



Hygiène



1^{er} cycle

Objectifs généraux:

1. Je me soigne : **se laver seul de la tête aux pieds**

- Besoin de se laver.....p.11
- Toilette corporelle p.15
- Soins des cheveux p.19
- Brossage des dents.....p.21
- Lavage des mains.....p.25

2. Je ressens : **percevoir le monde qui l'entoure grâce à ses 5 sens**

- Organes des sens p.27
- Froid - chaud p.33
- Plaisir de se laver.....p.35

Besoin de se laver

Objectif général

« Je me soigne »

Se laver seul de la tête aux pieds

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... comprendre les raisons de se laver chaque jour

1 Constaté qu'à la fin de la journée la peau est collante et parfois malodorante

La peau est couverte :

- d'une fine couche de graisse (sébum), utile pour la protéger contre le froid et contre les microbes ;
- de sueur, utile pour la refroidir quand il a trop chaud... mais au contact de l'air et après quelques minutes, la couche de graisse et la sueur vont **sentir mauvais** surtout au niveau des pieds, sous les bras et entre les jambes.

En cas de chaleur ou après avoir fait des exercices, l'enfant doit pouvoir se rafraîchir à l'eau et au savon (douche éventuelle) afin de sentir bon. Il doit aussi pouvoir changer ses sous-vêtements et ses vêtements imprégnés de sueur.

2 Identifier l'importance pour soi et pour les autres d'être propre et de sentir bon

Il est important d'être attentif à sa propreté et à sa tenue pour **être accepté par les autres** et leur marquer du respect.

De plus, se sentir propre, être bien habillé et bien coiffé contribuent à rendre l'enfant heureux et à lui donner plus de confiance en lui-même quand il va à l'école ou quand il rencontre d'autres personnes.

3 Comprendre que la peau protège mieux le corps quand elle est propre

La peau n'est pas qu'une simple enveloppe du corps : c'est avant tout une **barrière** naturelle contre les microbes et les liquides.

De plus, grâce à son élasticité, elle résiste aux frottements, tractions, chocs et coups divers.

Des poils recouvrent presque tout le corps (sauf la paume des mains et la plante des pieds). Ils contribuent à le **protéger du froid**.

Une toilette complète et systématique est la première mesure de **prévention contre les maladies** (irritations, rougeurs, boutons, verrues...).

Les microbes et les parasites vivent et se multiplient sur la peau au niveau des **plis**, là où elle est moins souvent et moins bien lavée, où les saletés restent et où des odeurs peuvent apparaître, par exemple :

- sous les ongles des doigts → apprendre à les curer et à les couper ;
 - en dessous des bras → transpiration quand il a chaud ;
 - au niveau de l'entre-jambes → orifices urinaire et anal, ainsi que les organes génitaux ;
 - au niveau des pieds → entre les orteils, plante des pieds (odeur) ;
 - dans les cheveux → lieu de vie des poux ;
- = zones d'infections en cas de toilette insuffisante.

Objectif général

« Je me soigne »
Se laver seul de la tête aux pieds

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... comprendre les raisons de se laver chaque jour

4 Éprouver le plaisir d'avoir une peau nette et douce

Laver son corps, c'est l'aimer et le respecter.

a) La peau est généralement belle et douce.

Mais parfois, elle est sèche, rugueuse et irritée (→ chatouillements) à cause :

- d'une maladie de la peau (eczéma), du grand froid ou du soleil (déshydratation) ;
- du manque de lavage (irritation par les microbes) ;
- de l'abus de savons (surtout bains mousse).

b) Elle est aussi le reflet de sa santé : avoir un corps propre et qui sent bon est le signe :

- que l'enfant prend soin de lui ;
- qu'il aime et respecte son corps ;
- qu'il veut le garder en bonne santé ;
- qu'il est bien dans sa peau.

c) La peau a aussi une fonction sensorielle : le sens du TOUCHER.

La couche profonde contient des récepteurs sensibles à la douleur, à la température et au contact qui envoient des messages au cerveau et permettent ainsi de percevoir les yeux fermés la forme des objets, leur dureté, leur surface, leur taille, leur température. En cas de piqûre, brûlure, coupure ou choc, le message n'atteint pas le cerveau mais provoque un réflexe de retrait.

5 Identifier le besoin de se faire examiner à certains moments par un médecin

Même s'il n'est pas malade, l'enfant doit parfois aller chez le médecin pour vérifier si tout va bien.

Le médecin examine l'enfant en se servant de ses yeux, de ses mains et de quelques instruments :

- il interroge et demande s'il a mal quelque part ;
- il le fait déshabiller pour inspecter la peau et le corps, le peser et le mesurer ;
- il regarde à l'aide d'une lampe l'intérieur de la gorge et inspecte les dents ;
- il regarde dans les oreilles avec un otoscope pour vérifier si elles ne sont pas rouges (= signe d'otite) ou si elles ne sont pas bouchées par du cérumen ;
- il ausculte avec un stéthoscope la poitrine, le dos et le ventre pour écouter s'il n'y a pas de bruits anormaux au niveau du cœur, des poumons, de l'estomac ou des intestins ;
- il palpe le cou et le ventre pour vérifier s'il n'y a pas de masse ;
- il peut vérifier si la vue et l'audition sont correctes ;
- il prélève parfois de l'urine ou du sang pour les faire analyser par un laboratoire ;
- il administre parfois un vaccin, c'est-à-dire une piqûre pour le protéger contre des maladies graves que l'enfant pourrait attraper.

Objectif général

« Je me soigne »
Se laver seul de la tête aux pieds

Quand il a terminé l'examen, le docteur

- félicite l'enfant qui prend bien soin de son corps ;
- donne des conseils pour améliorer sa santé ;
- envoie parfois l'enfant faire une radiographie pour compléter son examen ;
- prescrit parfois un médicament pour soigner une maladie qu'il a découverte.

[>  > 3^e cycle > Médicaments]

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- S'exprimer sur son corps, le besoin de se laver, l'attention qu'il lui porte et les soins qu'il lui prodigue
- Exprimer ses sentiments par rapport aux examens médicaux et aux traitements : le plaisir/déplaisir de l'examen médical, la gêne de devoir se déshabiller, la peur d'une piqûre, la peur d'avoir mal, etc.
- Découvrir les instruments du médecin avant le bilan de santé
- Expériences sur les 5 sens

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

OUTILS

- « L'Hygiène », Service PSE - Province de Liège - Dossier pédagogique téléchargeable, pages 7 à 14
- « Ma propre histoire d'hier à aujourd'hui », Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord, Québec, 2001 – Matériel pédagogique téléchargeable, pages 9 à 12 (à adapter aux enfants)

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **comprendre les raisons de se laver chaque jour**

La toilette corporelle

Objectif général

« Je me soigne »

Se laver seul de la tête aux pieds

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... prendre une douche tout seul

1 Comprendre que la peau est exposée à diverses agressions extérieures

- La peau recouvre et protège le corps contre les **objets durs** et rugueux, contre la brûlure du **soleil**, contre les poussières contenant des **microbes** et contre les **produits chimiques**.
- Par le sens du toucher, la peau perçoit la douleur d'un contact pointu ou d'une chaleur intense permettant parfois à la personne de s'écarter à temps du risque de **coupure** ou de **brûlure**.
- Certaines parties du corps telles que la tête et les mains sont exposées quasi en permanence aux **poussières**, **grasses** et autres **souillures**.
- Les parties du corps habituellement couvertes sont mal aérées, chaudes, humides (transpiration) et sensibles aux irritations par les **frottements** et au développement de microbes ou de **champignons**.

2 Connaître le nécessaire de toilette et l'usage des différents ustensiles qui le composent

Entre autres :

- de l'eau, du savon naturel, un gant de toilette (ou une éponge), un essuie-éponge ;
- un shampoing ;
- une brosse à dent, du dentifrice, un gobelet ;
- une brosse à ongles, des ciseaux à ongles, une pince à ongles, une lime à ongle ;
- un peigne, une brosse à cheveux ;
- un miroir ;
- une crème (ou lotion) hydratante ;
- un mouchoir en tissu ou des mouchoirs en papier.

3 Décrire dans l'ordre les étapes d'une toilette sous la douche

- Ouvrir le robinet pour mouiller la peau puis **refermer** le robinet.
- Se savonner et frotter tout le corps en commençant par le haut et en terminant par les pieds.
- Se rincer à l'eau tiède pour éliminer le savon.
- Bien sécher la peau (surtout les zones de pliure) avec une serviette de bain, dans le même ordre que pour le lavage.
- Enduire éventuellement la peau d'une lotion pour restaurer le film lipidique en cas de froid, de soleil ou de peau sèche.

Cette séquence de gestes peut naturellement s'appliquer à une **toilette au lavabo**, aussi efficace que sous une douche ou dans un bain si elle est rigoureuse. Elle sera aussi plus économique en eau.

Objectif général

« Je me soigne »

Se laver seul de la tête aux pieds

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... prendre une douche tout seul

4 Identifier les endroits du corps qui demandent des soins particuliers

a) La tête et le cou :

- le visage : il présente de nombreux orifices qui produisent des sécrétions utiles, mais qui peuvent contenir des poussières et des microbes ; [ > 1^{er} cycle > **Organes des sens**] - [ > 2^o cycle > **Microbes et contagion**] - [ > 3^o cycle > **Acné**]
- les narines : elles ont des petits poils qui filtrent l'air et arrêtent ainsi les microbes ;
- les oreilles : elles secrètent du cérumen, un enduit gras qui facilite la transmission des sons, mais qui s'imprègne de poussière et peut former des amas puis des bouchons ;
- le cou et la nuque : zone de frottement, transpiration et exposée aux poussières ;
- les cheveux : [ > 1^{er} cycle > **Soins des cheveux**].

b) Les parties du corps où la peau présente un ou des plis :

- les articulations du corps : aisselles, coudes, poignets, espaces interdigitaux des mains et des pieds, aines, chevilles, genoux ;
- le pli interfessier et les plis sous-mammaires : ils forment un sillon dans lequel s'accumulent transpiration, souillures et microbes parfois responsables d'une mauvaise odeur et d'irritations (en raison du frottement de la peau pendant les mouvements).

Ces régions nécessitent donc une toilette plus attentive et minutieuse :

- passer le gant dans les plis, les rincer et **bien sécher** l'intérieur des sillons avec la serviette ;
- porter des vêtements permettant la ventilation de la peau ;
- se faire examiner par un médecin en cas de rougeur ou de chatouillement tenace.

[ > 2^o cycle > **Hygiène des pieds**]

c) Les organes génitaux externes

Une toilette de cette région nécessite :

- chez les garçons, le décalottage du pénis ;
- chez la fille, le lavage et le séchage des plis de la vulve.

[ > 3^o cycle > **Toilette intime**]

d) Les mains et les ongles

Ils sont continuellement en contact avec de nombreux objets et substances souvent malpropres.

Le lavage des mains est traité dans une fiche spéciale au 1^{er} cycle, tandis que le curage et la coupe des ongles sont abordés au 3^e cycle car jusqu'à 10 ans, ces soins sont réservés aux parents pour éviter des blessures et leurs conséquences.

[ > 1^{er} cycle > **Lavage des mains**] - [ > 3^o cycle > **Mains et ongles**]

Objectif général

« Je me soigne »

Se laver seul de la tête aux pieds

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... prendre une douche tout seul

5 Connaître la valeur de l'eau et les effets de l'abus de savon

a) La qualité et la valeur de l'eau

- L'eau de pluie est une eau douce qui ruisselle des toits. Elle est gratuite mais chargée d'impuretés ; filtrée et purifiée, elle convient fort bien à la toilette de la peau.
- L'eau du robinet puisée dans le sol convient aussi car elle est traitée contre les bactéries et les polluants éventuels. Dans certaines régions cependant, elle contient beaucoup de calcaire ce qui la rend dure pour les peaux sensibles. Utilisée aussi comme boisson et pour les autres usages domestiques (lessives, nettoyages, arrosages...), elle devient précieuse en raison du coût des divers traitements destinés à la rendre potable et de la diminution des réserves dans les régions qui subissent de longues périodes de sécheresse.

😊 Comment éviter le gaspillage de l'eau ?

- ne pas traîner sous la douche ;
- prendre un bain avec juste ce qu'il faut d'eau ;
- vérifier si le robinet est bien fermé en quittant la salle de bain ou les sanitaires à l'école ;
- ne pas laisser couler l'eau pendant le lavage des mains et le brossage des dents ;
- signaler une fuite éventuelle ;
- utiliser la chasse d'eau économique des WC ;
- arroser le jardin ou laver la voiture avec de l'eau de pluie.

b) Le savon et les gels de douche

Le savon est utile pour dégraisser la peau et éliminer les souillures. Il est cependant décapant, desséchant et parfois irritant pour les peaux sensibles (particulièrement ceux contenant des parfums ou d'autres additifs), un effet qui peut être atténué en se frictionnant avec une lotion hydratante après la douche ou le bain.

Le savon qui s'évacue avec l'eau dans les égouts est en outre nuisible pour les poissons et la flore des rivières. Une nuisance que l'on peut réduire en n'utilisant pas plus de savon (ou de produit moussant !) que nécessaire pour se laver.

Objectif général

« Je me soigne »
Se laver seul de la tête aux pieds

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Associer les objets et la séquence de la toilette à la partie du corps concernée
- Identifier les parties du corps exposées à l'extérieur, celles qui peuvent être humides,...
- Choisir les vêtements adéquats selon la saison (vocabulaire)

[>  > 2^o cycle > **Vêtements (1)**

- Trouver les situations correctes et les mauvaises habitudes (par exemple, laisser couler l'eau pendant le brossage des dents...)
- Travailler sur l'eau : expériences, le cycle de l'eau, le château d'eau, les pays chauds...
- Exprimer ses sensations et ses questions en rapport avec la toilette corporelle
 - quand il a froid ou est en sueur, en étant sale, après avoir marché longtemps, en cas de mauvaise odeur des pieds...;
 - le fait d'être bien dans sa peau, de se sentir propre après s'être lavé, avoir pris un bain ou une douche...;
 - ses peurs éventuelles : de l'eau, de la douche, du bain, du savon dans les yeux, de rester enfermé dans la salle de bain.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

OUTILS

- « Ma petite encyclopédie du corps humain », Edition Erasme - Livre
- « Léo et l'eau », INPES - Coffret d'éducation téléchargeable
- « L'hygiène », Service PSE - Province de Liège- Dossier pédagogique téléchargeable : jeux sur l'hygiène, pages 36 à 40
- « Mon corps et moi », Éditions SED - Mallette pédagogique p. 110 à 117
- « Chatounet' », Edition CPAM du CHER - Fichier d'activités

Objectif terminal

*L'enfant sera capable de... **prendre une douche tout seul***

Soins des cheveux

Objectif général

« Je me soigne »

Se laver seul de la tête aux pieds

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... se coiffer et se brosser les cheveux chaque jour

1 Décrire les ustensiles nécessaires pour soigner ses cheveux et leur usage correct

a) Brossage, démêlage :

- employer une brosse à cheveux et un peigne propres ;
- acquérir l'habileté à tenir un peigne/une brosse et coiffer toute la chevelure de manière systématique.

b) Lavage des cheveux :

- mouiller ses cheveux avec de l'eau claire ;
- frictionner l'ensemble de la chevelure et la peau du crâne avec une dose raisonnable (suivant la chevelure) de shampooing ;
- rincer abondamment à l'eau claire ;
- bien les éponger avec une serviette ;
- les laisser sécher à l'air libre (préférable pour le cheveu) et si possible les coiffer.

2 Identifier quand et pourquoi il doit peigner et laver ses cheveux

a) Les brosser et les peigner

Brosser et/ou peigner ses cheveux (généralement tous les matins) et se recoiffer plusieurs fois par jour, si nécessaire, permettent de :

- les démêler, les débarrasser des poussières (ou chasser un pou éventuel) ;
- être présentable, une marque de respect vis-à-vis des personnes qu'il côtoie.

b) Les laver

Au moins 1 fois/semaine permet de :

- les dégraisser car ils sont lubrifiés par du sébum qui s'imprègne de poussières et de microbes ;
- les rendre beaux et soyeux ;
- éviter des odeurs désagréables : transpiration, graisse, tabac, fumées et autres polluants extérieurs.

3 Expliquer ce qu'est un pou, où il vit, son cycle de reproduction et son mode de transmission

Le pou, minuscule insecte suceur et piqueur est un parasite de l'homme : il se nourrit de son sang. Il ne saute pas comme les puces et ne vole pas comme d'autres insectes ; il rampe et s'accroche aux cheveux qu'ils soient propres ou sales, avec une préférence pour les cheveux sains et abondants.

Le cycle de reproduction : la femelle pond des œufs (environ 10 par jour pendant 20 à 30 jours) de couleur grise appelés lentes. Celles-ci sont fixées à la base du cheveu et résistent à de simples shampooings et brossages. Après 7 à 10 jours, les œufs éclosent et les femelles devenues adultes seront capables de pondre à leur tour.

La transmission : le pou passe très rapidement d'un individu à l'autre par simple contact ou par l'intermédiaire de vêtements (bonnets, écharpes, vestes...) ou d'objets de toilette (peignes, brosses...).

Pour les découvrir, il faut soit examiner les mèches de cheveux à leur base, soit peigner la chevelure (avec un peigne à poux) au-dessus d'une feuille de papier blanc ou d'un lavabo blanc.

Objectif général

« Je me soigne »
Se laver seul de la tête aux pieds

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

4 Identifier la particularité d'un peigne à poux

Les poux sont très petits et passent donc entre les dents des peignes ordinaires. Le peigne à poux a des dents très fines et très serrées, ce qui permet d'ôter les poux. Il doit être utilisé de manière méthodique sur toute la chevelure et nettoyé après chaque usage. Par contre, les lentes adhèrent fortement à la racine des cheveux et sont plus petites que les poux. Le peigne à poux ne suffit donc pas ; il faut enlever les lentes avec les doigts mèche par mèche.

5 Comprendre le traitement et les mesures pour éviter la contagion en cas de pédiculose

Pour se débarrasser des poux, il faut frictionner vigoureusement la tête (particulièrement la nuque et derrière les oreilles) avec un produit spécial recommandé par le médecin ou le pharmacien, en respectant de façon rigoureuse les consignes d'utilisation.

D'autres précautions doivent être prises pour éviter la présence de poux :

- surveiller régulièrement la chevelure et la laver fréquemment ;
- choisir une coiffure facile à entretenir ;
- brosser et/ou peigner chaque jour ses cheveux ;
- éviter de prêter bonnets, capuchons, écharpes, foulards, peignes, brosses... ;
- pour éviter les épidémies, il convient de nouer les cheveux s'ils sont longs (tresses, chignons...).

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

■ Exprimer :

- le plaisir (ou l'ennui) de se coiffer, d'aller chez le coiffeur ;
- les sensations désagréables ressenties en cas de pédiculose : ça chatouille, c'est dégoûtant... ;
- les réactions des autres enfants s'il est atteint de pédiculose : rejet, moqueries...

■ Identifier ce qui peut produire des démangeaisons dans les cheveux

■ Leçon sur le pou, son cycle de reproduction, les précautions à prendre, etc.

[=> lien cours de sciences]

■ Faire venir une infirmière: pour donner une information complémentaire

■ Examiner un pou et une lente à la loupe (un des seuls organismes nuisibles qui peut être observé avec une loupe)

OUTILS

- « Danse avec les poux », Question Santé 2011 – Site internet d'information, brochure et affiche
- « L'hygiène », Service PSE - Province de Liège - Dossier pédagogique téléchargeable : jeux sur l'hygiène, pages 41 à 46
- « Mes poux à moi », Editions Retz - Livre
- « Moi aussi, j'ai eu des poux », ONE - Brochure à télécharger
- « Rendez-moi mes poux », Editions Gallimard, Collection Folio Cadet Premières Lectures - Livre audio et livre papier
- « École, sus aux poux ? », Capsule Air de famille ONE - Vidéos

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... se coiffer et se brosser les cheveux chaque jour

Le brossage des dents

Objectif général

« Je me soigne »

Se laver seul de la tête aux pieds

Objectifs intermédiaires

Objectif terminal

L'enfant sera capable d'... être autonome pour le brossage correct de ses dents

1 Identifier pourquoi et quand il doit se brosser les dents et se rincer la bouche à l'eau

Pourquoi ?

- pour éliminer les résidus alimentaires et les empêcher de se glisser sous la gencive ;
- pour éliminer le sucre qui peut coller sur la surface et entre les dents et risque de provoquer des caries.

Quand ?

- idéalement, après chaque repas et après avoir mangé des friandises ;
- pratiquement, 2 fois par jour :
 - le matin après le petit déjeuner ;
 - le soir avant d'aller se coucher.

2 Rassembler le nécessaire au brossage des dents

Une brosse à dents : doit comporter une tête courte et souple pour accéder à toutes les surfaces des dents et des poils fermes, propres et secs (il n'est pas indispensable de la mouiller avant le brossage).

La brosse à dents doit être bien rincée et séchée après chaque brossage. Dès que les poils se courbent ou se ramollissent, il faut la remplacer (tous les 3-4 mois environ).

Un tube de dentifrice : il complète l'effet mécanique de la brosse et procure une sensation de fraîcheur (une petite quantité suffit !!). Il vaut mieux utiliser un dentifrice qui contient du fluor, qui renforce l'émail et protège des caries.

Un gobelet : pour se rincer la bouche.

3 Décrire la forme et différencier les types de dents

a) Les dents se composent de deux parties :

- la couronne blanche, visible : c'est elle qu'il faut brosser ;
- la racine, invisible, enchâssée dans l'os de la mâchoire et recouverte par la gencive rose.

b) Les sortes de dents suivant l'âge :

- les dents de lait, dénommées ainsi parce qu'elles poussent vers l'âge de 6 mois et tombent entre 6 et 14 ans pour faire place aux dents définitives ;
- les dents définitives, comme leur nom l'indique, devront servir toute la vie. Il est donc conseillé de bien les entretenir pour les conserver intactes.

c) Les types de dents suivant leur fonction :

- les incisives : 4 en haut et 4 en bas, implantées à l'entrée de la bouche, elles servent à couper les aliments ;
- les canines : 2 en haut et 2 en bas qui aident à déchiqueter la viande ;
- les molaires : 3 en haut et 3 en bas plus en arrière et sur les côtés de la bouche, elles servent à broyer et à mâcher les aliments trop durs et trop gros avant d'être avalés.

Au total, 24 dents chez les enfants, dont chaque face doit être soigneusement brossée chaque jour.

Les dents sont solidement fixées sur les deux mâchoires, celle du dessus et celle du bas. Sur ces os, sont aussi attachés des muscles puissants qui permettent d'ouvrir et de fermer la bouche, de croquer, de broyer et de mastiquer lentement les aliments.

Objectif général

« Je me soigne »

Se laver seul de la tête aux pieds

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

6

Objectif terminal

L'enfant sera capable d'... être autonome pour le brossage correct de ses dents

4 Mémoriser les séquences d'un brossage complet et systématique de toutes ses dents (3 minutes)

La séquence à respecter pour un brossage de qualité est la suivante :

- remplir le gobelet d'eau et refermer le robinet ;
- déposer un peu de dentifrice sur la brosse (inutile de mettre plus qu'un petit pois) ;
- brosser toute la surface de la dent : par de petits mouvements circulaires de la gencive vers la couronne (du « rouge » vers le « blanc ») sur chaque face de chaque dent, puis, par des mouvements horizontaux, sur le plateau des molaires ;
- rincer la bouche en crachant le dentifrice ;
- ranger le dentifrice, rincer la brosse et la sécher.

Un bon brossage complet dure 3 minutes. Pendant ce temps, le robinet d'eau doit être fermé ! [> 🍏 > 1^{er} cycle > Besoin de boire]

5 Reconnaître des aliments utiles et d'autres mauvais pour les dents

Aliments utiles :

- ceux qui ont une texture dure, qu'il faut croquer, par exemple : pomme, carotte crue, radis... ;
- les produits laitiers grâce à leur haute teneur en calcium ;
- l'eau car elle rince les dents et élimine ce qui y reste collé.

Aliments nuisibles :

tous ceux qui contiennent du sucre qui colle sur les dents et favorisent le développement de microbes et le creusement de caries.

6 Identifier quand il est nécessaire de consulter le dentiste

- Préventivement, 2 fois par an pour dépister des caries, vérifier la position des dents (l'occlusion dentaire) et contrôler l'état des gencives.
- Si lui-même ou un parent constate la présence d'une carie.
- En cas de sensibilité ou de saignement lorsqu'il se brosse les dents.
- En cas de douleur provoquée par le contact du froid ou du chaud ou des aliments sucrés.

Soignée à temps, une carie ne progressera plus et la dent sera sauvée.

Objectif général

*« Je me soigne »
Se laver seul de la
tête aux pieds*

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Où les enfants rangent-ils leur brosse à dents? / Qui achète les brosses à dents à la maison?
- Dessiner une dent saine
- Raconter comment il a perdu sa première dent de lait
- Apporter une dent de lait à l'école
- Affiner la technique: maintien de la brosse, mouvements, exercice de brossage des dents en classe...
- Reconnaître l'usure d'une brosse
- Démonstrations sur la mâchoire en plastique
- Faire manger divers aliments et observer les dents utilisées et leur(s) fonction(s)
- Rendre visite à un dentiste avec la classe
- Tenir un carnet où il faut colorier la dent tombée

OUTILS

- « Souriez.be », Département Santé Dentaire de la Société de Médecine Dentaire - Site pour enfants, parents, enseignants
- « Phil chez le dentiste », Edition Infor santé, Mutualités chrétiennes - Brochure téléchargeable
- « Chatounet' », Edition CPAM du CHER - Fichiers d'activités
- « L'hygiène », Service PSE - Province de Liège - Dossier pédagogique téléchargeable: pages 32 à 40 et pages 66 à 70
- « Les jeunes dents », Capsule Air de famille, ONE - Vidéos
- « Dents de lait, pourquoi en prendre soin? », Capsule Air de famille, ONE - Vidéo

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

6

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... être autonome
pour le brossage
correct
de ses dents*

Le lavage des mains

Objectif général

« Je me soigne »
Se laver seul de la tête aux pieds

1 Identifier les raisons de se laver les mains

- les débarrasser de la sueur et autres salissures : graisse, sucre, colle, encre, poussières... ;
- éliminer les traces éventuelles de morve, urine, excréments ;
- avoir des mains propres et qui sentent bon ;
- respecter l'autre en disant bonjour avec des mains propres ;
- éviter de transporter des microbes qui se trouvent sur tout ce qu'on touche : les cahiers, le stylo, le cartable, un ballon, son mouchoir, une table, des animaux, le sol, etc.

[>  > 2^o cycle > Microbes et contagion]

2 Décrire la séquence complète du lavage des mains

- avoir à portée de main le savon, l'essuie et la brosse à ongles ;
- ouvrir le robinet et se mouiller les mains ;
- fermer le robinet pour éviter le gaspillage de l'eau ;
- savonner les mains et frotter les deux faces des mains ;
- frotter entre les doigts ;
- brosser ses ongles pour enlever le dépôt sous leur extrémité ;
- remettre le savon et la brosse à ongles à leur place ;
- ouvrir le robinet et se rincer les mains ;
- vérifier si les mains sont propres ;
- sécher avec un essuie propre ou une serviette en papier ;
- mettre l'essuie à sécher ou jeter la serviette à l'endroit prévu.

3 Identifier à quels moments il doit se laver les mains

- avant et après chaque repas ;
- après avoir joué dehors ou sur le sol, bricolé ou utilisé un produit chimique (colle, peinture)... ;
- après avoir touché un animal ;
- après être passé aux toilettes... ;
- après s'être mouché.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **se laver correctement les mains plusieurs fois par jour**

Objectif général

« Je me soigne »
Se laver seul de la tête aux pieds

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Mesurer de la quantité d'eau nécessaire au lavage des mains
- Expérimenter le pouvoir détergent du savon
- Tester différents savons et prendre plaisir à sentir ses mains propres
- Faire des recherches sur le cycle de l'eau et le traitement de l'eau
- Faire une démonstration de brossage des ongles
- Couvrir les mains de paillettes et se serrer mutuellement les mains pour constater le passage des paillettes de l'une à l'autre : illustration de la transmission de microbes
- Instauration d'un lavage systématique à l'école aux moments opportuns (► 3)

OUTILS

- « À l'eau les mains : quand te laver les mains », ONE - Brochure téléchargeable
- « L'hygiène », Service PSE - Province de Liège- Dossier pédagogique téléchargeable : jeux sur l'hygiène : Observation et lavage des mains, pages 57 à 63 ; La fabrication du savon pages 60 et 61
- « Pourquoi se laver les mains ? », Capsule Air de famille – ONE - Vidéos
- « Mômes en santé, 2017 », ONE, édition 2017 - Brochure téléchargeable, page 126

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... se laver correctement les mains plusieurs fois par jour

Les organes des sens

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir le monde
qui l'entoure grâce à
ses 5 sens**

1 Comprendre les moyens de défenses des organes sensoriels

L'œil, l'oreille, la langue, le nez et la peau perçoivent les caractères et les changements (forme, couleur, sonorité, odeur, consistance, mouvement, goût...) d'un objet ou d'une personne et transmettent ces informations au cerveau qui va les analyser et les interpréter.

[>  > 1^{er} cycle > Perceptions] - [>  > 2^o cycle > Peau]

Les défenses naturelles des organes des sens :

La peau	• couche de graisse, le sébum → étanchéité et protection contre le froid; • poils → protection contre le froid; • ongles → protection du bout des doigts de mains et de pieds contre les chocs.
Les yeux	• sourcils et cils → protection contre les petites poussières; • larmes et paupières → humidification et nettoyage (= lave-glace) de la surface de l'œil; • pupille (= le petit trou noir entouré de l'iris) : fermée → protection contre la lumière vive.
Les oreilles	• cérumen, enduit gras sur la paroi du conduit auditif → étanchéité aux liquides et aux poussières et facilitation de la propagation des sons. Il s'évacue naturellement.
La langue	• papilles gustatives → perception d'une substance anormalement amère ou acide et suspecte d'être toxique.
Le nez	• poils → filtre qui arrête les poussières; • liquide visqueux → humidification et réchauffement de l'air inspiré, barrage contre les microbes; • éternuement → élimination des poussières et autres substances irritantes.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... prendre soin de
ses organes
sensoriels**

Objectif général
« Je ressens »
**Percevoir le monde
qui l'entoure grâce à
ses 5 sens**

**Objectifs
intermédiaires**

1

2

3

4

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **prendre soin de
ses organes
sensoriels**

2 Identifier ce qui peut nuire aux organes des sens

Organe	Nuisances et conséquences
La peau	- exposition au soleil → brûlure de la peau du 1^{er} ou 2^e degré (coup de soleil) ; - banc solaire : aussi mauvais pour la peau que le soleil ; - manipulation de produits d'entretien, de vernis, de peintures... → souillures et altérations la peau ; - grand froid → engelures aux mains, pieds, nez, oreilles.
Les yeux	- contact des yeux avec des mains sales ou un mouchoir sale → risque de conjonctivite ; - frottement les yeux après avoir utilisé un produit chimique → risque de brûlure de la cornée ; - regarder le soleil → risque de lésion de la rétine et de baisse l'acuité visuelle ; - regarder un écran trop longtemps ou lire sous un éclairage insuffisant → risque de maux de tête, de trouble du sommeil, de fatigue ou d'une conjonctivite ; - projection d'un produit corrosif sur un œil → risque de brûlure de la cornée ; - fumées et poussières → irritation des yeux ; - objets pointus ou projection d'un éclat de fer, de verre ou de pierre → risque de blessures graves de l'œil atteint.
Les oreilles	- introduction d'un objet dans le conduit auditif → risque de blessure du tympan ; - introduction d'un coton-tige dans le conduit → formation d'un bouchon. Son usage est donc déconseillé ; - exposition aux bruits (réfectoire, pétards, écouteurs, sono, festival, etc.) → risque de fatigue, d'irritabilité, de mauvais sommeil et d'hypoacousie plus tard.
La langue	brûlure par une boisson trop chaude ou un produit corrosif → risque de perte partielle du goût.
Le nez	- introduction d'un objet dans une narine → risque de saignement important ; - usage fréquent de gouttes nasales pour déboucher le nez → risque d'aggravation du phénomène de congestion nasale et de baisse de l'odorat.

[> 🌀 > 1^e cycle > **Accidents domestiques**] - [> 🌀 > 2^e cycle > **Bruits et audition**] -
[> 🌀 > 2^e cycle > **Écrans et vue**] - [> 🌀 > 3^e cycle > **Discernement**]

Objectif général
« Je ressens »
**Percevoir le monde
qui l'entoure grâce à
ses 5 sens**

**Objectifs
intermédiaires**

1

2

3

4

Objectif terminal
**L'enfant sera capable
de... prendre soin de
ses organes
sensoriels**

3 Entretien et préserver les organes sensoriels

Organe	Précautions
La peau	• porter un chapeau (casquette, foulard...) et un T-shirt à manches longues par temps ensoleillé ; recouvrir la peau d'une crème (ou lotion) solaire avant de s'exposer au soleil ; • porter des vêtements de protection en cas de travaux sales et pouvant abîmer la peau ; • porter des gants de protection contre le froid, en cas d'utilisation d'un produit irritant ou toxique, en cas de jardinage, etc.
Les yeux	• porter des lunettes solaires contre la lumière vive et la réflexion du soleil sur le sable, l'eau et la neige ; • porter des lunettes de protection contre les poussières, éclats de pierre, métal ou verre lors de travaux ou bricolages ; • utiliser un bon éclairage : ni trop, ni trop peu.
Les oreilles	• nettoyer le pavillon de l'oreille et ses replis et enlever le cérumen qui apparaît à l'orifice du conduit en se servant d'un gant de toilette ou d'un mouchoir MAIS PAS au moyen d'un coton-tige ; • éviter la proximité des hauts parleurs, baisser le volume des écouteurs ; • porter un casque ou des bouchons dans les endroits bruyants ; • consulter le médecin en cas d'écoulement même s'il n'a pas mal.
Le nez	• respirer par le nez, avoir un mouchoir propre ; • se moucher correctement : déplier son mouchoir, moucher une narine à la fois (en pinçant l'autre), refermer son mouchoir et le jeter s'il est en papier.

[>  > 1^{er} cycle > **Accidents domestiques**] - [>  > 3^e cycle > **Discernement**]
[>  > 2^e cycle > **Microbes et Contagion**]

Objectif général
« Je ressens »
**Percevoir le monde
qui l'entoure grâce à
ses 5 sens**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
**L'enfant sera capable
de... prendre soin de
ses organes
sensoriels**

4 Comprendre la nécessité de faire contrôler régulièrement sa vue et son audition

Un défaut de vision ou une baisse de l'audition n'est pas toujours identifiable par l'enfant, c'est pourquoi un contrôle de l'acuité visuelle et de l'acuité auditive est prévu lors des bilans de santé à l'école (PSE).

Un contrôle par un spécialiste est recommandé en cas de plainte car tout défaut doit être corrigé précocement.

Un médecin « ORL » est un spécialiste des maladies des oreilles, du nez et de la gorge.

Une mauvaise audition peut être à l'origine d'une difficulté d'apprentissage mais aussi d'un accident (ne pas entendre le moteur d'une voiture par exemple).

Elle peut être causée par :

- des otites répétées ;
- la présence d'un bouchon de cérumen ;
- une blessure du tympan (par exemple : l'introduction d'un objet dans le conduit) ;
- l'exposition à un bruit intense ou répété (musiques, oreillettes, bruits de machines,...).

Un ophtalmologue est un médecin qui soigne les maladies des yeux.

Il dispose d'appareils perfectionnés permettant d'examiner l'intérieur de l'œil et de déterminer exactement si la vision est correcte ou non.

Des verres correcteurs (lunettes) sont généralement prescrits pour l'une des raisons suivantes :

- corriger un défaut de réfraction, c'est-à-dire, une vision floue de loin (myopie) ou de près (hypermétropie) d'un ou des deux yeux ;
- stimuler un œil plus faible, le bon œil devant parfois être occulté par un cache ;
- corriger un strabisme.

Non corrigées, ces anomalies peuvent s'aggraver au cours du temps et fausser l'image enregistrée par le cerveau entraînant un trouble irréversible (amblyopie).

Quelques règles à respecter si l'enfant doit porter des lunettes :

- porter ses lunettes toute la journée, sauf indication particulière de l'ophtalmologue ;
- les ranger dans une boîte (étui) car les verres et les montures sont fragiles ;
- nettoyer régulièrement les verres avec de l'eau et du savon ou un chiffon doux destiné à cet usage ;
- éviter de poser ses lunettes sur les verres car des verres griffés peuvent gêner la vision ;
- s'assurer que les lunettes reposent bien sur la racine du nez et sur les oreilles → les faire régler par l'opticien ;
- faire contrôler annuellement sa vue par l'ophtalmologue car l'acuité visuelle se modifie avec la croissance.

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir le monde
qui l'entoure grâce à
ses 5 sens**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Exercice de pleine conscience: par exemple une épreuve du raisin consistant à bander les yeux des enfants, à déposer un raisin sur leur langue et à les accompagner dans la découverte sensorielle : forme, texture, goût, saveur, sensation, souvenir...
- Exprimer des sensations perçues comme agréables ou désagréables, par exemple :
 - la gêne provoquée par le soleil, la nécessité de porter des lunettes ;
 - la présence d'une poussière dans l'œil ;
 - un bruit aigu ou une lumière vive... ;
 - la photographie, le cinéma ;
 - la présence d'un bouchon de cérumen dans une oreille ;
 - la musique qu'il écoute, les odeurs, les caresses...
- Expériences ludiques sur les 5 sens :
 - boîte mystère avec différentes textures ;
 - illusion d'optique (Images doubles).

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

OUTILS

- « L'hygiène », Service PSE - Province de Liège - Dossier pédagogique téléchargeable : jeux sur l'hygiène, pages 52-57
- « Les cinq sens », Editions Nathan, Collection Miroirs de la Découverte - Livre
- « Loto des odeurs », Sentosphère - Jeu
- « Dé des 5 sens », Jeu
- « 5 sens pour croquer la vie », ONE - Brochure téléchargeable

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... prendre soin de
ses organes
sensoriels**

Froid - chaud

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir le monde
qui l'entoure grâce à
ses 5 sens**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... se sentir bien
dans sa peau quel
que soit le temps**

1 Décrire les effets positifs et négatifs du froid et de la chaleur sur sa peau

Il s'agit d'observer les réactions de défenses normales et utiles de la peau vis-à-vis de ces agents physiques.

a) Les réactions immédiates :

au froid :

- frissons : il s'agit de mini contractions musculaires qui vont réchauffer le corps ;
- pâleur de la peau : les petits vaisseaux se ferment légèrement pour éviter une perte de chaleur inutile ;
- redressement des poils :
 - emprisonnement de la chaleur augmentant l'effet de « fourrure » ;
 - effet de chair de poule ;

au chaud et au soleil :

- transpiration : qui va refroidir la peau et en même temps le corps ;
- rougeur de la peau : les vaisseaux sanguins s'ouvrent pour libérer de la chaleur en excès ;
- brûlure : la peau rougie (= 1^{er} degré) devient une cloque (= 2^e degré) ;
- sensation de bien-être et de détente ;
- ouverture des pores (ce qui explique que le lavage à l'eau chaude est plus efficace).

b) Les réactions suite à une exposition plus longue ou chronique :

au froid :

- sécheresse et rugosité de la peau ;
- gerçures de la peau : irritation, rougeur, suintement ;
- engelures, souvent aux extrémités des mains et des pieds : la peau devient violacée (parfois noire) et douloureuse ; l'engelure peut être profonde et causer une plaie ouverte difficile à guérir.

au chaud et au soleil :

- pigmentation de la peau (bronzage) : les couches intermédiaires de la peau fabriquent des cellules pigmentées (brunes) au niveau des zones exposées pour former un écran naturel au soleil ;
- apparition de taches sur la peau : ce sont des taches pigmentées mais concentrées en quelques endroits (surtout sur le dos des mains et le crâne) ; certaines peuvent évoluer en un cancer de la peau ;
- rides : apparition précoce chez les personnes qui s'exposent beaucoup.

Objectif général
« Je ressens »
**Percevoir le monde
qui l'entoure grâce à
ses 5 sens**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de ... **se sentir bien
dans sa peau quel
que soit le temps**

2 Identifier les effets négatifs définitifs de certains agents physiques sur la peau

Que ce soit l'exposition chronique au soleil ou au froid, la peau perd une partie de ses qualités :

- de défense : elle devient plus sensible aux agresseurs et plus vulnérable aux maladies de peau : eczéma, infection, mycoses, ulcérations, brûlures, cancers ;
- de douceur et de beauté : rugosité, rides, taches, épaissement des ongles... ;
- de propreté : les poussières et dépôts de transpiration s'éliminent moins facilement que sur une peau lisse.

3 Porter des vêtements adaptés pour aérer la peau en cas de chaleur

Les vêtements amples permettent une circulation de l'air autour de la peau ce qui va réduire le phénomène de transpiration et d'odeurs.

[>  > 2°cycle > Sport et hygiène] - [>  > 2°cycle > Vêtements (1)]

4 Identifier les parties de son corps sensibles au froid et savoir comment les garder au chaud

- les mains → gants de laine ou en cuir, moufles ;
- les pieds → 1-2 paires de chaussettes de coton ou laine et chaussures souples non serrantes et surtout étanches (imperméabiliser les chaussures en cas de neige et de pluie) ;
- le visage → cache-nez ;
- tête et oreilles → bonnet ;
- la gorge → écharpe ;
- la poitrine → port d'une chemisette en coton (ou tissu adapté) qui a aussi l'avantage en été d'absorber la transpiration et donc d'éviter de se refroidir après un effort.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Décrire quelques vêtements et leur fonction
- Associer les différentes sortes de vêtements aux saisons et aux situations
- Expliquer comment soigner une brûlure [>  > 3°cycle > Premiers soins]
- Habiller des petits mannequins (silhouettes à habiller)
- « Faire sa valise » : collages et découpages dans des magazines en fonction de la destination
- Mettre en évidence que les vêtements noirs absorbent plus la chaleur que les blancs
- Photolangage sur le chaud et le froid (à créer soi-même)

OUTILS

- « Mômes en santé, 2017 » - ONE, édition 2017 - Brochure téléchargeable, chapitre 5, pages 59-60
- « La thermorégulation », Agnès Sommet, 2013 - Article scientifique sur internet
- « Educ-jase - Chaud et froid », Educatout – Activités éducatives à télécharger

Plaisir de se laver

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir le monde
qui l'entoure grâce à
ses 5 sens**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

1 Décrire le plaisir de prendre une douche ou un bain et de sentir bon

Inviter l'enfant à exprimer toutes les sensations agréables liées à la toilette : avant, pendant et après.

Par exemple :

- la sensation d'être sale, collant... ;
- la toilette au lavabo ;
- le plaisir d'une douche, d'un bain ;
- les jeux avec l'eau, avec la mousse... ;
- se laver dans une rivière (vacances, camp ...) ;
- l'intimité du bain ou partage avec frère/sœur ;
- le plaisir de retrouver une peau douce et qui sent bon ;
- se regarder dans le miroir : aimer son image ;
- se détendre après le bain ;
- un meilleur sommeil, etc.

[>  > 1^{er} cycle > Toilette corporelle]

2 Citer parmi les produits et les ustensiles de toilette ceux qu'il aime utiliser

Par exemple :

- gant de toilette, savon en pain ou en gel ;
- serviette, gant de friction, peignoir de bain... ;
- shampoing, brosse à cheveux et peigne, etc.

[>  > 1^{er} cycle > Toilette corporelle]

3 S'exprimer sur le plaisir de changer d'habits

Par exemple :

- douceur, propreté, odeur de linge frais ;
- pouvoir choisir sa tenue ;
- se sentir beau et plus à l'aise face aux autres ;
- adapter sa tenue à l'activité prévue : école, sport, fête, jardinage, nuit (pyjama) ;
- adapter ses vêtements à la saison....

[>  > 3^e cycle > Vêtements (2)]

4 Exprimer son plaisir ou son ennui d'aller chez le coiffeur

- nouvelle coupe ou nouvelle coiffure ;
- préférer se faire coiffer à la maison par maman ou papa ;
- shampoing (agréable ou désagréable), sèche-cheveux (peur ?)....

[>  > 1^{er} cycle > Soins des cheveux]

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... faire de sa
toilette un moment
de plaisir**

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir le monde
qui l'entoure grâce à
ses 5 sens**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Inviter les enfants à s'exprimer à partir d'un objet-langage composé d'ustensiles de toilette : chacun à son tour saisit à l'aveugle, dans le sac, un ustensile et s'exprime
- Essai de coiffure avec gabarits en papier
- Fabriquer du savon et du dentifrice
- Répéter les séquences d'une toilette soit pour du « faux », soit à la piscine

OUTILS

- « Photolangage », jeu à créer
- « Mon corps à moi », Editions Averbode – Coffret avec guide pédagogique, chapitre 4, pages 106-117
- « Mon corps et moi », Edition SED - Mallette pédagogique
- « Objet-langage », jeu à créer composé d'ustensiles de toilette (à faire soi-même)
- « L'Hygiène », Service PSE - Province de Liège - Dossier pédagogique téléchargeable

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de ... faire de sa
toilette un moment
de plaisir**

