



## DOSSIER PEDAGOGIQUE POUR LES ENSEIGNANTS

### L'hygiène personnelle et le lavage des mains

En savoir plus

Proposer des activités en classe

Dans le cadre du projet « Ch'ti môme en santé », édition 2020



Micro-projet | Microproject  
Ch'ti môme en santé

Avec le soutien du Fonds Européen de Développement Régional



# Table des matières

Introduction .....	1
Contenu théorique .....	2
C'est quoi l'hygiène ? .....	2
Microbe, qui es-tu ? .....	2
L'hygiène personnelle .....	3
L'hygiène des mains : un réflexe essentiel .....	5
Pourquoi se laver les mains ? .....	5
Quand se laver les mains ? .....	5
Comment se laver les mains ? .....	5
Activités pour aborder l'hygiène en classe .....	7
Exploration du corps humain .....	7
Des paillettes aux microbes .....	8
Les boîtes à pétri .....	9
Savon, qui es-tu ? .....	10
Un livre dans les mains .....	11
Fait main .....	11
Sources et ressources .....	12
Contact .....	13

# Introduction

Dans le cadre d'un micro-projet financé par INTERREG, l'association française APESAL et le Service de Promotion de la Santé à l'Ecole Hainaut Picardie (PSE) en Belgique se sont associés pour déployer un **projet transfrontalier** intitulé « Ch'ti môme en santé ». Au travers d'animations en classe et d'une après-midi récréative ouverte à tous, l'objectif est de **promouvoir l'hygiène de vie auprès des élèves** et de leur famille.

Les élèves de Comines France ont bénéficié d'une sensibilisation à l'hygiène des mains par APESAL, grâce à l'expertise du PSE. Après cette animation, ils sont rentrés chez eux avec un savon et un dépliant d'informations pour leurs parents. Par ailleurs, au sein de l'école, une affiche permet de rappeler les bons gestes du lavage des mains. Enfin, **nous vous proposons, à l'aide de ce dossier pédagogique, d'aborder la question de l'hygiène en classe** au sein de vos matières ou par des activités spécifiques.

Ensemble, aidons les enfants à adopter les bons réflexes d'hygiène dès le plus jeune âge.



# Contenu théorique

## C'est quoi l'hygiène ?

Le terme « hygiène » dérive du nom de la déesse grecque Hygie dont l'étymologie vient du grec ancien « *hygieinon* » signifiant « bon pour la santé ». Elle était la déesse de la santé et de la propreté. Fille d'Asclépios, le dieu de la médecine, Hygie symbolise la prévention alors que sa sœur Panacée est la déesse guérisseuse reliée au traitement médical et aux médicaments.<sup>1</sup> Comme l'histoire l'évoque, hygiène et prévention de problèmes de santé sont donc intimement liés !

L'hygiène peut se définir comme **l'ensemble des principes et des pratiques individuelles ou collectives** visant à la **conservation de la santé, au fonctionnement normal de l'organisme** » (Larousse, 2014). Selon l'OMS, la santé correspond à un **état de complet de bien-être physique, mental et social** et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie.

Ainsi, faire attention à l'hygiène est indispensable pour :

- **La santé** : L'hygiène permet d'enlever les saletés et les microbes. Elle permet d'éviter leur propagation et de tomber malade. La place de l'hygiène dans la prévention des maladies transmissibles a été démontrée et valorisée depuis Pasteur.
- **Le respect** : L'hygiène permet de prendre soin de son environnement, d'entrer en relation, de respecter les autres et d'éviter de les rendre malades.
- **Le bien-être** : L'hygiène permet de prendre soin de soi, de se sentir bien dans sa peau, d'améliorer l'image et l'estime de soi.

## Microbe, qui es-tu ?

Les microbes sont des êtres vivants minuscules et invisibles à l'œil nu. Il faut un microscope pour les voir. Ils se trouvent partout, dans l'air, sur les aliments, à la surface du corps, mais aussi à l'intérieur : dans la bouche, le nez, les intestins... Il existe 3 types de microbes.

- **Les bactéries** : Certaines peuvent être utiles, entre autres dans la fabrication des fromages et des yaourts. D'autres, dangereuses et contagieuses, peuvent causer des infections comme la gastro-entérite ou la pneumonie. Elles se développent plus rapidement sous l'effet de la chaleur ou de l'humidité.
- **Les virus** : Généralement très contagieux, ils sont responsables de nombreuses maladies : oreillons, rhume, grippe, sida... Les virus peuvent se propager par l'air, la salive, le toucher et/ou le sang.
- **Les champignons** : Présents sur la peau, dans l'air, dans l'eau, sur les plantes, ils peuvent être de différents types : moisissures, levures ou encore mycoses, qui sont des maladies de la peau extrêmement contagieuses, comme l'herpès labial (le classique bouton de fièvre).

---

<sup>1</sup> <https://fr.wikipedia.org/wiki/Hygi%C3%A8ne#Histoire>

## L'hygiène personnelle

L'hygiène personnelle concerne les personnes et se décline en six catégories.

### 1) L'hygiène du corps

Le corps est un terrain de jeu pour les microbes. Ceux-ci se multiplient avec les sécrétions quotidiennes, la sueur, la chaleur... Il est essentiel de se laver quotidiennement car :

- Même sans effort physique, les microbes se développent ;
- Un corps sale est plus fragile aux infections ;
- Peu lavé, le corps dégage de mauvaises odeurs. Normalement la sueur n'a pas d'odeur, mais la présence de bactéries peut la rendre malodorante et dérangeante.

Se laver le corps se fait par étapes, dans un ordre précis :

1. Se mouiller.
2. Dans un gant de toilette ou la main, mettre une noisette de savon liquide ou frotter le pain de savon.
3. Commencer par le visage, derrière les oreilles, le cou.
4. Puis, les membres supérieurs, les mains et doigts, les aisselles, le thorax, l'abdomen, le nombril, le dos.
5. Ensuite, les membres inférieurs, l'arrière des genoux, les pieds et orteils.
6. Enfin, la partie intime et le pli des fesses (de l'avant vers l'arrière).
7. Se rincer abondamment à l'eau claire.
8. S'essuyer.

Les cheveux sont lavés lorsqu'ils sont sales, après une activité physique ou une à deux fois par semaine.

### 2) L'hygiène vestimentaire

Un vêtement porté une journée peut contenir des microbes. Il est donc essentiel de mettre des sous-vêtements propres tous les jours et de changer de vêtements régulièrement, lorsqu'ils sont sales, tachés ou sentent mauvais.

### 3) L'hygiène nasale

Le nez est utile, notamment, pour se défendre : le mucus produit par les parois du nez emprisonne poussières et microbes. En reniflant, ils se déplacent dans les oreilles et se reproduisent, ce qui peut causer des otites. Il vaut mieux apprendre à bien se moucher afin de faciliter l'évacuation des sécrétions et de dégager les fosses nasales.

Quelques conseils pour se moucher tout en évitant les risques de contamination :

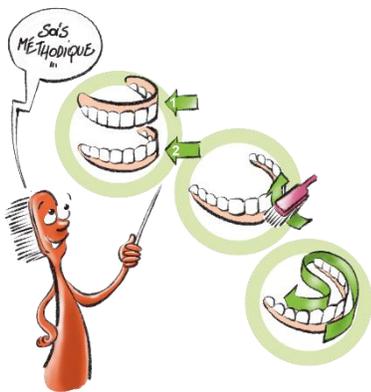
- Préférer le mouchoir jetable et à usage unique,
- Bouche fermée, appuyer sur une narine et souffler, puis sur l'autre,

- Jeter le mouchoir directement après utilisation,
- Se laver les mains systématiquement après.

Les poussières dans le mucus peuvent déclencher l'éternuement. C'est un mécanisme de défense qui permet de nettoyer le nez en expulsant les impuretés et en évitant ainsi qu'elles passent dans les poumons. Pour éviter la projection de gouttelettes d'eau, il est conseillé de se couvrir avec le bras replié afin d'éternuer dans le creux du coude.

#### 4) L'hygiène bucco-dentaire

Les dents sont essentielles pour manger, parler et sourire. Avec les aliments qui s'y coincent, c'est un endroit très apprécié par les microbes. En se développant, ils peuvent former des caries nécessitant des soins chez le dentiste. Pour éviter les caries, il y a de bonnes habitudes à prendre :



- Éviter les aliments sucrés et boire de l'eau,
- Se brosser les dents deux fois par jour après le repas pendant 3 minutes,
- Se brosser les dents, en haut et en bas, de la gencive vers la dent,
- Utiliser une brosse à dents personnelle,
- Changer de brosse à dents quand elle est abîmée (environ tous les 3 mois),
- Montrer ses dents chez le dentiste au moins une fois par an, à chaque anniversaire par exemple.

Le saviez-vous ?

- Les caries et les bactéries attaquent et se multiplient la nuit car nous ne produisons pas de salive. Il est important de se laver les dents avant le coucher et de ne plus manger ensuite.
- Même si les dents de lait vont tomber, en cas de carie, elles peuvent contaminer la dent définitive qui pousse en dessous. Il est important de soigner les caries même sur les dents de lait.
- Le plus important est l'action mécanique du brossage de dents. L'usage de dentifrice n'est pas indispensable car il ne contient pas d'agent lavant. Il peut servir pour l'haleine, le tartre et le soin des gencives.

#### 5) L'hygiène des plaies

En cas de plaie, un lavage correct avec du savon doux suffit. Si vous utilisez un antiseptique, le spray ou les doses à usage unique sont recommandés. Il convient également d'utiliser des compresses stériles et de disposer d'un assortissement de pansements individuels.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> ONE, Mômes en santé. La santé en collectivité pour les enfants de 3 à 18 ans, édition 2017, [http://www.momesensante.be/pdf/momes\\_en\\_sante\\_complet.pdf](http://www.momesensante.be/pdf/momes_en_sante_complet.pdf)

## 6) L'hygiène des mains : un réflexe essentiel

Pourquoi se laver les mains ?

Chaque jour, nous touchons nombre d'objets (portes, téléphone...) sur lesquels cohabitent de nombreux microbes. Ceux-ci peuvent rester vivants pendant des heures sur nos mains, les objets et les surfaces. Se laver les mains est donc un enjeu de santé publique et un réflexe à développer dès le plus jeune âge afin de réduire le risque de transmission de microbes et de maladies.



Quand se laver les mains ?

Au quotidien, il faut très souvent se laver les mains :

- Quand les mains sont visiblement sales,
- Avant de cuisiner et de manger, et après,
- Avant de mettre et d'enlever des lentilles cornéennes,
- Avant d'effectuer des soins, et après,
- Après avoir été à la toilette ou changé une couche,
- Après s'être mouché, avoir éternué ou toussé,
- Après avoir jardiné, joué dans le jardin ou le sable,
- Après avoir touché des animaux, leurs excréments ou leur nourriture,
- Après avoir manipulé des déchets,
- Après avoir manipulé de l'argent,
- Après avoir été en contact avec des personnes malades,
- Après avoir été en contact avec du sang, des vomissures ou de la salive,
- En rentrant de l'école, du travail ou d'un lieu public.

Comment se laver les mains ?

Passer les mains sous l'eau ne suffit pas à enlever les microbes. Pour les éliminer, il est nécessaire d'utiliser du savon et de suivre une méthode bien précise, un peu comme les chirurgiens avant d'opérer.

Voici les étapes à suivre :



- Se **mouiller** complètement les mains. La température de l'eau n'a aucune influence, l'eau tiède est simplement une question de confort,

- Se **savonner** avec du savon liquide ou un pain de savon,

- **Frotter** les mains pendant 20 secondes :

- Les paumes,
- Entre les doigts,
- Les pouces,
- Les ongles,
- Le dos des mains,
- Les poignets éventuellement.



Une chanson, sur l'air de la chanson « 1, 2, 3 nous irons au bois », permet de tenir 20 secondes et de n'oublier aucun geste :



« 1, 2, 3 je frotte les paumes  
4, 5, 6 entre les dix doigts  
7, 8, 9 un pouce et puis l'autre  
10, 11, 12 les ongles et le dos »



- Bien **rincer** sous l'eau courante pendant 10 secondes. En cas d'utilisation d'une baignoire, il faut que ce soit de l'eau claire et propre,



- Se **sécher** les mains avec un papier ou un tissu propre et sec, à usage unique,

- Fermer les robinets de préférence avec un papier,
- Éviter de toucher des surfaces souillées (poignées de porte, interrupteurs...) en quittant la pièce.

## Activités pour aborder l'hygiène en classe

L'hygiène doit être appliquée au quotidien, par les enfants, par tous les adultes intervenant à l'école, dans tous les locaux et espaces de vie.

Au niveau de l'hygiène domestique, il s'agit d'être attentif à l'hygiène des sols, des sanitaires, du réfectoire, des aires de jeux, des portes, du mobilier, du matériel, des vestiaires, de l'air...

L'hygiène personnelle, quant à elle, peut être un sujet difficile à aborder et qui pourtant s'invite régulièrement en classe. Quand un problème d'hygiène est soulevé, il s'agit de privilégier une approche individuelle dans le respect et la compréhension des réalités de l'enfant et de sa famille. Mais il est aussi possible d'agir en prévention en aidant les enfants à adopter les bons réflexes dès le plus jeune âge par des approches dynamiques et stimulantes.

Voici une série d'activités à mener en classe :

Exploration du corps humain	
Type d'activité	Leçon
Objectif de l'activité	Découvrir des parties du corps humain Apprendre les bons gestes d'hygiène pour prendre soin de son corps et être en bonne santé
Lien avec des apprentissages scolaires	Eveil – sciences
Explication générale	<p>Certains sujets en lien avec le corps humain sont une opportunité pour rappeler des notions d'hygiène. Il est ainsi possible d'associer une leçon sur les mains et les 5 sens, avec les phases suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découverte des parties de la main (paumes, doigts, ongles...)</li> <li>• Découverte des 5 sens</li> <li>• Combinaison des notions :</li> </ul> <p>Avant le lavage des mains : regarder et sentir ses mains. Qu'est-ce que vous voyez ? Où sont-elles sales ? Que sentent-elles ?</p> <p>Pendant le lavage des mains : entendre l'eau qui coule et le frottement des mains ; sentir l'odeur du savon ; sentir l'eau sur ses mains et le frottement sur toutes les parties des mains ; regarder les gestes et le savon qui mousse. Qu'entendez-vous ? Que sentez-vous ? Quelles sensations ressentez-vous ? A quels endroits ? Est-ce agréable ?</p> <p>Après le lavage des mains : sentir le frottement du tissu ou du papier ; regarder et sentir ses mains.</p> <p>D'autres sujets de leçons sont propices à parler d'hygiène. Par exemple : la peau, le nez, le rhume...</p>

## Des paillettes aux microbes

Type d'activité	Expérience
Objectif de l'activité	Observer et comprendre la propagation des microbes par les mains Prendre conscience de l'importance du lavage des mains Identifier des situations qui nécessitent de se laver les mains Rappeler les bons gestes d'hygiène des mains
Lien avec des apprentissages scolaires	Eveil – sciences
Explication générale	<p>Les enfants sont répartis par groupe de 4-5 élèves. Pendant qu'un groupe joue une situation, les autres observent.</p> <p>Dans chaque groupe, l'enseignant dépose une couche de gel hydroalcoolique et des paillettes dans la main d'un seul élève. Celui-ci se frotte les mains, puis la situation commence : l'enfant va suivre les indications données par l'enseignant. Par exemple, Martin revient des toilettes et ne s'est pas lavé les mains. Il ouvre la porte, allume la lumière, tape sur l'épaule d'Isa, distribue une pomme à Akim, pendant que Shanna ouvre la porte (déjà touchée par Martin) pour se rendre aux toilettes. Plusieurs situations peuvent être jouées avec les différents groupes. A la fin, l'enseignant mène un échange avec quelques questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Où puis-je observer des paillettes ?</li> <li>• Que s'est-il passé ?</li> <li>• Comment les paillettes sont-elles passées d'un élève à l'autre ?</li> </ul> <p>Et si les paillettes étaient des microbes ? On ne les voit pas, mais ils se promènent comme les paillettes. En un rien de temps, à partir d'une seule personne aux mains sales, toute la classe est contaminée (mains, visages, vêtements, objets, portes, fruits...). Il y en a partout !</p> <p>Au terme de l'activité, c'est l'occasion pour chacun de se laver les mains.</p>

## Les boites à pétri

Type d'activité	Expérience
Objectif de l'activité	<p>Illustrer que les mains sont le premier vecteur de propagation des microbes</p> <p>Observer le développement des microbes</p> <p>Prendre conscience de l'importance du lavage des mains</p> <p>Rappeler les bons gestes d'hygiène des mains</p>
Lien avec des apprentissages scolaires	Eveil – sciences
Explication générale	<p>Des boites à pétri gélosées sont fournies par APESAL dans le cadre du projet financé par INTERREG « Ch'ti même en santé ».</p> <p>Une boite n'est pas ouverte et sert de boite test. Les autres boites peuvent être touchées par les élèves en rentrant de la récréation, après avoir été aux toilettes, après avoir passé ses mains sous l'eau, après les avoir bien lavées.</p> <p>Les boites bien fermées hermétiquement sont laissées de côté et les élèves peuvent visualiser et analyser jour après jour le développement des microbes. À 37°C, il faut 24-48h pour que cela pousse. A température ambiante, il faudra quelques jours. Les boites peuvent éventuellement être placées près d'un radiateur mais pas dessus.</p> <p>Cette expérience peut aussi être menée avec des tranches de pain ou de pomme de terre dans des sacs plastiques.</p>

### Expérience après 3 jours de pousse :

Neutre



Mains sales



Mains passées à l'eau



Mains lavées au savon



### Expérience après 6 jours de pousse :

Neutre



Mains sales



Mains passées à l'eau

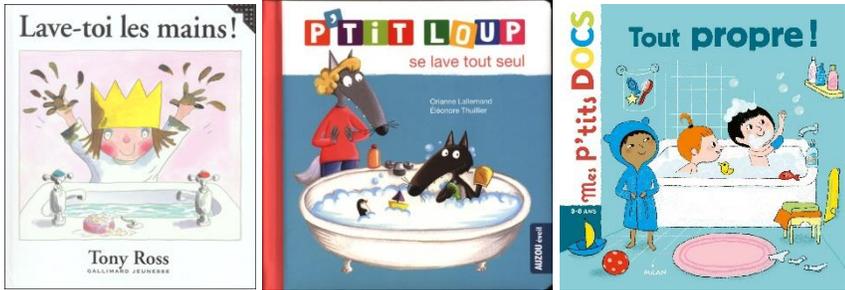


Mains lavées au savon



<b>Savon, qui es-tu ?</b>	
Type d'activité	Leçon et activité manuelle
Objectif de l'activité	Découvrir l'histoire, les composants et le rôle du savon Fabriquer un savon Rappeler les bons gestes d'hygiène des mains
Lien avec des apprentissages scolaires	Eveil – sciences – histoire
Explication générale	<p>Le savon fait partie du quotidien, que ce soit pour le corps ou pour la maison. Mais de quoi se compose un savon ? Depuis quand existe-t-il ? Comment faisaient nos grands-parents ? Et dans d'autres pays ? Le savon recouvre bien des mystères ! Sa découverte peut se conclure par un atelier de création de savons.</p> <p>Ingrédients et matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kg de glycérine bio végétale,</li> <li>• 20 gouttes d'huiles essentielles (demandez conseil à votre pharmacien),</li> <li>• Petits moules en silicone,</li> <li>• Un couteau,</li> <li>• Une cuillère pour remuer,</li> <li>• Une louche ou un bec verseur,</li> <li>• Un saladier en verre allant au micro-ondes.</li> </ul> <p>Recette :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couper la glycérine en petits morceaux dans le saladier.</li> <li>• Faire fondre au micro-ondes 2 minutes à puissance moyenne. Répéter si nécessaire.</li> <li>• Ajouter 20 gouttes d'huiles essentielles.</li> <li>• Mélanger vite avant refroidissement.</li> <li>• Mettre dans les moules et attendre que ça refroidisse pour démouler.</li> </ul>



<b>Un livre dans les mains</b>	
Type d'activité	Lecture
Objectif de l'activité	Favoriser l'apprentissage de la lecture Rappeler les bons gestes d'hygiène
Lien avec des apprentissages scolaires	Français
Explication générale	<p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Lave-toi les mains », de Tony Ross,</li> <li>• « P'tit loup se lave tout seul », de Eléonore Thuillier ,</li> <li>• « Tout propre », de Stéphanie Ledu...</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Chaque livre offre de nombreuses possibilités d'exploitation. Par exemple, un élève peut raconter l'histoire aux autres et ainsi être le porte-parole auprès de ses pairs de messages de santé et d'hygiène.</p>

<b>Fait main</b>	
Type d'activité	Activité manuelle et créative
Objectif de l'activité	Développer la motricité des mains et des doigts Rappeler les bons gestes d'hygiène des mains
Lien avec des apprentissages scolaires	Psychomotricité
Explication générale	<p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelage des mains (argile ou pâte à modeler),</li> <li>• Fresque ou tableau de mains (peinture),</li> <li>• Création et spectacle de marionnettes (à mains ou à doigts),</li> <li>• Guirlande de mains (par découpe d'empreintes),</li> <li>• Chanson à gestes,</li> <li>• Jeu de mains...</li> </ul>

## Sources et ressources

« Hygiène générale, corporelle, des cheveux, du nez, des dents, des mains, des pieds, des vêtements », 8 carnets de l'animateur, <https://febrap.be/uploads/images/Outilth%C3%A8que/140713%20-%208%20CARNETS%20HYGIENE-1.pdf>

« Ma propre histoire : d'hier à aujourd'hui. Matériel pédagogique sur l'hygiène corporelle », dossier, <http://www.bv.cdeacf.ca/documents/PDF/rayonalpha/22892.pdf>

« Hygiène des mains », Webdoc, Air de familles, ONE, <http://www.airdefamilles.be/hygienedes-pourquoi-se-laver-les-mains-adf501/#.XZ77XEYzZPY>

## Contact



**APESAL - Association de prévention et d'éducation sanitaire actions locales**

Rue des Nieulles 6 - 59486 ARMENTIERES

+33 (0)3 20 51 04 62

[contact@apesal.fr](mailto:contact@apesal.fr)

[www.apesal.fr](http://www.apesal.fr)



**Service de Promotion de la Santé à l'École Hainaut Picardie**

Rue du Sentier, 16/0 - 7780 COMINES

+32 (0) 479 48 48 22

[comines@psehainautpicardie.be](mailto:comines@psehainautpicardie.be)

[www.psehainautpicardie.be](http://www.psehainautpicardie.be)