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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement

Les réponses pour l'animateur

Linge ou objet	Fréquence de lavage	Linge ou objet	Fréquence de lavage
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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement

Les réponses pour l'animateur

Linge ou objet	Fréquence de lavage	Linge ou objet	Fréquence de lavage
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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 16.1 : Cartes "linge/objet"

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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 16.1 : Cartes "linge/objet"

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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 16.1 : Cartes "linge/objet"

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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 16.1 : Cartes "linge/objet"

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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 16.1 : Cartes "fréquence"

Carte fréquence Tous les 3 mois	Carte fréquence 1 fois par mois	Carte fréquence Tous les 3 mois
Carte fréquence Tous les 6 mois	Carte fréquence Tous les 3 mois	Carte fréquence Tous les 3 mois
Carte fréquence Tous les 6 mois	Carte fréquence 1 fois par semaine	Carte fréquence 1 fois par semaine

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 16.1 : Cartes "fréquence"

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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 16.1 : Cartes "fréquence"

Carte fréquence Après 3 utilisations	Carte fréquence Après 1 utilisation	Carte fréquence Après 1 utilisation
Carte fréquence Après 1 utilisation	Carte fréquence Après chaque utilisation	Carte fréquence Après 1 utilisation
Carte fréquence Après 4 utilisations	Carte fréquence 1 fois par semaine	Carte fréquence Tous les jours

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 16.1 : Cartes "fréquence"

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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)