

## Fiche 18 : Info Intox hygiène de vie

### 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

<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Il est recommandé de se laver les mains avant chaque repas.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Je peux lécher la cuillère quand je prépare à manger et la remettre dans le plat.</p> 
<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Tous les fruits et légumes doivent être lavés avant de les manger.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Dormir 6 heures par nuit, c'est suffisant quand on est jeune.</p> 
<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Se laver une fois par mois est suffisant.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Il n'y a que les gens sales qui ont des poux.</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><b>INTOX</b></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><b>INFO</b></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><b>INTOX</b></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><b>INFO</b></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><b>INTOX</b></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 shampooining ne suffit pas à les enlever...</p>	<p><b>INTOX</b></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><b>INFO</b></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><b>INFO</b></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><b>INFO</b></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><b>INFO</b></p> <p>Il est conseillé de passer la serpillère toutes les semaines. Après avoir balayé ou avoir passé l'aspirateur bien entendu !</p>
<p><b>INTOX</b></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><b>INFO</b></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><b>INTOX</b></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><b>INFO</b></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><b>INTOX</b></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><b>INTOX</b></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><b>INTOX</b></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><b>INFO</b></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

<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Je n'ai pas besoin de me déchausser quand je rentre chez moi.</p>  	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Changer sa brosse à dents une fois par an suffit.</p>  
<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Nettoyer sa tablette risque de l'abîmer.</p>  	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>L'aération de sa chambre n'est nécessaire qu'en cas de pandémie.</p>  
<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Je peux boire dans une bouteille d'eau entamée par un copain.</p>  	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Je peux utiliser la même serviette de toilette que mon frère.</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><b>INTOX</b></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><b>INTOX</b></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><b>INTOX</b></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><b>INTOX</b></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><b>INTOX</b></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><b>INTOX</b></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

<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Je peux utiliser la même serviette de toilette pendant 1 mois.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Il est nécessaire de se laver les dents 1 fois par jour.</p> 
<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>L'eau est suffisante pour se nettoyer.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Quand on tire la chasse d'eau mieux vaut baisser le couvercle des toilettes.</p> 
<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Se ronger les ongles est sans danger pour sa santé.</p> 	<p>INFO/INTOX Hygiène de vie</p> <p>Le déodorant sous les bras permet de ne pas sentir la sueur.</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;"><b>INTOX</b></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;"><b>INTOX</b></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;"><b>INFO</b></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;"><b>INTOX</b></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;"><b>INTOX</b></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;"><b>INFO</b></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>

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

Manger ses croûtes de nez  
peut rendre malade.



## INFO/INTOX Hygiène de vie

Les garçons ne peuvent pas s'asseoir  
sur les toilettes pour faire pipi.



## INFO/INTOX Hygiène de vie



## INFO/INTOX Hygiène de vie

Pour enlever les "mauvaises odeurs",  
dans la maison, le mieux est de  
mettre du parfum.



## INFO/INTOX Hygiène de vie



## INFO/INTOX 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 18.1 : Info/Intox hygiène de vie

<p style="text-align: center;"><b>INTOX</b></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;"><b>INTOX</b></p> <p>Non, les croûtes 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;"><b>INTOX</b></p> <p>Les parfums d'intérieur (spray, encens...) sont toxiques. Le mieux est d'aérer et ou d'utiliser des produits naturels.</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><b>INTOX</b></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><b>INTOX</b></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>Moi, l'hygiène de vie et les autres</p>
<p><b>INTOX</b></p> <p>Les parfums d'intérieur (spray, encens...) sont toxiques. Le mieux est d'aérer et ou d'utiliser des produits naturels.</p>	<p><b>INTOX</b></p>	
<p><b>INTOX</b></p>	<p><b>INFO</b></p>	