

Fiche 9 : L'hygiène en 5 sens

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 techniques 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 9.2 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

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 spont n  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).

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'œil, 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 ?



 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.

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 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.



Attention aux allergies alimentaires



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

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

 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 ?