

CARNET DE L'ANIMATEUR #1

Hygiène générale



OBJECTIFS généraux

- ✓ Être capable de comprendre la nécessité d'avoir une bonne hygiène et, si tel n'est pas le cas, les conséquences que cela implique pour soi et pour les autres.



OBJECTIFS spécifiques

- ✓ Être capable de comprendre les normes sociales relatives à l'hygiène, et les relations entre l'hygiène et l'image de soi (Activité 1) ;
- ✓ Être capable de comprendre la relation entre l'hygiène et la santé (Activité 2).

FICHE
PÉDAGOGIQUE :
HYGIÈNE
GÉNÉRALE

Introduction

Réfléchir sur le thème de l'hygiène renvoie à l'histoire de chacun, à ses propres valeurs et à son intimité, avec ses tabous et ses pudeurs... Dès lors, un climat de confiance et de sécurité est nécessaire pour faciliter les échanges.

Les notions de « propre » et de « sale » ne s'entendent pas de la même manière par tous : chacun à sa propre représentation de l'hygiène. Cependant, elle est en général partagée par les personnes d'un même groupe social, culturel, religieux ; ou, à un autre niveau, selon la période de l'histoire. Ces représentations sont-elles toujours pertinentes ou justes ?
(Ex. : dans certaines cultures, la femme est considérée comme sale, impure, pendant la période de ses règles).

Les échanges qui se font sur le sujet impliquent que les intervenants puissent avoir à se confronter à des croyances, connaissances et attitudes différentes – face aux risques pour la santé, mais aussi à la notion de bien-être et à l'image de soi. Cela peut permettre de prendre conscience de sa propre vision des choses, de la comparer à celle des autres et éventuellement de changer sa manière d'aborder l'hygiène.

Hygiène et vie sociale

IMAGE DE SOI

Au xx^e siècle, l'un des objectifs majeurs de l'hygiène concerne son impact social : le respect de soi et des autres passe en effet par la manière dont l'individu prend soin de lui et par l'image qu'il renvoie aux autres.

Cette image (chacun y accordant plus ou moins d'importance) passe donc dans un premier temps par l'hygiène personnelle, mais aussi par les habitudes vestimentaires et par la manière dont on s'occupe de son apparence : coiffure, bijoux, marques, tatouages, piercings, etc.

NORMES

De nombreuses normes régissent la vie en société. Celles qui se rapportent à l'hygiène commencent habituellement à s'appliquer au sein de la famille ; elles varient souvent d'un pays, d'une région ou d'une culture à l'autre, et elles évoluent dans l'histoire.

Les règles qui régissent le rapport qu'entretient une personne avec son corps se modifient également en fonction de nombreux critères tels que :

sa place dans la hiérarchie sociale ; son statut de travailleur manuel ou intellectuel ; l'image qu'il désire renvoyer de lui-même, ou l'importance qu'il accorde à celle-ci.

Si, au sein d'un groupe, les normes communément admises ne sont pas suivies, il arrive que cela produise des phénomènes de rejet ou de culpabilité.

SENSIBILISATION

Tout programme d'éducation à la santé et à l'hygiène s'inscrit dans une démarche qui s'appuie sur :

- la responsabilisation et le respect de l'autonomie des personnes ;
- la confiance en l'humain et la reconnaissance de ses potentiels, de ses compétences, de ses savoirs ;
- l'idée que les individus sont capables de faire des choix en tenant compte de leurs réalités personnelles (sociale, culturelle, économique), ainsi que des contraintes et pressions auxquelles ils sont soumis ;
- des valeurs de respect de l'intégrité physique et morale de chacun, et de ses croyances.

Hygiène et santé

LE TERME
HYGIÈNE VIENT
DU GREC HYGIENION,
QUI SIGNIFIE SANTÉ.

Sa définition est :

L'ensemble des principes, des pratiques individuelles et collectives visant à la conservation de la santé et au fonctionnement normal de l'organisme.

(Larousse, 2014)

Un autre objectif de l'hygiène, aujourd'hui, est d'éviter la propagation et la contagion des microbes, et cela par des gestes simples du quotidien. Se laver les mains plusieurs fois par jour, laver ses vêtements régulièrement, soigner son hygiène corporelle et intime, se moucher et éternuer correctement – sont autant de manières de prendre soin de soi et d'éviter la propagation des microbes.

LES MICROBES !

Ce sont des organismes vivants extrêmement petits et donc invisibles (observables uniquement au microscope). Ils se trouvent partout, dans l'air, sur les aliments, à la surface du corps, mais aussi à l'intérieur de l'organisme, dans la bouche, le nez, les intestins. Certains peuvent causer des maladies (ex. : le virus de la grippe), d'autres sont utiles (ex. : les levures servant à faire lever la pâte à pain).

Il existe 3 types de microbes



LES BACTÉRIES

Certaines d'entre elles peuvent être utiles, entre autre dans l'alimentation : c'est une bactérie qui permet par exemple la fabrication des fromages et des yaourts. D'autres, dangereuses et contagieuses, peuvent causer des infections.

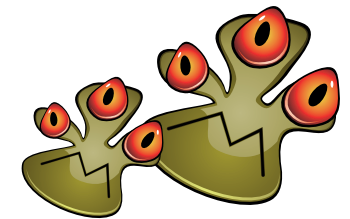
Ex : celles responsables de certaines gastro-entérites).

6

LES VIRUS

De nombreuses maladies humaines sont provoquées par les virus : oreillons, grippe, virus de l'immunodéficience humaine (VIH, responsable du Sida, etc). Ils sont généralement très contagieux, et se propagent via l'air, la salive et/ou le sang.

Ex. : une minuscule goutte de salive projetée peut suffire à provoquer une infection par le virus de la grippe chez un interlocuteur.



LES CHAMPIGNONS

Ils se retrouvent sur la peau, dans l'air, dans l'eau, sur les plantes. Il en existe différents types : moisissures, levures, mais également les mycoses, qui sont des maladies de la peau extrêmement contagieuses. Ex. : l'herpès labial (le classique bouton de fièvre).

7

FICHE D'ACTIVITÉS : HYGIÈNE GÉNÉRALE

Voici quelques activités pour aborder le sujet. Si le temps vient à manquer, privilégier l'activité 1. Pour un complément d'informations, se référer à la fiche pédagogique.

1. Cadre méthodologique

A. CONTEXTE

- Groupe de 8 à 10 personnes maximum ;
- maximum 2 heures ;
- dans un local tranquille et sans passage.

B. MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Téléviseur ou projecteur ;
- lecteur DVD ou PC ;
- clé USB ou DVD, et cartes annexes « hygiène générale » fournies dans la boîte.

2. Déroulement de la séance

ACTIVITÉ 1 : HYGIÈNE ET IMAGE DE SOI (TEMPS : +- 90 MIN)

OBJECTIF

Être capable de comprendre les normes sociales relatives à l'hygiène, et les relations entre l'hygiène et l'image de soi.

DÉROULEMENT

1. BRAINSTORMING

Demander aux participants pour quelles raisons il est intéressant de parler d'hygiène. Comment définissent-ils l'hygiène ? Est-il facile de parler d'hygiène ? Pourquoi ?

2. VIDÉO : HYGIÈNE ET VIE SOCIALE

→ DVD chapitre 2 « Hygiène et vie sociale ».

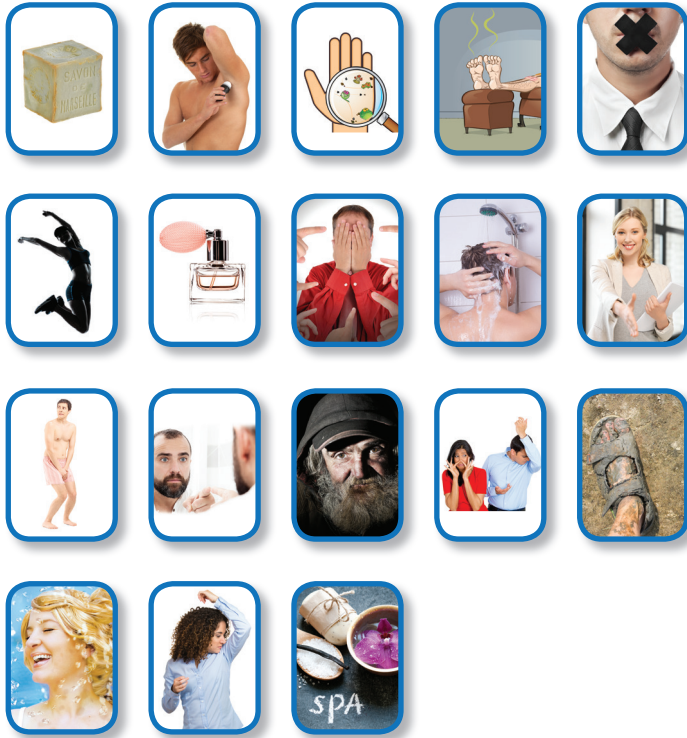
Montrer la vidéo. Demander aux participants ce qu'ils en pensent et ce qui les interpelle. Considèrent-ils qu'il y a un lien entre l'hygiène et le bien-être, entre l'hygiène et les relations avec les autres ?

Y a-t-il des règles en matière d'hygiène ? D'où viennent-elles ?

3. PHOTO-LANGAGE : REPRÉSENTATION DE L'HYGIÈNE

→ Voir les cartes « hygiène général – bleu ».

Demander aux participants de choisir parmi les photos celles qui leur font penser à l'hygiène, et de les classer dans 3 catégories : images positives, négatives, neutres. Et cela en expliquant leurs choix.



ACTIVITÉ 2 : HYGIÈNE ET SANTÉ (TEMPS : +/- 30 MIN)

OBJECTIF

Être capable de comprendre les relations entre l'hygiène et la santé.

DÉROULEMENT

1. VIDÉO : LES MICROBES

→ DVD chapitre 3 « Les microbes ».

Montrer la vidéo qui explique brièvement ce qu'est un microbe. Demander aux participants ce qu'ils en ont retenu.

2. QUIZZ : POSER LES QUESTIONS SUIVANTES :

1. Les microbes sont des organismes vivants visibles à l'œil nu : vrai ou faux ?

FAUX : Ils sont si petits qu'un microscope est nécessaire pour les voir.

2. Certains microbes sont utiles : vrai ou faux ?

VRAI : Les fromages sont fabriqués grâce à l'action d'une bactérie.

3. Les virus peuvent se propager dans l'air, dans la salive et/ou le sang : vrai ou faux ?

VRAI : Chaque virus se propage différemment (ex. : celui de la grippe se transmet entre autres par la salive, celui du sida se transmet par le sang et les rapports sexuels).

QUEL MICROBE SUIS-JE ?

Demander aux participants de répondre aux devinettes.

Je suis un organisme extrêmement petit, capable de vous rendre malade. Je peux, entre autres, déclencher la grippe ou la varicelle, et de plus je me transmets facilement d'une personne à l'autre (une seule petite goutte de salive suffit parfois à ma contagion). Qui suis-je ? **LE VIRUS**

Certaines d'entre nous sont utiles dans l'alimentation, par exemple pour fabriquer des fromages ou des yaourts, mais d'autres sont dangereuses et peuvent causer des infections... Qui suis-je ? **LA BACTÉRIE**

Je suis un organisme très petit, évoluant sur la peau, sur les plantes, dans l'air, dans l'eau. Ma famille se compose de moisissures, de levures et aussi de mycoses. Qui suis-je ? **LES CHAMPIGNONS**



TRAVAIL RÉALISÉ PAR:



ASSOCIATION
BRUXELLOISE
POUR LE BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL ABBT

AVEC LE SOUTIEN DE:



CARNET L'ANIMATEUR #2

Hygiène corporelle



OBJECTIFS généraux

- ✓ Être capable d'adopter de bonnes pratiques en matière d'hygiène personnelle.
- ✓ Être capable de comprendre la nécessité d'avoir une bonne hygiène et, si tel n'est pas le cas, les conséquences que cela implique pour soi et les autres.



OBJECTIFS spécifiques

- ✓ Être capable de comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène corporelle (Activité 1) ;
- ✓ Être capable de se laver le corps correctement (méthode, fréquence, durée, matériel), et de comprendre que la douche ou le bain constituent les meilleurs moyens de supprimer les microbes, bactéries et odeurs. (Activité 2).

FICHE
PÉDAGOGIQUE :
HYGIÈNE
CORPORELLE

Le corps

POURQUOI SE LAVER?

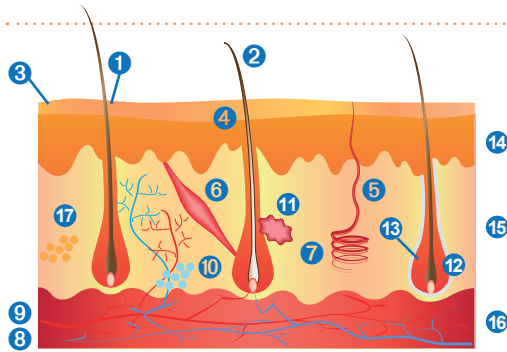
Respect de soi et d' autrui : « Le respect d'autrui commence par le respect de soi-même ». La manière dont l'individu prend soin de lui influence l'image qu'il renvoie aux autres. Prendre soin de soi passe par l'hygiène personnelle.

Amélioration de la santé : La peau est une fine barrière qui protège le corps des multiples agressions extérieures (pollution, froid, chaleur, microbes, etc.). Elle est composée de trois parties : l'hypoderme (en profondeur), le derme et l'épiderme (en surface). Cette dernière couche rassemble une grande partie des propriétés protectrices de la peau, et est recouverte par la **couche cornée**.

Correspond à la couche la plus externe de la peau et se compose de cellules mortes.



La peau représente la première défense de l'organisme contre les microbes. Prendre une douche ou un bain permet d'enlever les microbes et les infections, et participe ainsi à l'amélioration de la santé.



1. Pores
2. Tige d'un follicule pileux (poil)
3. Surface de la peau
4. Pore de transpiration

5. Capillaires
6. Muscle érecteur du poil
7. Glande sudoripare exocrine
8. Réseau veineux
9. Réseau artériel
10. Cellules adipeuses (graisseuses)
11. Terminaisons nerveuses
12. Cellules matricielles
13. Glandes sébacées
14. Épiderme
15. Derme
16. Hypoderme
17. Tissu conjonctif

Supprimer les mauvaises odeurs !

LA TRANSPIRATION

Le corps possède des glandes sudoripares, qui produisent en moyenne un litre de sueur par jour.

Ces glandes sont présentes sur toute la surface de la peau, et plus particulièrement sur les paumes des mains, sous la plante des pieds, sur le visage et le crâne, sous les aisselles et autour des organes sexuels.

La transpiration est un phénomène naturel qui permet de réguler la température du corps (37 °C) et d'éliminer les toxines et les déchets. Elle se traduit par l'élimination d'un liquide (la sueur) par les pores de la peau.

Normalement la sueur n'a pas d'odeur, mais sa décomposition par les bactéries peut la rendre malodorante et dérangeante. Le nettoyage quotidien de la peau à l'eau et au savon est un moyen efficace de lutter contre les mauvaises odeurs.

Douche ou bain ?

Prendre une douche ou un bain est un choix personnel. L'un et l'autre ont leurs avantages et inconvénients.

LA DOUCHE

Le jet de la douche est tonique ; en outre, la saleté est ainsi emportée immédiatement. Par ailleurs, il est généralement admis qu'une douche consomme moins d'eau qu'un bain. Des points de vue de l'hygiène et de l'écologie, c'est l'option idéale.

LE BAIN

Le bain peut constituer un excellent moyen de se détendre. Des sels de bains ou des huiles peuvent être ajoutées pour aider à la relaxation ou prendre soin de la peau. Il est néanmoins conseillé de ne pas y rester plus de 15 minutes, afin de ne pas l'abîmer ; et par ailleurs de se rincer soigneusement avec la douchette pour éliminer les résidus de savon.

NB : s'il n'est pas possible de prendre un bain ou une douche, on peut toujours se laver au lavabo à l'aide d'un gant de toilette.

Comment se laver ?

FRÉQUENCE

Les professionnels de la santé recommandent de se laver quotidiennement et après une activité physique et/ou sportive, pour se débarrasser de la saleté, du **sébum** et/ou de la sueur.

Film lipidique (gras) qui protège la peau et, mélangé à la sueur, la protège du dessèchement.

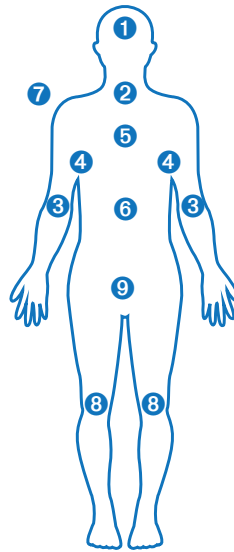
PRODUITS

Le choix d'utiliser un gel douche ou un savon est personnel. L'important n'est pas tant le produit choisi que le fait de l'utiliser quotidiennement.

Se savonner le corps permet d'enlever la saleté plus efficacement qu'à l'eau claire et confère un parfum agréable à la peau. Pour les cheveux, utiliser du shampoing.

ÉTAPES

1. Commencer par le visage
2. Le cou
3. Les membres supérieurs : insister sur les espaces interdigitaux
4. Les aisselles
5. Le thorax
6. L'abdomen : insister sur le nombril
7. Le dos
8. Les membres inférieurs : insister sur les espaces interdigitaux et derrière les genoux
9. La région des organes génitaux et du pli des fesses.



LES CHEVEUX*

Commencer par mouiller abondamment la chevelure avec de l'eau tiède (une eau trop chaude risque d'abîmer les pointes). Avec une noisette de shampoing, masser le cuir chevelu du bout des doigts en partant du front jusqu'à la nuque, en prenant soin de bien répartir le shampoing et en insistant sur le sommet du crâne.

Terminer en rinçant abondamment à l'eau tiède. Tout le shampoing doit être éliminé. Mal rincés, les cheveux risquent de devenir ternes, lourds et plus difficiles à coiffer. Dans le bain, il est important de rincer les cheveux avec de l'eau propre.

LE CORPS

Frotter énergiquement chaque partie du corps avec du savon ou du gel douche, en commençant par le visage et en terminant par les pieds. Une attention plus particulière doit être accordée aux zones de plis (par exemple au niveau des seins, du ventre, du nombril). Ce sont des zones dans lesquelles les microbes peuvent facilement se loger.

Les aisselles, les mains et les pieds** (les espaces interdigitaux) demandent également une attention plus particulière, car ce sont des zones qui transpirent plus vite.

Terminer en rinçant abondamment à l'eau claire pour éliminer tout le savon.

* Cf. fiche cheveux.

** Cf. fiches mains et fiches pieds.

Les parties intimes

Ensemble des organes
généraux externes
de la femme.

CHEZ LES FEMMES

Laver la partie externe à l'eau et au savon neutre, de l'avant vers l'arrière pour éviter de ramener des microbes de l'anus vers la **vulve**.

Laver le **vagin** à l'eau claire afin de ne pas abîmer la **flore vaginale** et d'éviter démangeaisons et irritations.

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.

Le vagin est une des parties internes de l'appareil génital féminin.

Localisée dans le vagin, la flore vaginale se compose de bactéries qui protègent des maladies.

CHEZ LES HOMMES

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.

FICHE
D'ACTIVITÉS :
HYGIÈNE
CORPORELLE

Voici quelques activités pour aborder le sujet. Si le temps vient à manquer, privilégier les activités 1 et 4. Pour un complément d'informations, se référer à la fiche pédagogique.

1. Cadre méthodologique

A. CONTEXTE

- Groupe de 8 à 10 personnes maximum ;
- maximum 2 heures ;
- dans un local tranquille sans passage.

B. MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Téléviseur ou projecteur ;
- lecteur DVD ou PC ;
- clé USB ou DVD et cartes annexes « **hygiène corporelle** » fournies dans la boîte ;
- si possible, des objets relatifs à l'hygiène (serviette, brosse à cheveux, gant de toilette, shampoing, après-shampoing, sèche-cheveux, peigne).

2. Déroulement de la séance

ACTIVITÉ 1 : INTRODUCTION (TEMPS : +- 30 MIN)

OBJECTIF

Être capable de comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène corporelle.

DÉROULEMENT

1. BRAINSTORMING

Demander aux participants pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène corporelle, mais aussi de connaître les signes visibles et invisibles qui indiquent une mauvaise ou une bonne hygiène : odeur, cheveux brillants, gras, peau qui gratte, etc.
Demander à quelle fréquence le corps doit être lavé.

2. PHOTO-LANGAGE : IMAGE DE SOI

→ Voir les cartes « corps - rouge ».

Montrer aux participants les photos, leur demander d'en choisir une ou plusieurs, et les faire réfléchir à l'image qu'elles renvoient.
« Quelles images vous attirent le plus et pourquoi ? »



ACTIVITÉ 2 : SE LAVER LE CORPS (TEMPS : +- 60 MIN)

OBJECTIF

Être capable de se laver le corps correctement (méthode, fréquence, durée, matériel) et de comprendre que la douche ou le bain constituent les meilleurs moyens de supprimer les microbes, bactéries et odeurs.

DÉROULEMENT

1. PHOTO-LANGAGE : ACCESSOIRES DE TOILETTE

→ Voir les cartes « corps - jaune ».

Demander aux participants de classer les photos d'accessoires de toilette en 2 catégories : essentiels et facultatifs. L'animateur peut apporter de vrais accessoires, afin de mieux illustrer son propos.

Solution

ESSENTIELS



FALCUTATIFS



2. JEU : LES ÉTAPES DE LA DOUCHE

→ Voir les cartes « corps - vert ».

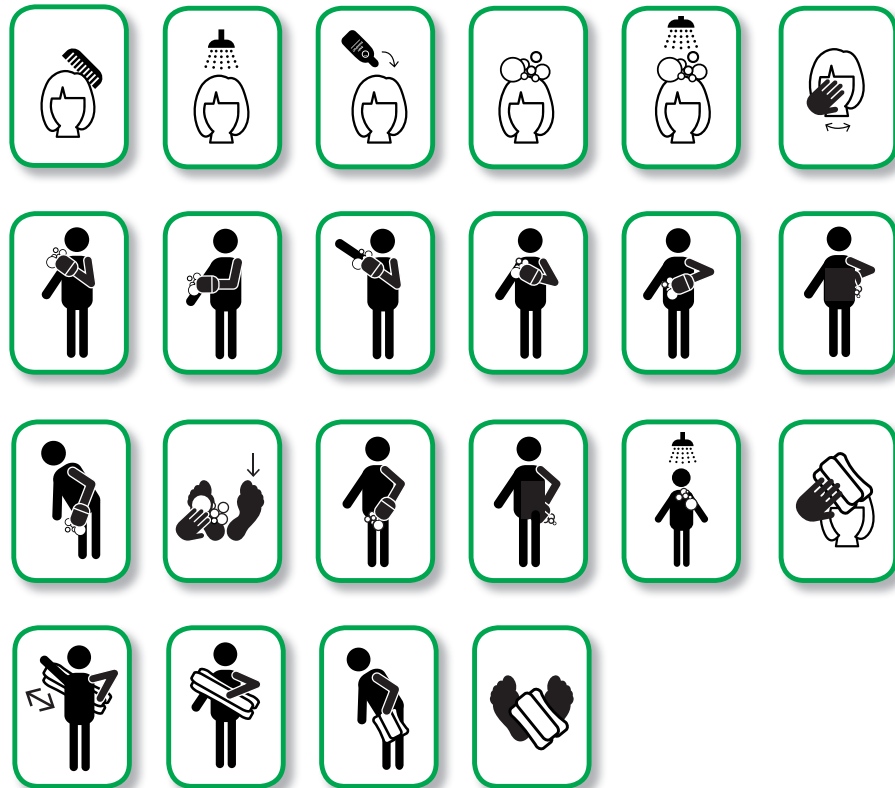
Demander aux participants de mettre dans l'ordre les étapes pour prendre une douche.
NB : attendre le visionnage de la vidéo avant de corriger.

3. VIDÉO : LES ÉTAPES DE LA DOUCHE

→ DVD chapitre 4 « Les étapes de la douche ».

Montrer la vidéo et demander aux participants ce qu'ils en pensent.
Comment font-ils d'habitude ? Que font-ils de différent ?
Qu'il y a-t-il de bon et de mauvais dans la vidéo ?
Revenir sur le jeu « étapes de la douche » et corriger si nécessaire.

Solution



4. QUIZZ : POSER LES QUESTIONS SUIVANTES

1. Le corps doit être lavé à l'eau claire et au savon, vrai ou faux ?

VRAI : L'eau seule ne suffit pas. Savonner énergiquement toutes les parties du corps et bien rincer. De cette façon, la transpiration, la saleté et les microbes accumulés disparaissent.

2. Une douche par semaine suffit, vrai ou faux ?

FAUX : Pour débarrasser la peau des impuretés, éviter les mauvaises odeurs et se sentir bien, il est important de se laver chaque jour (sous la douche, dans la baignoire ou au lavabo).

3. Les cheveux se lavent une fois par mois, vrai ou faux ?

FAUX : Quand les cheveux sont sales ou gras, il faut les laver, mais pas trop fréquemment dépend de la nature du cheveu : pas plus d'une fois par semaine pour les cheveux secs, une à deux fois par semaine pour les cheveux normaux et plus fréquemment pour les cheveux gras (plus souvent s'il fait chaud, après le sport, après un travail salissant, etc.). (Cf. fiche *hygiène des cheveux*)

4. Après avoir fait du sport il n'est pas nécessaire de prendre une douche, vrai ou faux ?

FAUX : Il est important de se laver après une activité physique car le corps a eu chaud et a transpiré. Il est donc nécessaire d'éliminer ces impuretés en prenant une douche ou un bain.

5. La transpiration c'est de l'eau, ça ne sent pas mauvais, vrai ou faux ?

VRAI : Normalement la sueur n'a pas d'odeur, mais sa décomposition par les bactéries peut la rendre malodorante et dérangeante. Le nettoyage quotidien de la peau à l'eau et au savon est un moyen efficace de lutter contre les mauvaises odeurs.

6. Il suffit de mettre du déodorant pour camoufler les odeurs de transpiration, vrai ou faux ?

FAUX : Avant de mettre du déodorant, il est important de bien se laver. Le déodorant va ensuite parfumer la peau et retarder l'apparition des mauvaises odeurs.

7. Quand les femmes sont réglées, elles ne doivent pas se laver, vrai ou faux ?

FAUX : Quand les femmes ont leurs règles, une hygiène encore plus soignée doit être accordée aux parties intimes pour éviter les mauvaises odeurs, les infections, les irritations.

8. Les hommes et les femmes doivent se laver les parties intimes au savon, vrai ou faux ?

FAUX : Les hommes peuvent utiliser le savon pour se laver le pénis (surtout à la base). En revanche il est conseillé aux femmes de se laver le vagin à l'eau claire, pour ne pas abîmer la flore vaginale et éviter démangeaisons et irritations.

9. Le sexe doit être lavé avant l'anus pour éviter les infections et l'apparition de microbes, vrai ou faux ?

VRAI : Il faut toujours laver le sexe d'avant en arrière pour ne pas ramener des microbes (provenant des matières fécales) de l'anus vers l'organe sexuel.

10. Les pieds n'ont pas besoin d'être lavés tous les jours, vrai ou faux ?

FAUX : La transpiration est abondante au niveau des pieds et elle sèche difficilement, puisqu'ils sont enfermés toute la journée dans les chaussures. Les microbes adorent cette humidité et s'y multiplient, ce qui provoque les mauvaises odeurs.

Comme les autres parties du corps, il est important de laver ses pieds chaque jour au lavabo, dans la baignoire ou sous la douche.



TRAVAIL RÉALISÉ PAR:



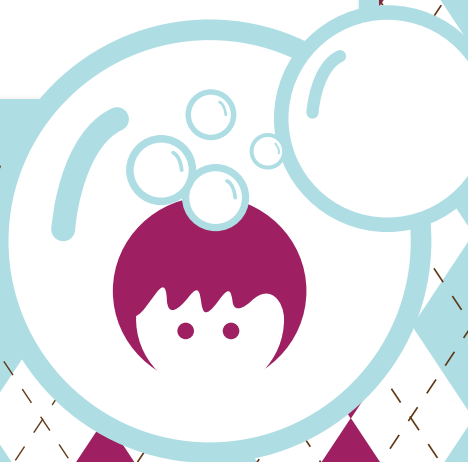
ASSOCIATION
BRUXELLOISE
POUR LE BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL ABBET

AVEC LE SOUTIEN DE:



CARNET DE L'ANIMATEUR #3

Hygiène des cheveux



OBJECTIFS généraux

- ✓ Être capable d'adopter de bonnes pratiques en matière d'hygiène personnelle ;
- ✓ Être capable de comprendre la nécessité d'avoir une bonne hygiène et, si tel n'est pas le cas, les conséquences que cela implique pour soi et pour les autres.



OBJECTIFS spécifiques

- ✓ Être capable de comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène des cheveux, et de reconnaître des cheveux propres et sales (Activité 1) ;
- ✓ Être capable de se laver les cheveux correctement (fréquence, méthode et matériel). (Activité 2) ;
- ✓ Être capable de différencier les types de cheveux, et de choisir le shampoing adéquat (Activité 3).

2

FICHE PÉDAGOGIQUE : HYGIÈNE DES CHEVEUX

Les cheveux

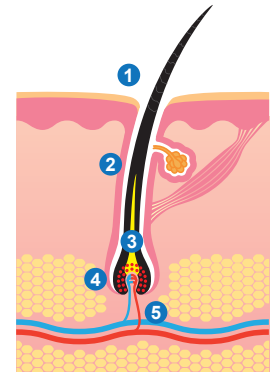
COMPOSITION DU CHEVEU

Le cheveu se compose de deux parties principales : la partie visible (tige), sur la tête ; et la partie invisible (racine), sous la peau.

- La **tige** est la partie « morte » du cheveu car elle est constituée de cellules mortes de kératine ;
- la **racine** est la partie vivante du cheveu.

À sa base se trouve le bulbe, qui reçoit les nutriments et qui forme les nouvelles cellules.

C'est là que se trouvent également les **glandes sébacées** qui huilent le cheveu et le gardent brillant et sain, ainsi que les **capillaires sanguins** qui irriguent (humidifient), nourrissent et oxygènent les cheveux.



1. Tige du cheveu
2. Follicule pileux (poil)
3. Papille
4. Racine
5. Capillaires sanguins

Situées sous la peau elles sécrètent un film gras qui protège la peau.

Ce sont les plus fins et plus petits conduits de la circulation sanguine qui transportent le sang vers l'organisme.

3

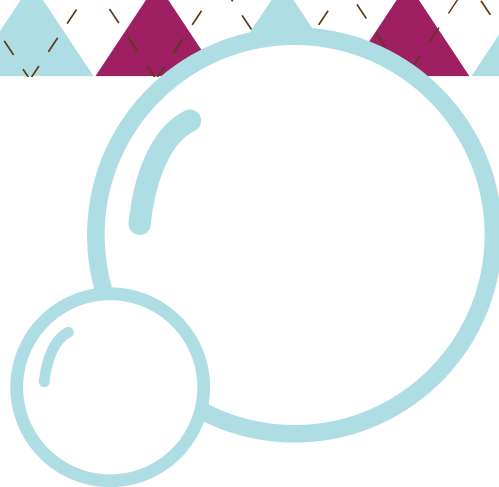
CROISSANCE DU CHEVEU

Les cheveux poussent d'un centimètre par mois en moyenne. La vitesse de croissance des cheveux varie selon l'âge, les facteurs héréditaires, mais aussi en fonction des saisons (par exemple, ils poussent plus vite en été).

10 à 15 % des cheveux ne poussent plus : ce sont des cheveux morts, arrivés en fin de cycle. Ils attendent que le cheveu qui leur succède soit suffisamment fort pour les déloger : cela prend en moyenne trois mois.

Pendant la croissance du cheveu, les hormones, les vitamines et les oligo-éléments jouent un rôle essentiel. Une alimentation équilibrée et variée (fruits, légumes) est donc particulièrement importante pour la santé des cheveux.

Les fourches correspondent à un dédoublement du cheveu ; elles se forment à sa pointe ou sur ses derniers centimètres, là où il est le plus fragile. Pour s'en débarrasser, une seule solution : couper les parties fourchues, car aucun soin ne pourra les réunifier.



Utilité

Les cheveux n'ont pas qu'un rôle esthétique. Ils remplissent plusieurs autres fonctions :

- Protection de la tête : ils servent à protéger du soleil en été pour éviter les coups de soleil et les insolations ; et du froid en hiver pour maintenir notre tête bien au chaud. Ils aident également à amortir les coups ;
- maintien d'une bonne température du corps : les cheveux participent à l'évaporation de la sueur (la transpiration est un mécanisme naturel de thermorégulation, participant au maintien du corps à une température constante d'environ 37 °C).

Types de cheveux & shampoings



Il est important de connaître la nature de ses cheveux pour choisir le shampoing adapté. Il existe trois natures différentes :

SECS, NORMAUX ET GRAS

- Les cheveux secs sont souvent rêches, ternes, difficiles à démêler, électriques ; ils manquent d'éclat et d'énergie. Il est conseillé de ne pas les laver plus d'une fois par semaine ;
- les cheveux normaux sont doux, brillants et faciles à coiffer. Il est conseillé de les laver une à deux fois par semaine ;
- les cheveux gras sont huileux et « raplapla », ils collent parfois entre eux comme s'ils étaient mouillés. Il est conseillé de les laver presque tous les jours.

COMMENT AVOIR LES CHEVEUX PROPRES ?

Les shampoings

Les bons shampoings sont aujourd'hui suffisamment sophistiqués pour permettre des lavages fréquents - quotidiens même, si nécessaire. Il vaut mieux privilégier les shampoings doux. Plus un shampoing est doux, moins il mousse, ce qui ne signifie pas qu'il ne lave pas. La mousse témoigne plutôt d'une composition agressive, et ne garantit pas la propreté. Attention, les shampoings pour bébé ne sont pas recommandés.

L'indication « pour bébé » ne signifie en effet pas plus doux, mais peu irritant ; ces shampoings contiennent souvent des surgraissants, utiles aux cheveux des enfants, mais qui rendent plus mous ceux des adultes. La plupart des shampoings antipelliculaires sont efficaces, à condition de les utiliser très régulièrement afin de limiter la prolifération des **pellicules**. Un élément essentiel à la réussite du traitement est donc le respect des conseils délivrés par le dermatologue.

Fines lamelles de peau due à une perte superficielle des couches superficielles de la peau.

Comment se laver les cheveux ?

1. DÉMÊLER

Les cheveux sont particulièrement fragiles quand ils sont mouillés. Il est donc conseillé de les démêler délicatement avant, en commençant par les pointes et en remontant vers les racines. Quand il y a un nœud, rien ne sert de s'acharner dessus, cela ne contribuerait qu'à arracher les cheveux.

2. LAVER

Mouiller abondamment la chevelure avec de l'eau tiède (une eau trop chaude risque d'abîmer les pointes). Avec une noisette de shampoing, masser le cuir chevelu du bout des doigts en allant du front jusqu'à la nuque, en prenant soin de bien répartir le produit et en insistant sur le sommet du crâne. Un second lavage (parfois recommandé par le fabricant) agressera inutilement le cuir chevelu et rendra les cheveux plus électriques.

3. RINCER

Le rinçage des cheveux (à l'eau tiède) est primordial : tout le shampoing doit être soigneusement éliminé. Mal rincés, ils

risquent de devenir ternes, lourds, plus difficiles à coiffer, et aussi de devenir plus vulnérables à la pollution. En cas de mauvais rinçage, le résidu de shampoing va sécher sur les cheveux et le cuir chevelu ; ce dernier va mal respirer, coller, s'irriter, entraînant des démangeaisons, puis des pellicules.

Si l'on se lave les cheveux dans le bain, il est toutefois important de les rincer avec de l'eau propre.

Petit conseil : terminer le rinçage par de l'eau froide redonne à la chevelure un aspect lisse et brillant. Mieux encore : ajouter dans la dernière eau de rinçage quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre, afin de neutraliser le calcaire.

4. SÉCHER

Le mieux est de laisser les cheveux sécher à l'air libre. Le sèche-cheveux abîme considérablement les longueurs en les brûlant, il est donc à éviter. Si on l'utilise néanmoins, le faire de préférence sur la position « air froid », et en faisant attention à toujours le diriger vers le bas pour éviter de se brûler le visage.

FICHE D'ACTIVITÉS : HYGIÈNE DES CHEVEUX

Voici quelques activités pour aborder le sujet. Si le temps vient à manquer, privilégier les activités 1 et 2. Pour un complément d'informations, se référer à la fiche pédagogique.

1. Cadre méthodologique

A. CONTEXTE

- Groupe de 8 à 10 personnes maximum ;
- maximum 2 heures ;
- dans un local tranquille sans passage.

B. MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Téléviseur ou projecteur ;
- lecteur DVD ou PC ;
- clé USB ou DVD et cartes annexes « **hygiène des cheveux** » fournies dans la boîte ;
- papier et stylo-bille.

2. Déroulement de la séance

ACTIVITÉ 1 : INTRODUCTION (TEMPS : +- 30 MIN)

OBJECTIF

Être capable de comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène des cheveux.

DÉROULEMENT

1. BRAINSTORMING

Demander aux participants pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène des cheveux. Mais aussi de reconnaître les signes visibles et invisibles qui indiquent une mauvaise (ou une bonne) hygiène : cheveux gras, brillants, odeurs, poussières (ou cheveux en bonne santé). Demander à quelle fréquence les cheveux doivent être lavés.

2. PHOTO-LANGAGE : TYPES DE CHEVEUX

→ Voir les cartes « cheveux - rouge ».

Montrer aux participants les photos des différentes chevelures, leur demander de les trier en deux catégories (propres et sales), et les faire réfléchir à l'image qu'elles renvoient. Exemple : quelle(s) image(s) vous attire(nt) le plus, et pourquoi ?

Solution

CHEVEUX SALES :



CHEVEUX PROPRES :



ACTIVITÉ 2 : SE LAVER LES CHEVEUX (TEMPS : +/- 60 MIN)

OBJECTIF

Être capable de se laver les cheveux correctement (fréquence, méthode et matériel).

DÉROULEMENT

1. JEU : ÉTAPES POUR LE LAVAGE DES CHEVEUX

→ Voir les cartes « cheveux - vert ».

Demander aux participants de mettre de dans l'ordre les étapes à suivre pour se laver les cheveux.

NB : attendre le visionnage de la vidéo avant de corriger.

2. BRAINSTORMING : QUANTITÉ DE SHAMPOING

→ Voir la carte « cheveux - bleu ».

Demander aux participants quelle quantité de shampoing est nécessaire pour se laver correctement les cheveux.

3. VIDÉO : ÉTAPES POUR SE LAVER LES CHEVEUX.

→ DVD chapitre 5 « Étapes pour se laver les cheveux ».

Montrer la vidéo au groupe et demander aux participants ce qu'ils en pensent.

Comment font-ils d'habitude ? Que font-ils de différent ?

Quelles sont les bonnes et les mauvaises pratiques dans les vidéos ?

Revenir sur le jeu « étapes pour se laver les cheveux » et corriger si nécessaire.

Solution



UNE NOISETTE

4. QUIZZ : POSER LES QUESTIONS SUIVANTES

1. Lavés trop souvent, les cheveux graissent et tombent plus vite : vrai ou faux ?

FAUX : Les bons shampoings sont aujourd'hui suffisamment sophistiqués pour permettre des lavages fréquents, voire quotidiens si nécessaire. Il vaut mieux privilégier les shampoings doux. Attention, les shampoings « pour bébé » ne sont pas recommandés. L'indication « pour bébé » ne signifie pas plus doux mais peu irritant. Ces shampoings contiennent souvent des surgrasants, utiles aux cheveux des enfants, mais rendant plus mous ceux des adultes.

2. Les meilleurs shampoings ne sont pas forcément ceux qui moussent le plus : vrai ou faux ?

VRAI : Plus un shampoing est doux, moins il mousse, ce qui ne signifie pas qu'il ne lave pas. La mousse témoigne plutôt d'une composition agressive, et ne garantit pas la propreté.

3. Il n'est pas nécessaire de se laver les cheveux lorsqu'on a transpiré : vrai ou faux ?

FAUX : Au contraire, il est conseillé de se laver les cheveux lorsqu'on a transpiré (sport, stress, grande chaleur...).

4. Pour avoir les cheveux vraiment propres, deux lavages successifs sont nécessaires : vrai ou faux ?

FAUX : Le second lavage, parfois recommandé par le fabricant, agresse inutilement le cuir chevelu et rend les cheveux plus électriques.

5. Un rinçage bref suffit : vrai ou faux ?

FAUX : Un rinçage prolongé est nécessaire, sans quoi les cheveux deviendront ternes et surtout plus vulnérables à la pollution.

Solution



→ Voir les cartes (cheveux - vert).

6. La poussière est nuisible pour le cheveu : vrai ou faux ?

VRAI : La poussière (sable, plâtre, sciure...) asphyxie les cheveux et les rend ternes. Il est donc important de les laver.

7. Faire un dernier rinçage à l'eau froide rend les cheveux brillants : vrai ou faux ?

VRAI : L'eau froide referme les écailles à la surface du cheveu. Ce dernier rinçage (surtout s'il est additionné de quelques gouttes de citron) lisse la kératine et ainsi confère un effet de brillance.

8. Les shampoings antipelliculaires sont aujourd'hui parfaitement efficaces : vrai ou faux ?

VRAI : La plupart des shampoings antipelliculaires sont efficaces, à condition de les utiliser très régulièrement afin de limiter la prolifération des pellicules. Un élément essentiel à la réussite du traitement est donc le respect des conseils délivrés par le dermatologue.

9. Il faut démêler les cheveux avant qu'ils ne soient mouillés : vrai ou faux ?

VRAI : Les cheveux sont plus fragiles quand ils sont mouillés. Il est conseillé de les démêler délicatement avant, en commençant par les pointes et en remontant vers les racines. Quand il y a un nœud, rien ne sert de s'acharner dessus, cela ne contribuerait qu'à arracher les cheveux.

ACTIVITÉ 3 : DIFFÉRENTS TYPES DE CHEVEUX ET DE SHAMPOINGS - BONUS (TEMPS : +- 30 MIN)

OBJECTIF

Être capable de différencier les types de cheveux, et choisir le shampoing adéquat.

DÉROULEMENT

1. TEST : TYPES DE CHEVEU

Poser les questions suivantes et noter les réponses de chaque participant.

1. A quelle fréquence vous lavez-vous les cheveux ?

- a. Tous les jours ou presque, mes cheveux graissent vite ;
- b. une fois par semaine, mes cheveux ne graissent presque pas ;
- c. une à deux fois par semaine, c'est juste ce qu'il leur faut.

2. Vos cheveux sont :

- a. Luisants et « raplaplas », comme s'ils étaient mouillés ;
- b. style « afro » et/ou ternes, ils manquent d'éclat et d'énergie ;
- c. sains et brillants, ni trop secs, ni trop gras.

3. Au toucher, vous diriez que vos cheveux sont :

- a. Huileux et gras, ils collent parfois entre eux ;
- b. rêches comme de la paille, ils sont souvent électriques ;
- c. doux et faciles à coiffer, ils se démêlent facilement.

Solution

Si vous avez une majorité de réponses « a », vous avez les cheveux plutôt gras ; une majorité de « b », vous avez des cheveux secs ; une majorité des réponses « c », vous avez des cheveux normaux.

2. JEU : TYPES DE SHAMPOINGS

→ Voir les cartes « cheveux - jaune ».

Demander aux participants d'associer le bon shampoing au bon type de cheveu.

Solution

CHEVEUX NORMAUX



CHEVEUX SECS



CHEVEUX GRAS



3. QUIZZ : POSER LES QUESTIONS SUIVANTES

1. Le cheveu pousse d'un centimètre par mois : vrai ou faux ?

VRAI : Les cheveux poussent d'un centimètre par mois en moyenne. D'un individu à l'autre cependant, les écarts peuvent être importants : 0,70 cm pour certains, jusqu'à 2 cm et plus pour d'autres ! La vitesse de croissance des cheveux varie selon l'âge et les facteurs héréditaires, mais aussi en fonction des saisons (par exemple, les cheveux poussent plus vite en été).

2. Tant qu'ils ne sont pas tombés, tous les cheveux que nous avons sur la tête continuent de pousser : vrai ou faux ?

FAUX : 10 à 15 % des cheveux ne poussent plus : ce sont des cheveux morts, arrivés en fin de cycle. Pour tomber, ils attendent que le cheveu qui leur succède soit suffisamment fort pour les déloger. Cela prend en moyenne trois mois.

3. Un seul remède contre les cheveux fourchus, les couper : vrai ou faux ?

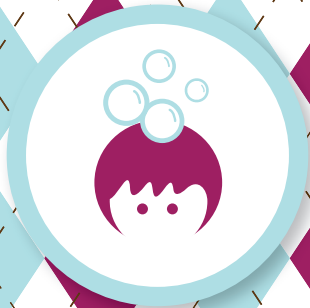
VRAI : Les fourches correspondent à un dédoublement du cheveu, à sa pointe ou sur ses derniers centimètres, là où il est le plus fragile. Si l'on veut s'en débarrasser immédiatement, une seule solution : couper les parties fourchues, car aucun soin ne pourra les réunifier.

4. L'alimentation joue un rôle dans la croissance du cheveu : vrai ou faux ?

VRAI : Pendant la croissance du cheveu, les hormones, les vitamines et les oligo-éléments jouent un rôle essentiel. Une alimentation équilibrée et variée (fruits, légumes) est donc particulièrement importante pour la santé des cheveux.

5. Les cheveux n'ont qu'une fonction esthétique : vrai ou faux ?

FAUX : Les cheveux n'ont pas seulement un rôle esthétique, ils protègent la peau et le crâne, qui sont continuellement exposés aux agressions extérieures. La fonction principale de la chevelure est la protection contre le soleil et les U.V.



TRAVAIL RÉALISÉ PAR:



ASSOCIATION
BRUXELLOISE
POUR LE BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL ABET

AVEC LE SOUTIEN DE:



CARNET DE L'ANIMATEUR #4

Hygiène du nez



OBJECTIFS généraux

- ✓ Être capable d'adopter de bonnes pratiques en matière d'hygiène nasale ;
- ✓ Être être capable de comprendre la nécessité d'avoir une bonne hygiène et, si tel n'est pas le cas, les conséquences que cela implique pour soi et les autres.

OBJECTIFS spécifiques

- ✓ Être capable de comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène du nez (Activité 1) ;
- ✓ Être capable de comprendre le rôle du nez (Activité 2) ;
- ✓ Être capable de se moucher correctement et d'adopter les bons comportements en cas d'allergies, rhume, etc. (Activité 3)

FICHE PÉDAGOGIQUE : HYGIÈNE DU NEZ

Le nez

Le nez recouvre l'orifice des fosses nasales, ces dernières constituent la partie supérieure des voies respiratoires, renferment l'organe de l'**olfaction**, et sont importantes pour réchauffer et assainir l'air inhalé.

Olfaction ou odorat, est le sens qui permet d'analyser les odeurs présentes dans l'air.

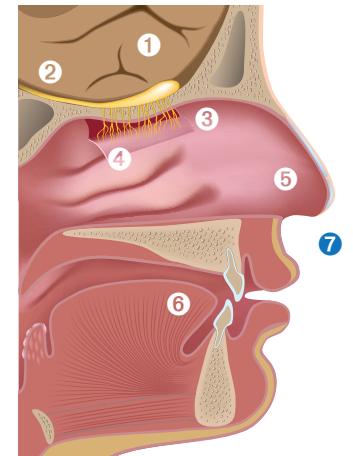
Le nez permet le passage de l'air vers les fosses nasales, et ainsi participe à la respiration et à la **phonation**. Il se compose des ailes, de la cloison, de poils, de la racine et des narines.

La phonation consiste à la production de son.

La muqueuse qui tapisse les fosses nasales est riche en vaisseaux sanguins, d'où sa couleur rose. Elle renferme de nombreuses glandes à mucus qui la maintiennent constamment humide. Cette **muqueuse** réchauffe, humidifie et filtre partiellement l'air inspiré.

Mince couche de tissus qui tapissent les cavités du corps qui sont en continuité avec la peau.

1. Cerveau
2. Nerf olfactif
3. Zone de l'odorat
4. Cils olfactifs
5. Nez
6. Langue
7. Air inspiré



Le rôle du nez

Le nez ne sert pas seulement à la respiration. Il joue un rôle dans la défense, l'odorat et la phonation.

DÉFENSE

Le nez a plusieurs fonctions de défense : il réchauffe et humidifie l'air qui entre dans les poumons. Il le filtre grâce à ses poils, et emprisonne poussières et microbes qui se collent sur le mucus produit par ses parois (évacués ensuite dans la gorge vers l'estomac). Si les poussières sont trop abondantes, il déclenche l'éternuement : tout repart vers l'extérieur !

L'éternuement est donc un mécanisme de défense permettant de nettoyer le nez de ses impuretés (poussière, particules de pollen, poils d'animaux, moisissures, etc.) en les expulsant et en évitant ainsi qu'elles passent dans les poumons.

ODORAT

Le nez est aussi l'organe de l'odorat : on peut distinguer plusieurs milliers d'odeurs, même si on sait rarement les nommer. Notre nez s'habitue à une odeur au bout de vingt minutes, après quoi elle n'est plus perçue consciemment.

Le nez permet aussi de distinguer les arômes, très nombreux, des aliments présents en bouche. Ils sont à différencier des quatre goûts reconnus par la langue : sucré, salé, amer et acide.

Il est très important de pouvoir reconnaître les odeurs afin d'éviter de manger et de boire des produits néfastes, périmés, impropres. Il importe aussi de reconnaître les émanations des produits dangereux afin d'éviter de les inhaler : solvants des peintures, fumée de tabac, gaz d'échappement des voitures.

PHONATION

La phonation consiste à la production de son. Elle est possible en chassant l'air des poumons (en expirant) ; cet air passe au travers des cordes vocales puis de la bouche et/ou de la cavité nasale. Le nez a ici un rôle de résonateur.



Infections

Les infections des voies respiratoires entraînent une inflammation de la muqueuse qui tapisse les fosses nasales. Elle gonfle alors, et produit un mucus visqueux. Ce dernier s'incruste, les cils vibratiles s'agglutinent et ne peuvent plus l'évacuer. Le mécanisme d'auto-nettoyage des voies respiratoires est alors perturbé. Cela génère un terrain propice aux microbes, et une inflammation des muqueuses, des sinus et des bronches peut se développer.

Contagion

Les infections des voies respiratoires peuvent être contagieuses. Le fait d'éternuer permet de protéger celui qui éternue (évacuation), mais il peut rendre malades d'autres personnes. En effet, des gouttelettes d'eau chargées de microbes sont alors projetées dans l'air et sur la peau des personnes proches, pouvant ainsi les contaminer en cas d'infection contagieuse.

Prévention

La main véhicule les virus et les microbes sur tout ce que nous touchons. Voici quelques règles d'hygiène simples si l'on crache, tousse, éternue :

- ✓ s'abstenir de mettre la main devant le nez et la bouche : se couvrir plutôt avec le bras replié afin d'éternuer ou de tousser dans le creux du coude (mieux vaut utiliser une partie du corps moins susceptible de toucher les poignées de porte et les claviers) ;
- ✓ préférer le mouchoir jetable. Personne d'autre ne le manipulera et on évite les risques de contamination ;
- ✓ ne pas cracher par terre mais dans un mouchoir jetable ;
- ✓ jeter le mouchoir juste après usage ;
- ✓ se laver les mains systématiquement après s'être mouché ou avoir toussé, éternué ou craché dans un mouchoir.

Hygiène du nez

SE LAVER LE NEZ

Pour accomplir son rôle de défense et prévenir des maladies, le nez doit régulièrement être nettoyé. Pour ce faire, utiliser du sérum physiologique régulièrement ou profiter de la douche pour laisser couler un peu d'eau dans les narines.

SE MOUCHER

Il est important de bien se moucher afin de faciliter l'évacuation des sécrétions et de dégager les fosses nasales. Cela peut permettre de guérir plus rapidement : en effet, lorsqu'on se contente de renifler, les microbes emprisonnés dans le mucus se déplacent dans les oreilles et se reproduisent, ce qui peut causer des otites. De plus, le reniflement peut être déroutant pour votre entourage.

Il est conseillé d'utiliser du sérum physiologique pour bien nettoyer le nez en cas d'infection. Quand un mouchoir a été utilisé, il est rempli de microbes : l'idéal est d'utiliser un mouchoir jetable et de le jeter directement après usage. Enfin, afin d'éviter de contaminer les autres, il est important de toujours se laver les mains après s'être mouché. **[Cf. fiche hygiène des mains].**

ÉTAPES POUR SE MOUCHER



1. Prendre un mouchoir jetable.
2. Déplier le mouchoir propre et le poser sur le nez.
3. Inspirer par la bouche.
4. Appuyer sur une narine bouche fermée, souffler.
5. Appuyer sur l'autre narine avec un doigt et souffler.
6. Plier le mouchoir et essuyer le nez. Jeter le mouchoir à la poubelle.

FICHE
D'ACTIVITÉS :
HYGIÈNE
DU NEZ

Voici quelques activités pour aborder le sujet. Si le temps vient à manquer, privilégier les activités 1 et 3. Pour un complément d'informations, se référer à la fiche pédagogique.

1. Cadre méthodologique

A. CONTEXTE

- Groupe de 8 à 10 personnes maximum ;
- maximum 2 heures ;
- dans un local tranquille sans passage.

B. MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Téléviseur ou projecteur ;
- lecteur DVD ou PC ;
- clé USB ou DVD et cartes annexes « **hygiène du nez** » fournies dans la boîte ;
- boîte de mouchoirs jetables ;
- pour les activités Bonus, prévoir des épices et/ou des huiles essentielles, et/ou des condiments.

2. Déroulement de la séance

ACTIVITÉ 1 : INTRODUCTION (TEMPS : +- 30 MIN)

OBJECTIF

Être capable de comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène du nez.

DÉROULEMENT

1. VIDÉO : HYGIÈNE DU NEZ

→ DVD chapitre 6 « Hygiène du nez ».

Montrer la vidéo qui présente brièvement les désagréments liés à l'éternuement, le reniflement, etc., et le rôle du nez comme barrière contre la maladie.

Demander aux participants pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène du nez.

ACTIVITÉ 2 : ANATOMIE ET RÔLE DU NEZ (TEMPS : +- 40 MIN)

OBJECTIF

Être capable de comprendre le rôle du nez.

DÉROULEMENT

1. JEUX : LE RÔLE DU NEZ

→ Demander aux participants de se pincer le nez pendant quelques minutes, et discuter ou chanter en même temps pour faire prendre conscience du passage de l'air et du rôle du nez dans la production de sons ;

→ bonus : faire sentir différentes odeurs capturées dans de petits pots, et demander aux participants de les reconnaître afin de prendre conscience du rôle olfactif du nez ;

→ bonus : les yeux fermés, les participants doivent reconnaître des condiments (exemple : moutarde, confiture, miel, etc.) qu'ils goûtent en se pinçant le nez, pour prendre conscience du rôle olfactif du nez.

2. QUIZZ : POSER LES QUESTIONS SUIVANTES ET DEMANDER AUX PARTICIPANTS CE QU'ILS ONT RETENU.

1. Le nez est un canal qui laisse passer l'air et ainsi participe à :

- a. la respiration ;
- b. la production de sons ;
- c. la déglutition.

2. Le mucus présent dans le nez sert à attraper :

- a. la poussière ;
- b. les microbes ;
- c. le pollen.

3. L'éternuement est un mécanisme utilisé par le nez pour :

- a. se défendre des poussières et des microbes ;
- b. se faire peur ;
- c. surprendre ses voisins.

4. Combien d'odeurs peut-on distinguer ?

- a. des dizaines ;
- b. des milliers ;
- c. des centaines.

5. Combien de temps faut-il pour s'habituer à une odeur ?

- a. 2 minutes ;
- b. 20 minutes ;
- c. 2 heures.

6. Comment nomme-t-on l'odeur des aliments dans la bouche ?

- a. le sucré ;
- b. le goût ;
- c. l'arôme.

7. Dans la cuisine, il existe un danger qui est détectable par l'odeur, c'est :

- a. le gaz ;
- b. l'eau ;
- c. l'électricité.

8. Dans le frigo, il existe un danger qui est détectable par l'odeur, c'est :

- a. le froid ;
- b. le lait périmé ;
- c. les légumes frais.

9. Quel est le danger détectable par l'odeur ?

- a. certains produits de nettoyage (eau de javel, liquide linge, etc.) ;
- b. l'eau ;
- c. le coca cola.

10. Dans la rue, il existe des dangers détectables par l'odeur, ce sont :

- a. les oiseaux ;
- b. les gaz d'échappement des voitures ;
- c. les piétons.

11. Dans un garage, il existe un danger détectable par l'odeur, c'est :

- a. les roues de voitures ;
- b. le chef ;
- c. l'essence.

ACTIVITÉ 3 : LES MALADIES DES VOIES RESPIRATOIRES ET LE RÔLE DU NEZ (TEMPS : +- 40 MIN)

OBJECTIF

Être capable de se moucher correctement et d'adopter les bons comportements en cas d'allergies, rhume, etc.

DÉROULEMENT

1. QUIZZ : POSER LES QUESTIONS SUIVANTES

1. Quand le nez coule, faut-il se moucher ? Pourquoi ?

Quand le nez coule, il est important de bien se moucher afin de faciliter l'évacuation des sécrétions et de dégager les fosses nasales. Cela peut permettre de guérir plus rapidement. En effet, lorsqu'on se contente de renifler, les microbes emprisonnés dans le mucus se déplacent dans les oreilles et se reproduisent, ce qui peut causer des otites. De plus, le reniflement peut être dérangement pour votre entourage.

2. Prêter son mouchoir en tissu à son ami, même si on s'est déjà mouché dedans, est-ce propre ? Pourquoi ?

Quand un mouchoir a été utilisé, il est rempli de microbes. L'idéal est d'utiliser un mouchoir jetable et de le jeter directement après usage. Enfin, afin d'éviter de contaminer les autres, il est important de se laver systématiquement les mains après s'être mouché [Cf. fiche hygiène des mains].

3. Lorsqu'on éternue, est-il important de mettre son coude devant la bouche ?

Lors de l'éternuement, des gouttelettes d'eau chargées de bactéries sont projetées dans l'air et sur la peau des personnes proches, pouvant ainsi les contaminer en cas d'infection contagieuse.

Dès lors, il faut s'abstenir de mettre la main devant le nez et la bouche ; se couvrir plutôt avec le bras replié afin d'éternuer dans le creux du coude (mieux vaut utiliser une partie du corps moins susceptible de toucher les poignées de porte et les claviers).

2. PHOTO-LANGAGE : ÉTAPES POUR SE MOUCHER

→ Voir les cartes « nez - vert ».

Montrer les images aux participants et leur demander de les remettre dans l'ordre.

Solution



3. MISE EN PRATIQUE : SE MOUCHER

→ Voir la carte « nez - rose ».

Distribuer un mouchoir aux participants et leur demander de se moucher en suivant la procédure.

LES CONSIGNES :

- Se moucher dans un mouchoir jetable ;
- jeter le mouchoir juste après usage ;
- toujours se laver les mains après s'être mouché.

[Cf. fiche hygiène des mains].





TRAVAIL RÉALISÉ PAR:



ASSOCIATION
BRUXELLOISE
POUR LE BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL ABBET

AVEC LE SOUTIEN DE:



CARNET DE L'ANIMATEUR #5

Hygiène des dents



OBJECTIFS généraux

- ✓ Être capable d'adopter de bonnes pratiques en matière d'hygiène personnelle ;
- ✓ Être capable de comprendre la nécessité d'avoir une bonne hygiène et, si tel n'est pas le cas, les conséquences que cela implique pour soi et les autres.



OBJECTIFS spécifiques

- ✓ Être capable de comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène dentaire (*Activité 1*);
- ✓ Être capable de connaître sommairement l'anatomie d'une dent et ses différentes composantes, ainsi que les différents facteurs responsables de la survenue des caries (*Activité 2*);
- ✓ Être capable de repérer, parmi les aliments courants, les bons et les mauvais pour les dents (*Activité 3*);
- ✓ Être capable de se brosser les dents correctement pour les garder en bonne santé (technique, fréquence, durée, matériel), et comprendre le rôle du brossage dans la prévention des caries (*Activité 4*).

2

FICHE PÉDAGOGIQUE : HYGIÈNE DES DENTS

La Dent

DE QUOI SE COMPOSE UNE DENT ?

La dent se compose de deux parties :

- La **couronne** est la partie supérieure et visible de la dent ; elle est composée de **dentine** et est recouverte d'émail. L'émail est la partie blanche, dure et brillante qui recouvre la dent ;
- la **racine** est la partie inférieure, elle est fixée dans l'os de la mâchoire, sous la gencive. La racine est donc invisible. Elle permet à la dent de rester fixée au corps (comme une fleur s'ancre dans le sol grâce à ses racines). Au centre de la dent se trouve la pulpe qui est un tissu sensible et fragile. La pulpe est constituée de nerfs qui permettent de ressentir la douleur, le chaud ou le froid ; et de **vaisseaux sanguins** qui permettent à la dent de s'alimenter et de rester vivante. Dès lors, la dent est un organisme vivant dont il faut prendre soin.

Conduits de la circulation sanguine qui transportent le sang vers l'organisme.

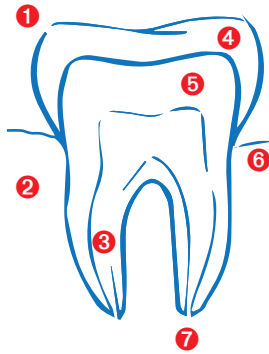
Substance constituant la dent recouverte d'émail sur sa partie supérieure.

3

1. La couronne : c'est la partie de la dent que l'on voit dans la bouche.

2. La racine : c'est la partie de la dent qu'on ne voit pas. C'est elle qui fait tenir la dent dans l'os.

3. La pulpe : c'est la partie vivante et sensible de la dent. Elle contient des nerfs et des vaisseaux sanguins.



4. L'émail : très dur et très résistant.

5. La dentine : moins dure.

6. La gencive : elle recouvre l'os tout autour de la dent.

7. Le ligament : il attache la racine à l'os.

À quoi servent les dents ?

À MASTIQUER

Les dents ont un rôle important dans la mastication des aliments, et ainsi participent à la digestion.

Une personne qui n'a plus de dents ou des dents abîmées ne peut consommer que des aliments liquides ou mous : purées, soupes...

À PARLER

Les dents jouent également un rôle essentiel dans la prononciation des sons.

À SOURIRE

Les dents ont une fonction esthétique primordiale, notamment pour sourire. L'absence de dents, des dents mal disposées, en avant, ou tachées, changent un visage et nuisent à l'image de soi.

Pathologie de la dent

La plaque dentaire

Beaucoup de bactéries vivent dans la bouche. Invisibles, elles sont microscopiques. Au fur et à mesure que le temps passe, elles deviennent de plus en plus nombreuses. Elles finissent par recouvrir les dents et par former la « plaque dentaire ». Cette plaque est une substance collante et blanchâtre qui se dépose à la surface de la dent. Un brossage efficace et régulier permet de l'éliminer.

Le tartre

Si la plaque dentaire n'est pas enlevée, elle s'accumule et se durcit. Après avoir atteint une certaine épaisseur, elle se transforme en tartre. Celui-ci est très agressif pour les gencives et peut provoquer des inflammations, voire le déchaussement de dents. Le dentiste doit alors procéder à un détartrage.

La carie

La carie est une maladie de la dent. Elle est invisible au début ; une petite tache blanche apparaît sur l'émail de la dent et, petit à petit, un trou se forme et s'agrandit. Il devient de plus en plus profond si la dent n'est pas soignée. Elle est alors douloureuse et risque de devoir être retirée. A condition de le consulter rapidement, le dentiste peut la soigner.

Le dentiste

Le dentiste soigne et prévient les diverses maladies des dents. Il faut aller chez lui au moins une fois par an, même si les dents sont en bonne santé.

Les habitudes alimentaires

Les ennemis des dents

Les aliments acides et les aliments sucrés sont les pires ennemis des dents. Plus la consommation de sucre est grande, plus le risque de développer des caries est important. Et pour cause : les bactéries qui vivent dans la bouche se nourrissent essentiellement de sucres. Elles les dégradent en acides et, petit à petit, l'émail des dents est attaqué jusqu'à l'apparition d'un trou : la carie.

Sodas, friandises, jus de fruits, ketchup, citron, vinaigre sont, à titre d'exemple, des aliments que les dents n'aiment pas.

Café, thé, vin et tabac sont aussi mauvais : ils colorent les dents et les taches disgracieuses s'enlèvent difficilement, même avec un bon brossage. De plus, ils peuvent donner une mauvaise haleine. Attention, il n'est pas interdit de consommer tous ces aliments, c'est la fréquence à laquelle ils sont utilisés qui est néfaste.

Les amis des dents

Certains aliments, par leurs composants, vont au contraire modérer la formation des caries et protéger les dents.

Les produits laitiers comme le lait, les fromages, les yaourts, neutralisent l'acidité de la bouche.

Les légumes, les fruits et les poissons contiennent de la vitamine D qui permet de renforcer les défenses du corps.

Et bien sûr, il ne faut pas oublier le fluor. Il est important car il renforce l'émail des dents, les rend plus résistantes, et ainsi les protège contre les caries. Le fluor se trouve naturellement dans certains aliments comme les épinards, les poissons et certaines eaux. Certains dentifrices en contiennent.

Comment garder les dents en bonne santé ?

TECHNIQUES DE BROSSAGE

La technique du brossage est essentielle pour éliminer toute la plaque dentaire, même dans les endroits les plus difficiles à atteindre.

La brosse à dents doit passer partout, sur les côtés, entre les dents, au-dessus, derrière... Il faut brosser du haut vers le bas, jamais horizontalement.

Le brossage manuel

Le brossage des dents doit se faire en petits cercles, en brossant de la gencive vers les dents, c'est-à-dire selon la technique dite du « rouleau ». Ce geste permet de dégager la plaque dentaire sans réinsérer les bactéries sous la gencive.

Le brossage électrique¹

Avec celui-ci, c'est la brosse à dent électrique qui fournit le mouvement rotatif (technique du rouleau). Il suffit de guider la brosse dans la bouche.

La clé d'un bon brossage avec une brosse à dents électrique, est de déplacer la brosette sur toutes les parties de la bouche sans appuyer trop fort ni frotter.

La plupart des brosses à dents électriques rechargeables sont dotées de minuteurs incorporés dans la brosse à dents.

FRÉQUENCE ET DURÉE

Il est recommandé de se brosser les dents (et toujours après le repas) 3 fois par jour durant 3 minutes. Mais 2 fois par jours suffisent : une fois le matin et une fois le soir.

CHANGER DE BROSSAGE À DENTS RÉGULIÈREMENT

Les professionnels recommandent de changer de brosse à dents ou de brosette environ tous les 3 à 6 mois. Il est recommandé d'acheter une brosse à dents à poils souples afin de pouvoir aller partout et d'éviter d'abîmer les gencives. Une brosse neuve permet de retirer davantage de débris alimentaires qu'une brosse utilisée depuis de nombreux mois, voire plusieurs années.

LE DENTIFRICE

Le dentifrice donne un goût de fraîcheur qui est très agréable pour soi et pour les autres (bonne haleine). Mais il n'est pas indispensable car ce n'est pas lui qui détruit les bactéries, mais bien l'action du brossage.

La bonne quantité de dentifrice représente l'équivalent de la grosseur d'un petit pois. Il faut éviter d'avaler le dentifrice à cause du fluor qu'il contient ; c'est pourquoi il est important de ne pas oublier de se rincer la bouche abondamment à l'eau claire quand le brossage est terminé.

FICHE D'ACTIVITÉS : HYGIÈNE DES DENTS

Voici quelques activités pour aborder le sujet. Si le temps vient à manquer, privilégier les activités 1 et 4. Pour un complément d'informations, se référer à la fiche pédagogique.

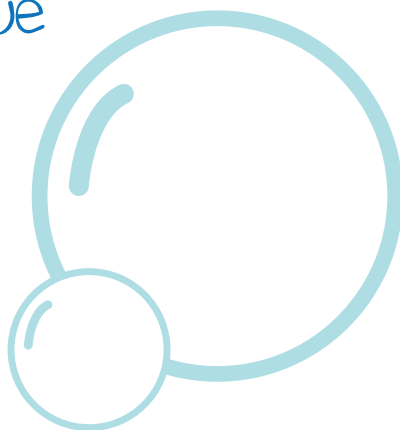
1. Cadre méthodologique

A. CONTEXTE

- Groupe de 8 à 10 personnes maximum ;
- maximum 2 heures ;
- dans un local tranquille sans passage.

B. MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Téléviseur ou projecteur ;
- lecteur DVD ou PC ;
- clé USB ou DVD et cartes annexes « **hygiène des dents** » fournies dans la boîte ;
- pour l'activité Bonus, prévoir des brosses à dents, du dentifrice et des gobelets.



2. Déroulement de la séance

ACTIVITÉ 1 : INTRODUCTION (TEMPS : +- 30 MIN)

OBJECTIF

Être capable de comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène dentaire.

DÉROULEMENT

1. BRAINSTORMING

Demander aux participants pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène dentaire, mais aussi de connaître les signes visibles et invisibles qui indiquent une mauvaise (ou une bonne) hygiène : haleine, taches, douleurs, saignements, perte de dents (ou dents en bonne santé).
Demander à quelle fréquence les dents doivent être lavées.

2. PHOTO-LANGAGE : TYPES DE DENTITION

→ Voir les cartes «dents - rouge ».

Montrer aux participants les photos des différentes dentitions, leur demander d'en choisir une ou plusieurs, et les faire réfléchir à l'image qu'elles renvoient.
« Quelles images vous attirent le plus et pourquoi ? »



ACTIVITÉ 2 : ANATOMIE DE LA DENT SAINÉ

(TEMPS : +- 25 MIN)

OBJECTIF

Être capable de connaître sommairement l'anatomie d'une dent, ses différentes composantes, et les différents facteurs responsables de la survenue des caries.

DÉROULEMENT

1. VIDÉO : COMPOSITION DE LA DENT ET CARIES

→ DVD chapitre 7 « Composition de la dent et caries ».

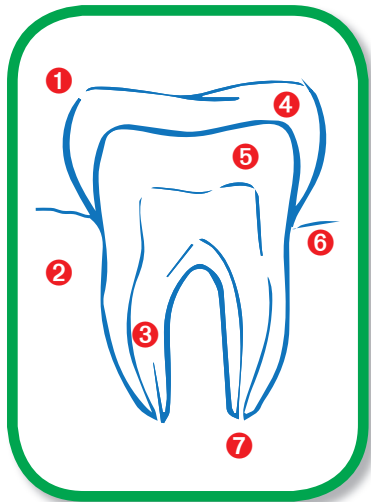
Montrer la vidéo qui explique brièvement de quoi se compose une dent et comment apparaît une carie.

2. JEU : ANATOMIE DE LA DENT

→ Voir les cartes « dents - vert ».

Montrer aux participants l'image de la dent, et leur demander de relier les étiquettes aux différentes parties.

Solution



1. **La couronne** : c'est la partie de la dent que l'on voit dans la bouche.
2. **La racine** : c'est la partie de la dent qu'on ne voit pas. C'est elle qui fait tenir la dent dans l'os.
3. **La pulpe** : c'est la partie vivante et sensible de la dent. Elle contient des nerfs et des vaisseaux sanguins.
4. **L'émail** : très dur et très résistant.
5. **La dentine**: moins dure.
6. **La gencive** : elle recouvre l'os tout autour de la dent.
7. **Le ligament** : il attache la racine à l'os.

3. QUIZZ : POSER LES QUESTIONS SUIVANTES

1. L'émail :

- a. Recouvre la dent ;
- b. attaque les bactéries ;
- c. sert à digérer les aliments.

2. Sous l'émail de la dent se trouve :

- a. La dentine ;
- b. l'os ;
- c. la couronne.

3. Les dents tiennent dans la bouche grâce :

- a. Aux gencives ;
- b. aux racines ;
- c. au fluor.

4. Les dents servent à :

- a. Mastiquer ;
- b. sourire ;
- c. parler.

5. Les bactéries provoquent des caries parce qu'elles :

- a. Ont des dents très pointues ;
- b. construisent leurs maisons sur les dents ;
- c. transforment le sucre en acides.

6. La carie est un trou dans la dent, vrai ou faux ?

VRAI : La plaque dentaire est composée de bactéries, d'acides et de résidus d'aliments mêlés à la salive. Les bactéries transforment les résidus alimentaires en acides qui attaquent l'émail dentaire et provoquent la carie.

7. Les caries font mal aux dents, vrai ou faux ?

VRAI ! La carie est un trou qui peut faire mal. Pour éviter d'en avoir, il faut se brosser les dents après chaque repas et aller régulièrement chez le dentiste.

ACTIVITÉ 3 : LES BONS ET LES MAUVAIS ALIMENTS POUR LES DENTS (TEMPS : +- 25 MIN)

OBJECTIF

Être capable de repérer parmi les aliments courants ceux qui sont bons ou mauvais pour les dents.

DÉROULEMENT

1. PHOTO-LANGAGE : BON OU MAUVAIS ALIMENTS ?

→ Voir les cartes « dents - jaune ».

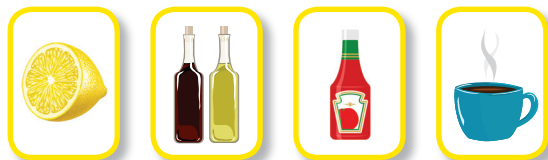
Montrer les photos des aliments et demander s'ils sont bons 😊 ou mauvais 😞 pour les dents.

Solution

😊 **Bons** = eau • fruits • épinards • fromage • lait • yaourt • jus de fruits.



😞 **Mauvais** = sodas • viennoiseries • barres chocolatées • berlingots de jus de fruits • lait aromatisé • crème dessert • corn flakes • citron • vinaigre • Ketchup • café.



2. QUIZZ : POSER LES QUESTIONS SUIVANTES

1. Pour garder mes dents en bonne santé, je ne mange pas trop de sucreries : vrai ou faux ?

VRAI : Éviter de manger trop souvent des sucreries (« chiques », bonbons, chocolat, glace, etc.), car le sucre qu'elles contiennent colle aux dents et provoque des caries. Après avoir mangé des sucreries, ne pas oublier de se brosser les dents.

2. Je peux boire des boissons sucrées aussi souvent que je le désire : vrai ou faux ?

FAUX : Éviter de boire trop souvent des boissons sucrées (coca, citronnade, orangeade, cacao sucré, etc.), car le sucre qu'elles contiennent peut provoquer des caries.

3. Pour avoir de bonnes dents, il faut manger des produits laitiers, viandes, poissons : vrai ou faux ?

VRAI : Ce sont des aliments qui, par leur nature, protègent les dents de l'acidité, et les rendent plus solides et résistantes face aux caries.

ACTIVITÉ 4 : LE BON BROSSAGE DES DENTS (TEMPS : +- 45 MIN)

OBJECTIF

Être capable de se brosser les dents correctement pour les garder en bonne santé (technique, fréquence, durée, matériel), et comprendre le rôle du brossage dans la prévention des caries.

DÉROULEMENT

1. VIDÉO : TECHNIQUE DE BROSSAGE

→ DVD chapitre 8 « Technique de brossage ».

Montrer la vidéo qui explique brièvement de quoi se compose une dent et comment apparaît une carie.

2. JEU : DURÉE DU BROSSAGE

→ DVD chapitre 9 « chanson de 3 minutes ».

Proposer aux participants quelque chose qui dure au moins 3 minutes (ex. : minuterie de cuisine, chronomètre, montre à trotteuse, compter jusqu'à 180, mettre un morceau de musique, chanter une chanson, etc., pour faire prendre conscience de la durée du brossage.

3. QUIZZ : POSER LES QUESTIONS SUIVANTES

1. Parmi ces objets, qu'est-ce qui permet de prendre soin des dents ?

- a. Une lime ;
- b. une brosse à dents ;
- c. du dentifrice.

2. Quant faut-il se brosser les dents ?

- a. Après chaque repas ;
- b. le soir uniquement ;
- c. une fois par semaine.

3. Quand faut-il changer de brosse à dents ?

- a. Tous les jours ;
- b. chaque année ;
- c. tous les 3 à 6 mois.

6. Comment doit-on se brosser les dents avec une brosse électrique ?

- a. En appuyant fort et en frottant la brosette sur les dents ;
- b. en déplaçant la brosette sur toutes les dents sans appuyer ;
- c. peu importe, on peut faire les deux.

7. Pour un brossage efficace des dents, il faut les brosser :

- a. Devant et derrière ;
- b. juste devant ;
- c. devant, derrière et dessus.

8. Il faut toujours mettre beaucoup de dentifrice sur la brosse à dents : vrai ou faux ?

FAUX : Utiliser très peu de dentifrice. La grosseur d'un petit pois suffit largement pour un bon brossage. Eviter d'en avaler. A noter : le dentifrice donne une sensation de fraîcheur pour soi et pour les autres.

4. Quand faut-il aller chez le dentiste ?

- a. Chaque année ;
- b. chaque mois ;
- c. seulement quand on a mal aux dents.

5. Combien de temps le brossage doit-il durer ?

- a. 30 secondes.
- b. 2 à 3 minutes ;
- c. 5 minutes.

9. Je dois continuer à me brosser les dents même si mes gencives saignent : vrai ou faux ?

VRAI : Si les gencives saignent, ce n'est pas une raison pour ne plus se brosser les dents. Le saignement est le signe d'une irritation de la gencive causée par un brossage trop fort, une brosse à dents mal adaptée, trop de bactéries... En cas de doute, consulter le dentiste.

10. Un dentifrice qui contient du fluor est bon pour les dents : vrai ou faux ?

VRAI : Le fluor rend l'émail des dents plus dur et augmente la résistance face aux acides. Il ralentit aussi la transformation des sucres en acide, et peut même éliminer en partie des bactéries. Le fluor se trouve dans certains dentifrices, dans l'eau et dans certains aliments tels que la viande, les œufs, les légumes, les céréales, les fruits, etc.

11. Je peux me brosser la langue pour ôter les dépôts qui s'y trouvent : vrai ou faux ?

VRAI : Le brossage de la langue complète celui des dents. Il permet d'éliminer les dépôts de nourriture et les microbes présents.

12. Après s'être brossé les dents, on range la brosse à dents n'importe comment : vrai ou faux ?

FAUX : Rincer la brosse à l'eau claire pour enlever tous les dépôts de dentifrice et de plaque dentaire qui sont retenus par les poils. La ranger en mettant les poils vers le haut, afin qu'ils sèchent correctement.

4. MISE EN SITUATION (BONUS)

L'activité suivante est un bonus. Elle consiste dans le brossage des dents de chacun.

Dans un premier temps, demander aux participants de passer la langue sur leurs dents et de dire ce qu'ils ressentent (sont-elles lisses ? La bouche est-elle fraîche ?).

Demander aux participants de se brosser les dents (rappel de la technique du rouleau). Enfin, leur demander d'expliquer ce qu'ils ressentent après le brossage (y a-t-il des différences ? Est-ce plus ou moins agréable qu'avant ?...)



TRAVAIL RÉALISÉ PAR:



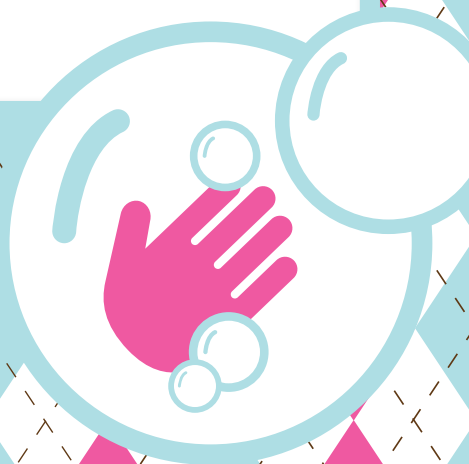
ASSOCIATION
BRUXELLOISE
POUR LE BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL ABBET

AVEC LE SOUTIEN DE:



CARNET DE L'ANIMATEUR #6

Hygiène des mains



OBJECTIFS généraux

✓ Être capable capable d'adopter de bonnes pratiques en matière d'hygiène personnelle ;

✓ Être capable de comprendre la nécessité d'avoir une bonne hygiène et, si tel n'est pas le cas, les conséquences que cela implique pour soi et les autres.



OBJECTIFS spécifiques

✓ Être capable de comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène des mains (Activité 1) ;

✓ Être capable d'identifier les situations qui nécessitent de se laver les mains (Activité 2) ;

✓ Être capable de se laver les mains en respectant les étapes (Activité 3).

FICHE PÉDAGOGIQUE : HYGIÈNE DES MAINS

Les mains

POURQUOI SE LAVER LES MAINS ?

Bien que cela soit très simple, nous prenons de moins en moins de temps pour nous laver correctement les mains. Si dans la majorité des cas un lavage des mains insuffisant se révèle sans conséquence, il est indispensable de le faire correctement pour éviter la contamination par des microbes.

RISQUES DE CONTAMINATION

Il y a 400 fois plus de bactéries sur un bureau que sur la cuvette des WC. Et lorsqu'une personne éternue, elle envoie ses bactéries jusqu'à une distance de 15 mètres, ce qui contamine l'environnement avoisinant !

D'un point de vue anatomique, les mains sont l'outil de préhension et servent à interagir avec l'environnement, peuplé de microbes, de salissures et éventuellement d'éléments toxiques.

Les mains participent donc à véhiculer ces éléments. Pour se protéger et protéger les autres, il existe cependant un geste tout simple, rapide et efficace : se laver les mains.

Se laver les mains contribue à prévenir, réduire ou limiter le risque de transmission de microbes responsables de maladies infectieuses (grippe, gastro-entérites aiguës, germes responsables d'intoxication alimentaire, etc.), mais aussi de micro-organismes, de salissures, ou de produits toxiques.

ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE

La prise de conscience du risque de transmission d'agents infectieux par les mains est un enjeu de santé publique. Les microbes peuvent en effet survivre pendant des heures sur les mains et autres surfaces – et donc se transmettre. Se laver les mains est recommandé au minimum avant ainsi qu'après :

- 😊 de préparer le repas et de manger ;
- 😊 de s'occuper d'un bébé ;
- 😊 de nettoyer une plaie, d'effectuer des soins ;
- 😊 être allé aux toilettes ;
- 😊 avoir pratiqué des activités salissantes ;
- 😊 manipulé des animaux et/ou des produits non-alimentaires (bricolage, nettoyage) ;
- 😊 avoir ouvert une porte ou manipulé un robinet ;
- 😊 avoir éternué et s'être mouché.

Comment se laver les mains ?

En général, on se lave les mains pendant au moins 20 secondes à l'eau avec un savon doux en insistant sur la paume, le dos de la main, les doigts et leurs interstices.

Rincer à l'eau claire (si possible tiède) et sécher avec une serviette propre ou un papier à usage unique. Fermer le robinet avec la serviette ou le papier qui sera ensuite jeté, sans entrer en contact avec la poubelle. Éviter de rincer les mains dans un bassin d'eau.

Si les ongles sont longs et que le dessous des ongles est souillé, il est recommandé de se brosser les ongles avec une brosse douce.

FICHE
D'ACTIVITÉS :
HYGIÈNE
DES DENTS

Voici quelques activités pour aborder le sujet. Si le temps vient à manquer, privilégier les activités 1 et 3. Pour un complément d'informations, se référer à la fiche pédagogique.

1. Cadre méthodologique

A. CONTEXTE

- Groupe de 8 à 10 personnes maximum ;
- maximum 2 heures ;
- dans un local tranquille sans passage ;

B. MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Téléviseur ou projecteur ;
- lecteur DVD ou PC ;
- clé USB ou DVD et cartes annexes « **hygiène des mains** » fournies dans la boîte ;
- prévoir un lieu avec un évier, du savon et du papier à usage unique (ou des serviettes propres).



2. Déroulement de la séance

ACTIVITÉ 1 : INTRODUCTION (TEMPS : +- 30 MIN)

OBJECTIF

Être capable de comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène des mains.

DÉROULEMENT

1. BRAINSTORMING

Demander aux participants pourquoi il est important de se laver les mains.

2. VIDÉO 1 : TRANSMISSION DES MICROBES

→ DVD chapitre 10 « Transmission des microbes »

Montrer aux participants la vidéo, puis leur demander de quelle manière se propagent les microbes.

3. RÉFLEXION

Lire chaque question et demander aux participants s'ils savent pourquoi chaque comportement les expose à un risque de transmission des maladies. Profiter de cette première occasion pour souligner l'importance de bien se laver les mains.

1. T'es-tu essuyé les mains avec une serviette qui avait été utilisée par quelqu'un d'autre ?
2. As-tu bu dans la tasse ou la bouteille d'une autre personne ?
3. As-tu emprunté un livre, un stylo d'un collègue ?
4. As-tu utilisé un ordinateur qui est également utilisé par d'autres personnes ?

« **Combien de fois par jour vous lavez-vous les mains ?** »



ACTIVITÉ 2 : (TEMPS : +- 25 MIN)

OBJECTIF

Être capable d'identifier les situations qui nécessitent de se laver les mains.

DÉROULEMENT

1. PHOTO-LANGAGE : QUAND SE LAVÉ LES MAINS ?

→ Voir les cartes « mains – vert ».

Montrer les photos des différentes situations et demander aux participants dans quelles circonstances ils se lavent les mains et pourquoi.

Solution



2. QUIZZ : POSEZ LES QUESTIONS SUIVANTES.

1. Quand elles sont lavées, je me sèche les mains avec un tissu propre et sec, vrai ou faux ?

VRAI : Il est préférable de se sécher les mains avec une serviette propre ou un papier à usage unique, afin d'éviter les risques de transmission des microbes.

2. Je dois me laver les mains avant de préparer à manger, vrai ou faux ?

VRAI : Se laver les mains est recommandé au minimum avant de préparer le repas et de manger (ainsi qu'après). En effet, les mains (qui ont touché plusieurs objets) pourraient contaminer la nourriture si elles ne sont pas propres.

3. Je dois me laver les mains avant de toucher un animal, vrai ou faux ?

FAUX : Il n'est pas nécessaire de se laver les mains avant de toucher un animal. En revanche, il est recommandé de se les laver après pour éviter les risques de transmission des microbes.

4. Se frotter les mains sous l'eau suffit pour enlever les microbes des mains, vrai ou faux ?

FAUX : Le fait de se laver les mains uniquement avec de l'eau ne tue pas les microbes présents sur nos mains. Pour décoller ceux-ci, il faut utiliser du savon doux et frotter minutieusement au moins pendant 20 secondes.

5. Je dois me laver les mains avant de toucher un bébé, vrai ou faux ?

VRAI : Il est recommandé de se laver les mains avant de toucher un bébé, car ces derniers ont un système immunitaire plus fragile que celui des adultes.

3. CHOIX MULTIPLES : POSEZ LES QUESTIONS SUIVANTES.

1. Comment les microbes contaminent-ils votre corps ?

- a. En touchant quelqu'un et des objets (ex. : en serrant une main) ;
- b. en mangeant (présence des microbes dans la nourriture) ;
- c. en respirant (présence de bactéries dans l'air).

2. Quelle est la meilleure façon d'éviter d'être contaminé par les microbes ?

- a. Se laver les mains uniquement le matin ;
- b. se laver régulièrement les mains ;
- c. rester enfermé chez soi.

3. Quand faut-il se laver les mains ?

- a. Après s'être mouché ;
- b. avant d'aller aux toilettes ;
- c. après avoir joué avec des animaux domestiques.

4. Quel objet est porteur de microbes ?

- a. une serviette, au WC ;
- b. une poignée de porte ;
- c. un GSM.

5. Qu'est-ce qui est vrai ?

- a. Il faut se laver les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes ;
- b. les microbes présents sur les mains peuvent aussi être éliminés sans savon ;
- c. s'essuyer les mains sur un jean est la meilleure façon d'éliminer les microbes.

ACTIVITÉ 3 : LES ÉTAPES DU LAVAGE DES MAINS

(TEMPS : +- 30 MIN)

OBJECTIF

Être capable de se laver les mains en respectant les étapes.

DÉROULEMENT

1. BRAINSTORMING

Demander aux participants comment ils se lavent les mains, sans leur indiquer la méthode appropriée.

2. VIDÉO 1 : ÉTAPES POUR SE LAVER LES MAINS

→ DVD chapitre 11 « Étapes pour se laver les mains »

Montrer aux participants la vidéo, puis leur demander de quelle manière se propagent les microbes.

3. MISE EN PRATIQUE

Demander aux participants de se laver les mains.



TRAVAIL RÉALISÉ PAR:



ASSOCIATION
BRUXELLOISE
POUR LE BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL ABET

AVEC LE SOUTIEN DE:



CARNET DE L'ANIMATEUR #7

Hygiène des pieds



OBJECTIFS généraux

- ✓ Être capable d'adopter de bonnes pratiques en matière d'hygiène personnelle ;
- ✓ Être capable de comprendre la nécessité d'avoir une bonne hygiène et, si tel n'est pas le cas, les conséquences que cela implique pour soi et pour les autres.



OBJECTIFS spécifiques

- ✓ Être capable de comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène des pieds (Activité 1) ;
- ✓ Être capable de se laver les pieds correctement (Activité 2) ;
- ✓ Être capable de répertorier les situations qui risquent d'abîmer les pieds (Activité 3) ;
- ✓ Être capable de choisir des chaussures adaptées afin de prévenir les plaies (Activité 4).

2

FICHE PÉDAGOGIQUE : HYGIÈNE DES PIEDS

Zone qui contient des vaisseaux sanguins, des conduits de la circulation sanguine qui transporte le sang vers l'organisme.

Le pied

Le pied est un organe (et un membre) de l'équilibre, indispensable à la station debout ; il permet d'assurer la marche chez l'individu, et joue un rôle d'amortisseur. Il supporte la quasi-totalité du poids du corps.

Cet organe est une **zone** richement **vascularisée**. Il compte de nombreuses terminaisons nerveuses, ce qui explique son extrême sensibilité au toucher.

Le pied est également un des endroits du corps qui contient le plus de glandes sudoripares. Il est sensible aux variations de température et sécrète de la sueur en quantité importante.

Ne pas en prendre soin peut provoquer des problèmes plus ou moins graves, trop souvent ignorés, tels que des ongles incarnés, des **cors**, des champignons, etc.

Amas de peau dure causés par un durcissement de la peau en réponse aux pressions ou frottements. Les cors sont plus profondément enfoncés dans la peau et plus localisés que les durillons.

3

Pourquoi se laver les pieds ?

ÉVITER LES MALADIES ET/OU LES INFECTIONS

L'hygiène des pieds est indispensable pour éviter certaines affections. Il est impératif de prendre le temps d'effectuer certains gestes au quotidien, car le pied peut devenir le siège d'affections gênantes et invalidantes : ampoules, ongles incarnés, mycoses (champignons), développement de cors et de **durillons**, déformation des orteils.

Amas de peau dure causés par un durcissement de la peau en réponse aux pressions ou frottements. Les durillons sont généralement plus étendus et moins profonds que les cors.

En outre, les mycoses peuvent être facilement transmises d'une personne à une autre dans les endroits humides où les gens marchent pieds nus, par exemple dans les vestiaires. Les coupures et les ampoules aux pieds favorisent l'infection par ces champignons. Or, il suffit souvent de quelques gestes quotidiens pour limiter, voire prévenir ces affections.

Organes qui sécrètent la sueur.

LIMITER LES MAUVAISES ODEURS

Le corps possède des **glandes sudoripares**. Elles produisent en moyenne un litre de sueur par jour. Ces glandes sont présentes sur toute la surface de la peau et particulièrement sous la plante des pieds.

La transpiration est un phénomène naturel qui permet de réguler la température du corps (37 °C) et d'éliminer les toxines et les déchets. Elle se traduit par l'élimination de liquide (la sueur) par les pores de la peau.

Normalement la sueur n'a pas d'odeur, mais sa décomposition par les bactéries peut la rendre malodorante, ce qui se révèle dérangeant. Le nettoyage quotidien des pieds à l'eau et au savon représente un moyen efficace pour enrayer la production des mauvaises odeurs.

Comment prendre soin des pieds ?

HYGIÈNE DES PIEDS

Il est conseillé de se laver les pieds quotidiennement avec du savon, et de bien les rincer, en insistant entre les orteils, où les microbes se logent facilement. Pour enlever la saleté sous les ongles, il est recommandé d'utiliser une brosse à ongles.

L'humidité favorisant l'apparition d'odeurs et de champignons (mycoses), il est important de sécher soigneusement le pied, essentiellement entre les orteils.

LES ONGLES

Des ongles trop longs, outre le fait de trouer les chaussettes, peuvent occasionner des coupures sur le doigt de pied d'à côté, des ongles incarnés, voire des retournements d'ongle. Couper les ongles des pieds régulièrement, courts, avec un coupe-ongle adapté, est recommandé.

LES PEAUX MORTES ET LA CORNE

Les peaux mortes et la corne apparaissent de manière naturelle sur un pied qui marche beaucoup, qui n'est pas hydraté depuis très longtemps ou qui est enfermé dans des chaussures usées ou mal adaptées. C'est donc ainsi un système de défense de la peau qui se met en place, créant une sorte de protection (telle une cuirasse), principalement localisée sur les parties les plus sollicitées du pied, comme le talon ou la plante du pied.

Les peaux mortes qui s'accumulent forment les durillons puis les cors, qui peuvent être extrêmement douloureux. Pour prévenir ces désagréments, une bonne hydratation et un gommage sont conseillés.

Confort des pieds

LES CHAUSSURES

Les pieds ont besoin de confort. Il est important d'acheter des chaussures adaptées à leur morphologie ; une chaussure trop serrée peut entraîner des gonflements, des ampoules, des champignons. Les pieds ne s'adapteront pas aux chaussures, c'est aux chaussures de s'adapter aux pieds !

L'AÉRATION

Les pieds restent toute la journée enfermés dans des chaussures, manquant ainsi d'aération. Il en résulte des problèmes de transpiration et d'odeur. Pour éviter ces désagréments, il est recommandé de bien aérer les chaussures après utilisation, et idéalement de changer de paire un jour sur deux.

D'autres solutions existent pour agir sur la transpiration et les odeurs :

Porter des chaussettes en coton ou en laine, et éviter les matières synthétiques (ex. : nylon) ; porter des chaussures dont l'intérieur est en matière naturelle (ex. : cuir) ; utiliser talc, déodorant en spray ou crème anti-transpiration en cas de sudation excessive ; traiter les chaussures avec des sprays ou des poudres antibactériennes.

LES GONFLEMENTS

Les gonflements sont provoqués par une trop longue station debout et immobile, une marche fréquente et intensive, et/ou des chaussures trop serrées. Il est conseillé de procéder à un bain de pieds pour les éviter et soulager les tensions.

Santé des pieds

En cas de problèmes importants et/ou récurrents (mycoses, gonflements, ongles incarnés, transpiration excessive, etc.), consulter podologues, pédicures, voire médecins.

Un ongle incarné apparaît lorsqu'un des coins supérieurs de l'ongle pénètre dans la chair qui l'entoure. Ceci provoque une rougeur et un gonflement (inflammation), des douleurs et parfois une infection.

FICHE
D'ACTIVITÉS :
HYGIÈNE
DES PIEDS

Voici quelques activités pour aborder le sujet. Si le temps vient à manquer, privilégier les activités 1 et 2. Pour un complément d'informations, se référer à la fiche pédagogique.

1. Cadre méthodologique

A. CONTEXTE

- Groupe de 8 à 10 personnes maximum ;
- maximum 2 heures ;
- dans un local tranquille sans passage.

B. MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Téléviseur ou projecteur ;
- lecteur DVD ou PC ;
- clé USB ou DVD et cartes annexes « **hygiène des pieds** » fournies dans la boîte.

2. Déroulement de la séance

ACTIVITÉ 1 : INTRODUCTION (TEMPS : +- 30 MIN)

OBJECTIF

Être capable de comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène des pieds.

DÉROULEMENT

1. BRAINSTORMING

Demander aux participants pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène des pieds, mais aussi de connaître les signes visibles et invisibles qui indiquent une mauvaise ou une bonne hygiène (odeurs, peaux mortes, ongles coupés, etc.).

2. PHOTO-LANGAGE : REPRÉSENTATION DES PIEDS

→ Voir les cartes « pieds - rouge ».

Montrer aux participants les photos des différents pieds, leurs demander d'en choisir une ou plusieurs, et les faire réfléchir à l'image qu'elles renvoient. Quelles images vous attirent le plus et pourquoi ?



ACTIVITÉ 2 : LES ÉTAPES DE LA TOILETTE DES PIEDS (TEMPS : +- 20 MIN)

OBJECTIF

Être capable de se laver les pieds correctement.

DÉROULEMENT

1. VIDÉO : ÉTAPES POUR SE LAVER LES PIEDS

→ DVD chapitre 12 « Étapes pour se laver les pieds ».

Montrer la vidéo consacrée aux étapes pour se laver les pieds, et demander aux participants ce qu'ils en pensent.

Font-ils comme cela d'habitude ?

Que font-ils de différent ?

2. JEU : ÉTAPES POUR SE LAVER LES PIEDS

→ Voir les cartes « pieds - vert ».

Demander aux participants de mettre dans l'ordre les étapes à suivre pour se laver les pieds.

..... Solution



ACTIVITÉ 3 : SITUER LES ENDROITS À RISQUE (TEMPS : +-15 MIN)

OBJECTIF

Être capable de répertorier les situations qui risquent d'abîmer les pieds.

DÉROULEMENT

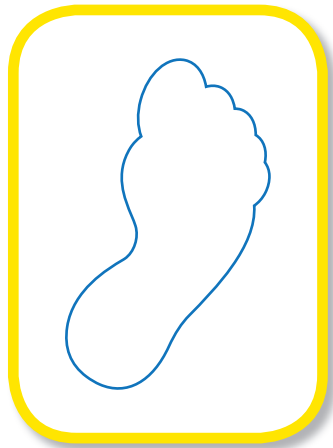
1. JEU : LOCALISER LES ENDROITS À RISQUES

→ Voir la carte « pieds - jaune ».

Demander aux participants d'indiquer sur l'image les zones à risque, et leur demander pour quelles raisons elles le sont.

Solution

1. **Entre les orteils** : risques de mycoses ;
2. **sur les ongles** : risques de mycoses, d'ongles incarnés ;
3. **sur la plante des pieds et le talon** : risques de corne, durillons, cors, mycoses.



ACTIVITÉ 4. QUIZZ (TEMPS : +-30 MIN)

OBJECTIF

Être capable de choisir des chaussures adaptées afin de prévenir les plaies.

DÉROULEMENT

1. QUIZZ : POSER LES QUESTIONS SUIVANTES

1. Qu'est-il conseillé pour prévenir les ampoules ?

- a. Porter des chaussures en cuir ;
- b. humidifier les pieds avant toute marche prolongée ;
- c. **mettre du talc dans ses chaussettes et porter des chaussures adaptées.**

2. Qu'est-ce qu'une mycose ?

- a. **Un champignon ;**
- b. des peaux mortes ;
- c. de la corne.

3. Qu'est-ce qui cause la mauvaise odeur des pieds ?

- a. La transpiration seule ;
- b. **les bactéries et les champignons ;**
- c. l'humidité et la chaleur.

4. Combien de fois par semaine faut-il laver ses pieds ?

- a. Jamais ;
- b. **tous les jours ;**
- c. quand ils sentent mauvais.

5. Il vaut mieux mettre des chaussettes que d'être pieds nus dans des chaussures ou des baskets.

- a. **Vrai ;**
- b. faux ;
- c. parfois.

6. Que faut-il utiliser pour enlever la saleté sous les ongles des pieds ?

- a. Un jet d'eau et du savon ;
- b. **une brosse à ongles ;**
- c. une lime à ongles.

7. Comment éviter les champignons entre les orteils après avoir lavé ses pieds ?

- a. Laisser sécher à l'air ;
- b. sécher superficiellement ;
- c. **sécher correctement entre les orteils avec une serviette.**

8. Pourquoi faut-il couper régulièrement les ongles des pieds ?

- a. Pour éviter d'avoir des trous dans ses chaussettes ;
- b. pour faire plus joli ;
- c. **pour éviter des coupures sur le doigt de pied contigu, ou des retournements d'ongle.**



TRAVAIL RÉALISÉ PAR:



ASSOCIATION
BRUXELLOISE
POUR LE BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL ABBET

AVEC LE SOUTIEN DE:



CARNET DE L'ANIMATEUR #8

Hygiène des Vêtements



OBJECTIFS généraux

- ✓ Être capable d'adopter de bonnes pratiques en matière d'hygiène personnelle ;
- ✓ Être capable de comprendre la nécessité d'avoir une bonne hygiène et, si tel n'est pas le cas, les conséquences que cela implique pour soi et pour les autres.



OBJECTIFS spécifiques

- ✓ Être capable de comprendre pourquoi il est important de laver les vêtements et à quelle fréquence (Activité 1) ;
- ✓ Être capable de trier le linge selon les étiquettes, les couleurs et les matières (Activité 2) ;
- ✓ Être capable de laver les vêtements en machine, en suivant les étapes (Activité 3) ;
- ✓ Être capable de faire sécher le linge de manière appropriée et selon le matériel disponible (Activité 4) ;
- ✓ Être capable de mettre en pratique la théorie apprise, et renforcer les connaissances (Activité 5).

2

FICHE PÉDAGOGIQUE : HYGIÈNE DES VÊTEMENTS

Les vêtements remplissent deux fonctions :

PROTECTION

La principale fonction du vêtement est de protéger le corps des changements de température et de la saleté extérieure. Dans certains métiers, le vêtement professionnel constitue une protection appropriée : contre le feu, les irradiations, le froid, etc. Une mauvaise hygiène vestimentaire peut causer la propagation de parasites, de maladies contagieuses, et peut être la source de mauvaises odeurs.

PUDEUR ET MISE EN VALEUR

Les vêtements jouent aussi un rôle par rapport à la pudeur. Selon les cultures et au fur et à mesure de son évolution, l'être humain a ressenti le besoin de cacher certaines parties de son corps. Mais les vêtements peuvent aussi mettre en valeur les atouts physiques (l'habillement est plus aisément modifiable que le corps), ou faire en sorte que les défauts soient moins visibles. Ils reflètent également l'appartenance à un groupe social.

L'hygiène vestimentaire complète l'hygiène de la peau et est indispensable au confort. Les vêtements doivent donc être propres, entretenus correctement et changés régulièrement (quotidiennement pour les sous-vêtements), car ils absorbent la sueur et la poussière.

3

Hygiène vestimentaire

QUAND ET COMMENT NETTOYER SON LINGE ?

→ TECHNIQUE

Comment trier le linge ?

- Trier en fonction de la couleur (clair et foncé) ;
- trier en fonction de la matière des vêtements (textiles délicats, etc.) ;
- laver à part le linge très sale.

A quelle température laver le linge ?

Les produits lessives donnent les meilleurs résultats à 40 °C (il est inutile de dépasser les 60 °C). Le linge délicat (laine, soie, etc.) doit être lavé à maximum 30 °C, afin de ne pas être abîmé (rétrécissement, changement de couleurs, etc.).

Comment laver en machine ?

1. Trier les vêtements : couleurs, blanc, textiles délicats ;
2. les mettre dans la machine ;
3. ajouter le produit lessive ;
4. choisir le programme de lavage selon le type de textile (voir plus loin tableau récapitulatif) ;
5. démarrer la machine ;
6. sortir le linge et le faire sécher (au séchoir ou sur l'étendoir).

Quelques informations complémentaires

- Une machine lave en moyenne 5 kg de linge (se référer à la notice d'utilisation). Il est conseillé de remplir la cuve sans tasser le linge et en y laissant de la place (il faut pouvoir y entrer son bras) ;
- il est important de ne jamais laisser du linge mouillé en boule, ou dans un environnement humide, afin d'éviter le développement des bactéries ;
- si la machine n'est pas pleine, utiliser un programme économique/court.

→ FRÉQUENCE

Le lavage du linge permet de le rendre propre et sain, en éliminant taches, odeurs et micro-organismes. Mis à part les sous-vêtements, le changement quotidien des vêtements n'est pas forcément requis. Il faut donc les laver quand ils sont sales, tachés, ou qu'ils dégagent de mauvaises odeurs.

→ PRODUITS

À l'heure actuelle le marché propose deux types de produits lessives.

La lessive en poudre

Recommandée pour le blanc, le linge très sale, le coton, elle est adaptée aux lavages à haute température et aux programmes avec prélavage. Elle contient moins d'**allergènes** que les lessives liquides et se montre plus efficace sur les taches.

Substances, particules, corps organiques capables de provoquer une réaction allergique chez une personne préalablement sensibilisée lorsqu'elle est à son contact (le plus souvent par contact avec la peau, inhalation, ou ingestion).

La lessive liquide/gel (bouteille ou dosette)

Recommandée pour les couleurs, les textiles synthétiques et le linge normalement sale, elle est adaptée aux programmes sans prélavage et à basse température (30 ou 40 °C). Elle se dissout plus facilement.

→ TRUCS ET ASTUCES

Pour enlever les taches de :

- **GRAS** : mouiller le tissu à l'eau chaude et appliquer une goutte de liquide vaisselle avant de le passer en machine ;
- **ENCRE** : faire tremper la tache dans du lait et frotter délicatement avec du vinaigre de vin blanc ;
- **ROUGE À LÈVRES** : frotter doucement avec de l'alcool à brûler ;
- **ROUILLE** : appliquer du jus de citron avant de passer en machine ;
- **VIN** : recouvrir de talc (et non de sel) pour absorber le vin, puis frotter avec du savon ;
- **SANG** : appliquer un coton imbibé d'aspirine diluée dans de l'eau, ou du liquide vaisselle, frotter et passer en machine ;
- **CAROTTE** : tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool à 90 °C, rincer et passer en machine ;
- **CHOCOLAT** : tamponner avec un chiffon imbibé de vinaigre blanc.

Tableau récapitulatif et tableau des symboles

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Quand laver les vêtements ?	Quand ils sont tachés. Quand on les a portés (ou qu'on a abondamment transpiré).
Étiquettes d'entretien des vêtements	Voir tableau des symboles.
Quelles couleurs ensemble ?	Couleurs foncées ensemble. Couleurs claires ensemble.
Quels tissus/matières ensemble ?	Coton et synthétiques. Laines et soies.
Étapes	<ol style="list-style-type: none"> 1 Trier les vêtements selon les couleurs et les matières ; 2 remplir la machine ; 3 mettre le savon ; 4 choisir le programme (30 ou 40°C) ; 5 démarrer ; 6 sécher.

TABLEAU DES SYMBOLES :

Lavage	
Blanchiment	
Repassage	
Nettoyage professionnel	
Séchage	

FICHE D'ACTIVITÉS : HYGIÈNE DES VÊTEMENTS

Voici quelques activités pour aborder le sujet. Si le temps vient à manquer, privilégier les activités 1 et 3. Pour un complément d'informations, se référer à la fiche pédagogique.

1. Cadre méthodologique

A. CONTEXTE

- Groupe de 8 à 10 personnes maximum ;
- maximum 2 heures ;
- dans un local tranquille sans passage.

B. MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Téléviseur ou projecteur ;
- lecteur DVD ou PC ;
- clé USB ou DVD et cartes annexes « **hygiène des vêtements** » fournies dans la boîte ;
- bonus : machine à laver.



2. Déroulement de la séance

ACTIVITÉ 1 : INTRODUCTION (TEMPS : +- 20 MIN)

OBJECTIF

Être capable de comprendre pourquoi il est important de laver les vêtements et à quelle fréquence.

DÉROULEMENT

1. BRAINSTORMING

Demander aux participants à quelle fréquence les vêtements doivent être changés et lavés (changement quotidien pour les sous-vêtements, etc.) ; mais aussi de connaître les signes visibles et invisibles qui indiquent la saleté ou la propreté des vêtements (poussière, taches, odeurs, etc.).

2. PHOTO-LANGAGE : TRIER LES VÊTEMENTS SALES

→ Voir les cartes « vêtements - jaune »

Montrer aux participants les photos avec des vêtements (et le nombre de jours qu'ils ont été portés) et demander de les trier en deux catégories : à laver et à ne pas laver.

..... Solution

	5 jours	1 jour	1 jour	3 jours	4 jours
À LAVER					
PROPRES					
	1 jour	1 jour	1 jour	3 jours	4 jours

ACTIVITÉ 2 : TRIER LE LINGE (TEMPS : +/- 40 min)

OBJECTIF

Être capable de trier le linge selon les étiquettes, les couleurs et les matières.

DÉROULEMENT

1. QUIZZ : RECONNAISSANCE DES ÉTIQUETTES

→ Voir les cartes « vêtements - bleu »

Montrer les images des symboles aux participants et demander leur signification et à quelle fréquence les vêtements doivent être changés et lavés.

Solution



Lavage à la main



Lavage en machine (à 30 °C)



Ne pas laver



Peut aller dans le sèche-linge



Ne peut pas aller dans le sèche-linge



Peut être repassé

2. VIDÉO ET JEU : TRIER LES COULEURS

→ DVD chapitre 13 « les couleurs ».

Montrer la vidéo au groupe et demander aux participants ce qui s'est passé.

→ Voir les cartes « vêtements - rouge ».

Demander aux participants de trier les vêtements qui vont ensemble dans la machine selon leurs couleurs.

Solution

COULEURS CLAIRES



COULEURS FONCÉES



3. JEU (BONUS) : TRIER LES COULEURS

Demander aux participants de se regrouper en fonction de la couleur de leurs tee-shirts/ chemises qui peuvent être lavés ensemble.

4. VIDÉO ET JEU : TRIER PAR MATIÈRES ET PAR TEMPÉRATURES

→ DVD chapitre 14 « Matières et températures »

Montrer la vidéo au groupe et demander aux participants ce qui s'est passé. Y avait-il un problème ?

→ Voir les cartes « vêtements - vert »

Demander aux participants de trier le linge (selon les matières) en fonction des températures à laquelle il doit être lavé.

Solution



Soie



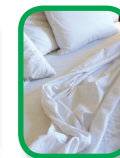
Laine



Laine



Coton



Coton



Coton



Synthétique



Jeans



ACTIVITÉ 3 : METTRE EN MACHINE (TEMPS : +/- 30 MIN)

OBJECTIF

Être capable de laver les vêtements en machine (suivant les étapes).

DÉROULEMENT

1. VIDÉO : ÉTAPES POUR LA LESSIVE

→ DVD chapitre 15 « Étapes pour faire la lessive »

Montrer la vidéo au groupe et demander aux participants ce qu'ils ont retenu.

2. QUIZZ : POSER LES QUESTIONS SUIVANTES

1. Les vêtements clairs peuvent être lavés avec des chaussettes bleu foncé : vrai ou faux ?

FAUX : Les vêtements foncés risquent de décolorer sur les vêtements clairs.

2. La soie peut être lavée à 40 °C : vrai ou faux ?

FAUX : La soie est un linge délicat, elle doit donc être lavée à 30 °C maximum.

3. Les tee-shirts en coton peuvent être lavés avec les draps de lit : vrai ou faux ?

VRAI : Les draps sont généralement en coton. Ces deux choses peuvent donc être lavées ensemble.

4. Les pulls en laine peuvent être lavés avec les tissus en soie à maximum 30 °C : vrai ou faux ?

VRAI : Ce sont des textiles délicats qui se lavent à basse température.

5. Les noirs et bleus foncés peuvent être lavés ensemble : vrai ou faux ?

VRAI : Ce sont des teintes similaires.

6. Pour faire une lessive, tout le linge peut être mis tel quel dans la machine : vrai ou faux ?

FAUX : Il est nécessaire de trier le linge avant de le mettre en machine pour éviter les accidents (rétrécissement, décoloration, etc.). En outre, il est conseillé de remplir la cuve sans tasser le linge et en y laissant de la place (il faut pouvoir y entrer son bras).

7. Après avoir mis le linge dans la machine, il faut d'abord appuyer sur le bouton marche et ensuite mettre le savon : vrai ou faux ?

FAUX : Le savon doit être mis avant de démarrer la machine.

8. Les vêtements ne sont lavés que quand ils ont des taches visibles : vrai ou faux ?

FAUX : Un vêtement qui sent mauvais doit également être lavé.

9. Le tee-shirt doit être lavé après une intense transpiration : vrai ou faux ?

VRAI : Cela enlèvera les odeurs et les bactéries.

10. Le symbole de la main sur une étiquette signifie qu'il faut laver le vêtement à la main : vrai ou faux ? VRAI

ACTIVITÉ 4 : SORTIR LE LINGE (TEMPS : +- 15 min)

OBJECTIF

Être capable de faire sécher le linge de manière appropriée et selon le matériel disponible.

DÉROULEMENT

1. BRAINSTORMING : QUELLES OPTIONS POUR SÉCHER LE LINGE ?

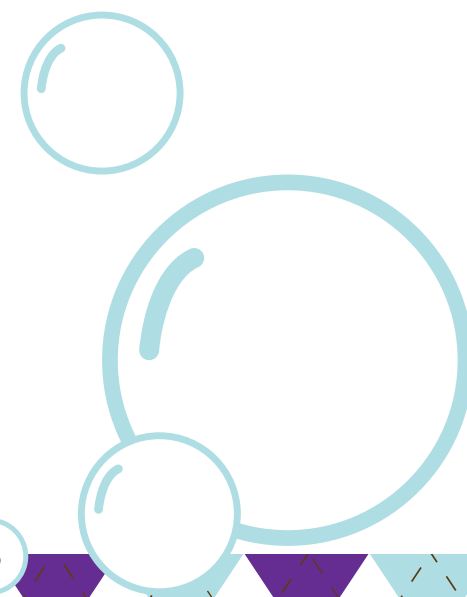
Demander aux participants quelles sont les différentes options pour sécher le linge (étendoir ou sèche-linge) ; comment font-ils chez eux ?

ACTIVITÉ 5 : MISE EN PRATIQUE (BONUS) : FAIRE LA LESSIVE

OBJECTIF

Être capable de mettre en pratique la théorie apprise et renforcer les connaissances.

Se rendre au salon lavoir, ou si possible essayer dans une machine présente sur place.





TRAVAIL RÉALISÉ PAR:



ASSOCIATION
BRUXELLOISE
POUR LE BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL ABBET

AVEC LE SOUTIEN DE:

