

Fiche 10 : Hygiène corporelle

Matériel

- Ciseaux
- 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

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 (cf. annexe 10.1) 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-t-il ?"

25 min Temps 2 : Etapes pour se laver

L'animateur répartit les participants en petits groupes et leur distribue une silhouette (cf. annexe 10.2), des étiquettes avec le nom des parties du corps et des numéros (cf. annexe 10.3). 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 (cf. annexe 10.4 et fiche d'accompagnement).

20 min Temps 3 : Quiz

L'animateur pose successivement les questions (cf. annexe 10.5) et demande à chaque groupe d'y réfléchir. Les groupes exposent ensuite leurs réponses.



Pour aller plus loin :

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

Moi, la Santé sexuelle et les autres

Moi et la Santé sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Fiche d'accompagnement : Hygiène corporelle

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 !

CHEZ LES FILLES

Laver la vulve, partie externe du sexe, à l'eau ou au savon neutre, de l'avant vers l'arrière pour éviter de ramener des microbes de l'anus vers la vulve. Une hygiène encore plus soignée doit être accordée au moment des règles pour éviter les mauvaises odeurs et les infections. Il est important de rincer soigneusement pour ne pas infecter cette zone fragile.

CHEZ LES GARCONS

Savonner le pénis et dégager le gland du prépuce (ramener en arrière la peau qui recouvre le gland). Insister sur ce dernier car c'est là que s'accumulent les microbes. Il est important de rincer soigneusement pour ne pas infecter cette zone fragile.

SÉCHER

Penser à sécher soigneusement toutes les parties du corps, car les microbes se développent facilement sur une peau humide. Insister sur les zones de plis et les espaces interdigitaux.

Moi, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 10.1 : Photos



Moi, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 10.1 : Photos



Moi, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 10.1 : Photos



Moi, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 10.1 : Photos

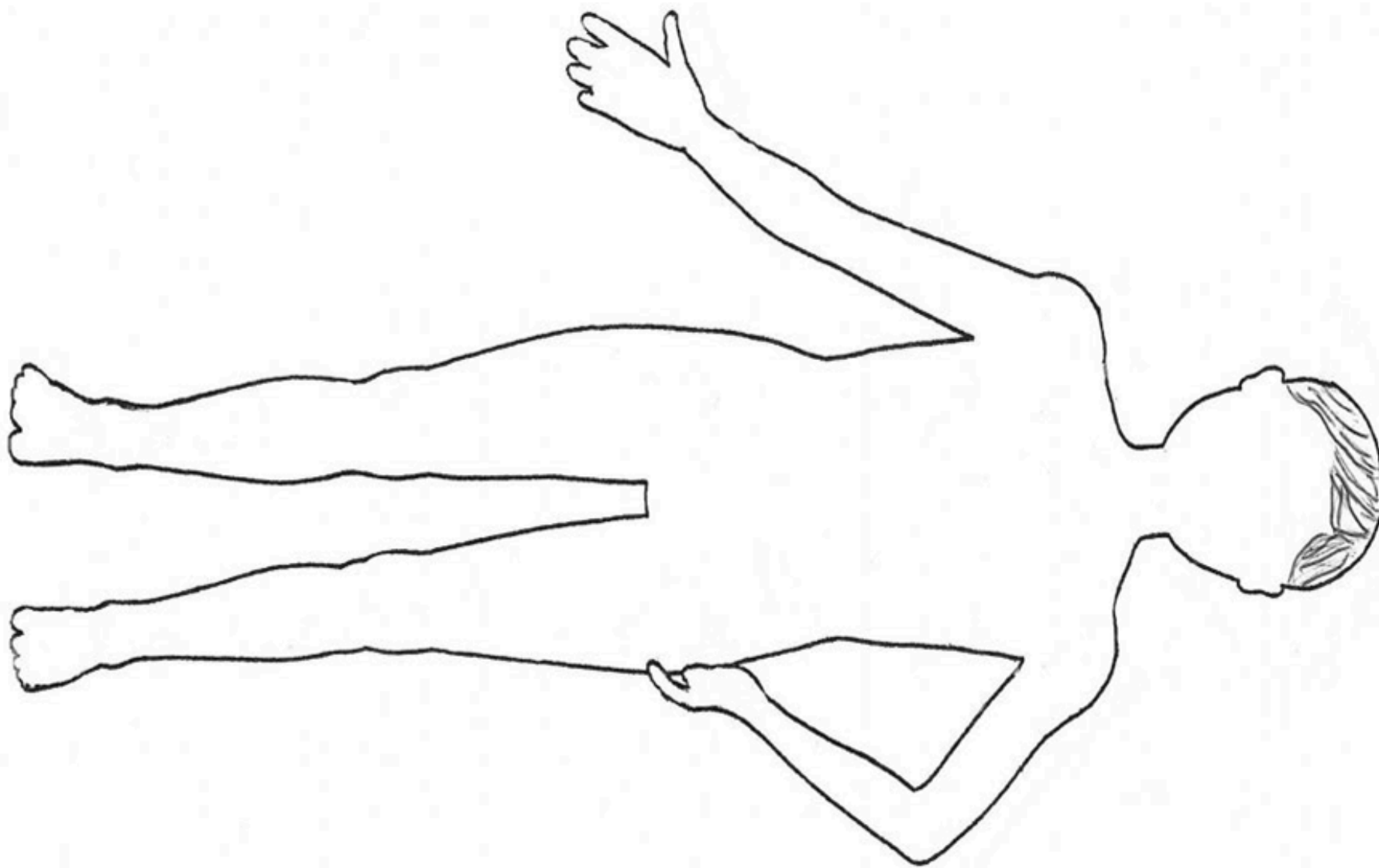


Moi, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 10.2 : Silhouette



Silhouette pour identifier les étapes pour se laver

Moi, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 10.3 : Cartes Parties du corps et numéros





Moi, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 10.5 : 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>Question</p> <p>Faut-il se laver les pieds tous les jours ?</p> 	<p>Question</p> <p>Y a t-il une différence pour se laver les parties intimes entre une fille et un garçon ?</p> 

Moi, la Santé sexuelle et les autres

Moi et la Santé sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?

Annexe 10.5: Cartes réponses

<p>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>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>Réponse</p> <p>Oui. Chez les filles, la vulve, partie externe du sexe, doit être lavée à l'eau et/ou au savon neutre d'avant en arrière (de la vulve 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>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, la Santé sexuelle
et les autres

Moi et la Santé
sexuelle

C'est quoi la santé sexuelle ?