

## Fiche X : Qu'est ce qui se passe ?

### Matériel

- Affiche d'un corps neutre (facultatif)
- Cartes à replacer et coller
- Patafix / ruban adhésif

### Introduction :

Cette activité permettra aux participants de se questionner sur ce qu'il se passerait si on arrêtait de se laver. A travers un jeu de collage, support d'échanges, cette activité permettra d'identifier l'intérêt de se laver les différentes parties du corps ainsi que de découvrir la fréquence à laquelle il est recommandé de le faire.

### Objectifs :

- Nommer les différentes parties du corps (pour les plus jeunes)
- Identifier les conséquences d'un manque d'hygiène sur chacune des parties du corps.

### Techniques utilisées :

- Collage
- Echanges

### Déroulé de l'animation :

#### ⌚ 5 min Temps 1 : Lecture de l'histoire

L'animateur lit au groupe l'histoire sur la flore bactérienne en annexe 1 pour introduire l'activité et expliquer quelques mots de vocabulaire.

#### ⌚ 30 min Temps 2 : Réalisation

Temps individuel :

Chaque enfant réfléchit avec une petite affiche du corps humain et ses étiquettes à ce qui se passe si on ne se lave pendant 1 jour, 3 jours, 1 semaine, 2 semaines puis 1 mois sur les différentes parties du corps (bouche/visage/cheveux/mains/corps) (annexe ?).

Temps collectif :

Accrocher la grande affiche et demander aux enfants ce qu'ils ont mis pour :

- 1 jour - 3 jours - 1 semaine - 2 semaines - 1 mois

Pour les plus grands, il est possible de se passer de l'affiche et de réaliser un tableau avec le nom des parties du corps dans lequel on vient placer les étiquettes.

Si vous avez du temps, il est possible de ponctuer chaque fin d'étape d'une anecdote (annexe 3).

#### ⌚ 10 min Temps 3 : Synthèse

Conclure à l'aide des pistes de l'annexe X.



### Pour aller plus loin :

- A la découverte du corps humain
- Mastiquer, digérer, éliminer : être acteur de son corps
- La propreté : pourquoi il faut tout le temps se laver ?
- Cradologie

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe Fiche X : Qu'est ce qui se passe ?

### *Petite histoire de ta flore bactérienne*

Ta peau est recouverte d'une fine couche grasse composée de bactéries appelées les microbiotes. Les microbiotes ne sont pas de simples résidents, ils sont nécessaires aux bienfaits de ta santé. En effet, ils combattent les bactéries responsables des maladies et les tiennent à l'écart. Cette fonction de barrière anti-infectieuse est très importante, c'est pourquoi il faut prendre soin de ta peau.

Les microbiotes adorent les zones humides de ton corps (les aisselles, les parties intimes, les pieds). La transpiration ne sent pas mais si les mauvaises bactéries prennent le dessus sur les "bonnes" bactéries lorsqu'elles se nourrissent de ta sueur, alors ton corps peut émettre de mauvaises odeurs. C'est pourquoi il est recommandé de se laver plus souvent lorsqu'on pratique une activité physique.

Quand tu te laves avec de l'eau et du savon, tu élimines cette flore bactérienne composée des bonnes et des mauvaises bactéries. Cette couche qui enveloppe ta peau va se reconstituer jusqu'au prochain lavage. Il n'est donc pas obligatoire de se doucher tous les jours, car cela élimine la couche de bactéries protectrices de ton épiderme, mais il est nécessaire d'avoir une toilette quotidienne (les aisselles, les parties intimes et les pieds) pour éviter l'accumulation de "mauvaises" bactéries qui elles peuvent engendrer des démangeaisons, les mauvaises odeurs et sont responsables de maladies.

Pour être en bonne santé il faut donc trouver le bon rythme de lavage qui correspond à ton rythme de vie, à ton corps et aux saisons.

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche X : Qu'est ce qui se passe ?

Si on ne se lave pas pendant :	Bouche	Visage	Cheveux	Mains	Corps (aisselles, parties intimes, pieds, peau, etc.)
1 jour	Les restes de nourritures commencent à former un nid idéal pour les bactéries	X	X	Développement de bactéries, virus et champignons en touchant les objets du quotidien.	X
3 jours	"Mauvaise" haleine (halitose)	La peau de ton visage devient grasse (mélange de sébum et de sueur qui va former un film protecteur contre les microbes et le dessèchement)	Les cheveux commencent à graisser (la rapidité dépend de la fréquence de lavage ; plus on les lave souvent, plus ils graissent vite)	Développement de bactéries, virus et champignons en touchant les objets du quotidien.	Les bactéries à la surface de ta peau commencent à manger ce qui s'y trouve (par exemple les protéines de sueur). Cela émet de mauvaises odeurs plus marquées dans les zones où on transpire (aisselles, entrejambe, pieds).
1 semaine	Les restes de nourriture se décomposent et les gencives s'irritent.	Possible poussée d'acné; et pour les peaux acnéiques, cela risque de s'amplifier	Les cheveux deviennent gras.	Développement de bactéries, virus et champignons en touchant les objets du quotidien.	Odeurs fortes (les bactéries se sont développées)
2 semaines	X	X	De fortes démangeaisons apparaissent	Développement de bactéries, virus et champignons en touchant les objets du quotidien.	La peau est sale, toujours des démangeaisons mais l'odeur diminue car les bonnes bactéries ont repris le dessus sur les mauvaises.
1 mois	X	X	X	Développement de bactéries, virus et champignons en touchant les objets du quotidien.	Sans toilette régulière, ta peau est la principale touchée : des lésions apparaissent en plus des démangeaisons et l'accumulation de saleté peut faire apparaître des plaques marrons sur le corps.

Source : 365 Jours Sans Se Laver : ÇA FAIT QUOI ? - YouTube  
J'ai arrêté de me doucher pendant un mois... Et j'ai survécu ! - WE  
DEMAIN

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche X : Qu'est ce qui se passe ?

## Informations complémentaires

Il est conseillé de se laver régulièrement les mains car elles sont le principal vecteur de maladies.  
Les odeurs trop fortes (parfums, déo, transpiration) peuvent avoir un impact social (isolement, discrimination).  
Le mélange des odeurs chimiques (savon, lessive, parfum, déodorant) et de notre propre odeur corporelle peut également entraîner des mauvaises odeurs car elles sont toutes mélangées sur notre corps et certains parfums chimiques peuvent "tourner".  
(Privilégier les odeurs neutres sur notre peau)  
La peau est la première ligne de défense du corps face aux blessures et aux invasions bactériennes (virus, bactéries, toxine).

## Anecdotes

- La douche quotidienne est un phénomène très récent. Après la 2<sup>de</sup> guerre mondiale, la douche quotidienne devient la norme.
- Louis XIV changeait 8 fois de sous vêtements par jour. A l'époque, on évitait l'eau et faisait la toilette sèche = s'essuyer avec petites serviettes pour retirer la sueur et on mettait beaucoup de parfum.
- "Microbiome" est le nom donné à la couche formée par les microbiotes autour de la peau.
- Depuis 2008 des études sont menées sur les microbiomes humains afin de trouver des remèdes pour certaines maladies.
- En 1859 Louis Pasteur découvre l'activité des bactéries et leur rôle dans notre santé.

## Conclusion / ouverture

- La puberté apporte de grands bouleversements.
- Chaque enfant est unique, ce n'est donc pas la peine de se comparer à ses ami.e.s.
- La puberté arrive plus tôt chez les filles que les garçons.
- Il est important de respecter l'intimité de chacun.