/intox.

Objectifs :

- Acquérir des connaissances sur l'hygiène de vie
- Savoir se positionner sur une thématique de santé publique
- Favoriser l'autonomisation et la responsabilisation face à ses choix et son hygiène de vie

Techniques utilisées :

- Info intox
- Débat

Déroulé de l'animation :

5 min

Temps 1 : Explication des consignes

L'animateur informe qu'il va énoncer des affirmations sur l'hygiène de vie (annexe 17.1). Si le participant pense que l'information est vraie (info), il doit lever la carte verte ; s'il pense que l'information est fausse (intox), il doit lever la carte rouge. Il peut également ne pas souhaiter répondre.

55 min Temps 2 : Réalisation du jeu

L'animateur énonce les cartes info/intox sélectionnées en fonction du groupe et des sujets déjà vus.

L'animateur interroge les participants sur leur choix afin de connaître l'origine de l'information : cette information a-t-elle été entendue dans les médias, observée par le participant, apprise par les parents, apprise par les pairs, enseignée à l'école, supposée par le participant ?

Si le participant répond correctement (il trouve l'info ou l'intox), l'animateur valide cette connaissance.

Dans le cas contraire, l'animateur et les participants en discutent et apportent l'information correcte



Pour aller plus loin :

- Je fabrique mes produits ménagers et mon shampoing, mon savon
- Hygiène et compagnie. Les jeunes s'approprient les règles de la propreté

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

INFO/INTOX Hygiène de vie

Il est recommandé de se laver les mains avant chaque repas.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Je peux lécher la cuillère quand je prépare à manger et la remettre dans le plat.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Tous les fruits et légumes doivent être lavés avant de les manger.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Dormir 6 heures par nuit, c'est suffisant quand on est jeune.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Se laver une fois par mois est suffisant.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Il n'y a que les gens sales qui ont des poux.



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Si j'utilise une cuillère pour goûter un plat, je ne la remets pas dans le plat : je la mets à laver. En effet, en goûtant on dépose les bactéries et virus présents dans notre bouche. Si on remet la cuillère dans le plat, on contamine tout le plat.</p>	<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Il est recommandé de se laver les mains avant chaque repas avec de l'eau et du savon. Ce geste permet d'enlever les "saletés", microbes, virus, ... et d'éviter de les avaler !</p>
<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Entre 6 et 13 ans il est conseillé de dormir entre 9 à 11 heures par nuit. Sinon, nous sommes irrités, fatigués et manquons de concentration.</p>	<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Il est préférable de laver les fruits et légumes même avant de les éplucher pour enlever, entre autre, les résidus de terre et les microbes qui se trouvent dessus qui pourraient nous rendre malade.</p>
<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Les poux sont des parasites qui se plaisent dans le cuir chevelu. Ils aiment autant les têtes propres que les têtes qui sont moins propres. Un simple shampoing ne suffit pas à les enlever...</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Non ce n'est pas suffisant, il faut se laver plus souvent pour enlever la poussière, la sueur, les résidus de peaux mortes, les germes infectieux et les microbes qui s'accumulent sur la peau.</p>

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Il est recommandé de se laver les mains après avoir ramassé quelque chose par terre.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>L'air de la maison est meilleur quand je passe l'aspirateur régulièrement.</p> 
<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>La serpillère doit être passée toutes les semaines.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Je dois absolument changer de sous-vêtements tous les jours.</p> 
<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Il est préférable que je fasse une toilette de mes parties intimes tous les jours.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Une personne qui sent mauvais est forcément sale.</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Passer l'aspirateur permet d'enlever les poussières présentes sur le sol et ainsi d'améliorer la qualité de l'air intérieur et diminuer les allergies à la poussière.</p>	<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Il est recommandé de se laver les mains après avoir ramassé quelque chose par terre car on ne sait pas d'où vient l'objet et le sol héberge de nombreux microbes.</p>
<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Il est recommandé de changer de sous-vêtements tous les jours. La culotte, le slip/caleçon, les chaussettes, le soutien-gorge accumulent beaucoup de bactéries, saletés et autres résidus de notre corps.</p>	<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Il est conseillé de passer la serpillère toutes les semaines. Après avoir balayé ou avoir passé l'aspirateur bien entendu !</p>
<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Certaines personnes ont une transpiration qui sent fort, cela ne veut pas forcément dire qu'elles ne se lavent pas tous les jours ! Par exemple, lorsqu'on est stressé notre transpiration sent plus fort. Certaines personnes peuvent également avoir mauvaise haleine, mais cela peut être dû à un problème de santé.</p>	<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Il est recommandé de se laver les parties intimes au moins une fois par jour. Et oui, on ne s'essuie pas toujours bien après être allé aux toilettes !</p>

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Une bonne hygiène (de vie et corporelle) aide à se sentir mieux dans son corps et avec les autres.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Il est préférable de changer de vêtements tous les jours pour ne pas être sale.</p> 
<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Je peux boire dans une bouteille d'eau entamée que j'ai ouvert la semaine dernière.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>La puberté c'est une maladie contagieuse.</p> 
<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Je lave ma gourde à chaque fois que je m'en sers.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Je peux laisser mon sandwich dans mon sac pendant plusieurs heures et le manger après.</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>A moins qu'ils ne soient tâchés, on peut garder ses vêtements plusieurs jours. ce sont surtout les sous-vêtements (culotte, slip/caleçon, soutien-gorge et chaussettes) qu'il faut changer tous les jours car ils se salissent plus vite au contact de notre corps.</p>	<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Laver son corps, l'entretenir, changer de vêtements lorsqu'ils ont sales, faire le ménage... permet de lutter contre des maladies et de "se sentir" mieux dans sa tête. On peut aussi se sentir plus en confiance avec les autres.</p>
<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>La puberté est un phénomène physiologique naturel. Elle se produit pendant l'adolescence et dure plusieurs années. Pendant cette période le corps se modifie pour permettre la reproduction.</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Il est recommandé de finir une bouteille d'eau (même mise au frigo) dans les 24h si on a bu au goulot et dans les 2 à 3 jours si on a bu au verre car les bactéries qui rendent malades peuvent vite se propager.</p>
<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Les bactéries se développent très vite à température ambiante. Il ne faut pas consommer un sandwich qui est resté pendant plusieurs heures dans un sac, sauf s'il a été placé dans un sac isotherme avec un pain de glace.</p>	<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Il est recommandé de laver sa gourde après chaque utilisation. Si on l'utilise tous les jours, il est conseillé de la laver chaque jour et de bien la mettre à sécher sinon les bactéries vont se propager.</p>

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

INFO/INTOX Hygiène de vie

Je n'ai pas besoin de me déchausser quand je rentre chez moi.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Changer sa brosse à dents une fois par an suffit.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Nettoyer sa tablette risque de l'abîmer.



INFO/INTOX Hygiène de vie

L'aération de sa chambre n'est nécessaire qu'en cas de pandémie.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Je peux boire dans une bouteille d'eau entamée par un copain.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Je peux utiliser la même serviette de toilette que mon frère.



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Il est recommandé de changer sa brosse à dents quand les poils se retroussent ou tous les 3 mois (par exemple à chaque changement de saison !). La nouvelle brosse à dents sera de nouveau efficace.</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Il est préférable de se déchausser en arrivant chez soi. En effet, quand on marche dehors, de la poussière, de la terre, des microbes, ... se collent sous nos chaussures. En les enlevant cela permet de limiter leur propagation dans la maison et de moins nettoyer...</p>
<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Pour renouveler l'air intérieur de sa chambre, il est recommandé d'ouvrir la fenêtre pendant 15 minutes matin et soir environ, été comme hiver. Pendant les périodes d'épidémie, il est conseillé d'aérer plus régulièrement.</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Il est conseillé de nettoyer sa tablette (smartphone, etc.) régulièrement pour enlever bactéries, virus, etc. Avec un produit adapté cela ne l'abîmera pas. La fréquence dépend de l'utilisation.</p>
<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Une serviette de toilette c'est personnel. Il est conseillé de ne pas la partager car cela veut dire que l'on partage aussi ses microbes, bactéries, virus peaux mortes... et bien penser à la faire sécher.</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Il est conseillé de ne pas boire dans la même bouteille que tes copains, principalement en période d'épidémie. En effet, quand on parle, mange, boit, ... on émet des gouttelettes qui contiennent des virus. Il y a donc un fort risque de contamination en buvant dans la même bouteille.</p>

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

INFO/INTOX Hygiène de vie

Je peux utiliser la même serviette de toilette pendant 1 mois.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Il est nécessaire de se laver les dents 1 fois par jour.



INFO/INTOX Hygiène de vie

L'eau est suffisante pour se nettoyer.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Quand on tire la chasse d'eau mieux vaut baisser le couvercle des toilettes.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Se ronger les ongles est sans danger pour sa santé.



INFO/INTOX Hygiène de vie

Le déodorant sous les bras permet de ne pas sentir la sueur.



Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Il est recommandé de se laver les dents au minimum 2 fois par jour (le matin et le soir) pendant 2 minutes. Cela permet d'enlever les bactéries, le sucre et autres aliments qui abiment les gencives et les dents. Source : UFSBD</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Il est recommandé de changer sa serviette au maximum 1 fois par semaine. Si elle ne sèche pas rapidement, il est préférable de la changer encore plus régulièrement.</p>
<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Oui cela permet d'éviter que les microbes ne se répandent dans le reste de la pièce.</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>L'eau ne suffit pas à se nettoyer correctement. Pour enlever les saletés, microbes, bactéries, virus, ... il est nécessaire d'utiliser du savon.</p>
<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Ce sont les bactéries présentes sous nos aisselles qui produisent des composés odorants qui sont responsables de notre odeur corporelle. Le déodorant permet d'estomper ces odeurs.</p>	<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Beaucoup de personnes se rongent les ongles, ce qui peut entraîner quelques soucis de santé. Les ongles sont deux fois plus sales que les mains et sont plus difficiles à nettoyer. En se rongant les ongles, on risque d'avaler des bactéries qui peuvent nous rendre malades.</p>



Annexe 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Manger ses crottes de nez peut rendre malade.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Les garçons ne peuvent pas s'asseoir sur les toilettes pour faire pipi.</p> 
<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Pour enlever les "mauvaises odeurs", dans la maison, le mieux est de mettre du parfum.</p> 
<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> 

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Oui, les garçons peuvent faire pipi assis mais debout est plus pratique pour eux. Il faut bien s'assurer que la cuvette des toilettes est propre avant de s'asseoir dessus.</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Non, les crottes de nez sont des sécrétions comme de la poussière, filtrées par notre nez et son mucus et qui se sont asséchées. Mais mieux vaut éviter de les manger et les enlever en se mouchant car les doigts ne sont pas toujours propres !</p>
<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Les parfums d'intérieur (spray, encens...) sont toxiques. Le mieux est d'aérer et ou d'utiliser des produits naturels.</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p>
<p style="text-align: center;">INTOX</p>	<p style="text-align: center;">INFO</p>

Moi l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?