



Hygiène



2^e cycle

Objectifs généraux :

1. Je me protège : **entretenir ses défenses naturelles**

- Le soleil p.39
- La peau.....p.41
- Microbes et contagion p.45
- Le dentiste et l'orthodontiste.....p.49

2. Je bouge : **veiller à son hygiène dans la vie active**

- Sport et hygiène p.53
- Hygiène des pieds p.55
- Les vêtements (1) (protection) p.57
- Les animaux de compagnie p.59
- Hygiène des locaux.....p.63

Le soleil

Objectif général

« Je me protège »
**Entretenir ses
défenses naturelles**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... protéger sa
peau du soleil**

1 Identifier les dangers pour la peau de l'exposition au soleil

Ce n'est pas la chaleur du soleil qui est dangereuse (elle est plutôt agréable) mais son rayonnement ultraviolet.

- Coup de soleil :
 - rougeur et douleur des zones atteintes ;
 - cloques : bulles pleines de liquide et douleur importante ;
 - brûlure du 2^e degré : atteinte de la couche profonde de la peau, douleur intense et risque de cicatrices définitives ;
 - risque de cancer de la peau plus tard.
- Expositions répétées sans coup de soleil :
 - légère rougeur qui vire au bronzage après quelques jours ;
 - apparition de taches sur la peau et de rides après quelques années ;
 - risque sérieux de cancer de la peau.
- Augmentation du rayonnement par réflexion sur :
 - une surface d'eau : mer, lac, piscine...
 - la neige : fréquentes brûlures du visage (nez), des yeux et des oreilles ;
 - une étendue de sable : plage, désert...

2 Décrire les précautions à prendre en cas d'exposition au soleil

Le risque pour la peau varie suivant le type de peau. La couleur de la peau varie du noir au blanc en passant par le cuivré et le rose :

- les peaux sombres contiennent beaucoup de pigments (mélanine) qui constituent un filtre naturel aux rayons solaires ;
- les peaux claires qui en contiennent moins sont plus sensibles au soleil et rougissent donc très vite, de même que celles couvertes de nombreuses taches de rousseur.

En raison de l'intensité du rayonnement solaire, de la mode de s'y exposer et du risque réel d'encourir un cancer de la peau, **tout le monde, dès le plus jeune âge**, doit prendre les précautions suivantes :

- couvrir sa tête et son corps : un chapeau, casquette, foulard... (pour réduire le risque d'insolation et de déshydratation) et un t-shirt léger avec manches pour protéger les épaules et même à manches longues si la peau est sensible ;
- enduire toute la surface de la peau exposée avec une crème, une lotion ou une huile solaire, en sachant que :
 - il existe des produits de toutes sortes et pour tous les types de peaux : certains freinent peu les rayons, d'autres plus, mais aucun ne peut prétendre y faire totalement écran ;
 - ils doivent être appliqués avant de s'exposer au soleil ;
 - leur durée d'action est limitée et disparaît en cas de baignade ou de douche.Ceci nécessite donc de renouveler régulièrement l'application de ces produits.
- limiter le temps d'exposition même avec une lotion dite « écran total » ;
- éviter absolument de s'exposer pendant les heures les plus dangereuses, c'est-à-dire entre 11h et 16h (17h en été) ;

Objectif général

« Je me protège »

**Entretenir ses
défenses naturelles**

- profiter de l'ombre d'un arbre ou d'un parasol mais tenir compte d'une réverbération possible sur un plan d'eau, la neige et le sable ;
- L'exposition pour réhydrater la peau ou pour adoucir une légère brûlure.

L'exposition prolongée au soleil peut aussi provoquer :

- une déshydratation : grande faiblesse, crampes, altération de la conscience... ;
- une insolation : violents maux de tête, fièvre, vomissements... ;
- un coup de chaleur : hyperthermie, perte de connaissance (syncope ou coma) et risque de décès.

Boire abondamment de l'eau et manger des fruits par temps chaud sont des précautions indispensables pour éviter ces accidents.

[>  > 1° cycle > Froid-chaud] - [ > 1° cycle > Besoin de boire]

3 Savoir qu'une exposition raisonnable au soleil est bénéfique pour la solidité de ses os

Les os ont besoin pour leur construction et leur consolidation :

- de calcium provenant principalement des produits laitiers ;
- de vitamine D, fabriquée dans la peau sous l'action du soleil. Cette vitamine dont la synthèse exige une exposition quotidienne de 1/2 heure par jour permet au calcium de s'incorporer aux os et de les durcir. [ > 1° cycle > Produits laitiers]

Objectifs intermédiaires

1

2

3

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Mise en évidence de l'effet de loupe
- Construire une « cocotte » sur la prévention solaire : voir adresse du site dans la liste d'outils ci-dessous (partiellement payant)
- Préparer une valise fictive pour des vacances au soleil
- Reconnaître les produits adaptés à la peau : indice de protection, résistance à l'eau ou non...

OUTILS

- « Vivre avec le soleil », Association Passerelles.info - Programme pédagogique
- « Les incollables » 600 questions et réponses - Jeu
- « Bien vivre avec le soleil », Edition Epidaure, Pôle Prévention de l'Institut régional du Cancer de Montpellier - CD-Rom interactif
- « Do, ré, mi, fa, soleil ! », Edition CODES Alpes Maritimes- Jeu
- « Cocotte de la prévention solaire » - Cocotte en papier à fabriquer soi-même, jeu

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **protéger sa
peau du soleil**

La peau

Objectif général

« Je me protège »

Entretenir ses défenses naturelles

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... favoriser ses défenses naturelles

1 Identifier comment la peau, les poils et les ongles protègent son corps

a) La peau :

- est constituée de 3 couches (épiderme, derme, hypoderme), elle comporte des vaisseaux sanguins et plusieurs types de cellules dont des corpuscules nerveux et, en surface, des cellules dures qui se renouvellent sans cesse (squames) :
 - étanchéité (comme les tuiles d'un toit) à l'eau, aux microbes et autres saletés ;
- est souple, élastique et résistante
 - protection contre les petites agressions mécaniques (mouvements, frottements, chocs, griffures, etc.) ;
- forme une barrière naturelle enduite d'une fine couche de graisse, le sébum
 - protection contre le froid et le dessèchement ;
- produit la sueur à travers les pores, petits trous à peine visibles sur la peau
 - protection contre la forte chaleur en refroidissant la peau (transpiration) ;
- est parsemée de cellules pigmentées (mélanocytes contenant de la mélanine) qui forment un écran
 - protection contre les rayons du soleil : plus la peau est foncée, meilleure sera la protection (exemple : la peau noire des Africains) ;
- est le siège de la sensibilité tactile → sens du toucher (perception du contact, de la douleur et de la température)
 - protection contre les blessures : la perception d'un objet pointu, tranchant ou brûlant, provoque un réflexe de retrait immédiat.

b) Les phanères :

- les poils (recouvrent presque tout le corps)
 - protection contre le froid (= fourrure) ;
- les sourcils et les cils
 - protection des yeux contre les poussières ou les gouttes de sueurs qui coulent du front ;
- les ongles
 - protection du bout des doigts des mains et des pieds.

2 Identifier ce qui peut abîmer la peau et diminuer ses qualités de résistance et de défense

- les rayons de soleil abîment la peau [►  ► 2^e cycle ► Le soleil] ;
- le gel peut provoquer des cloques, des crevasses et des engelures ;
- l'eau assèche la peau en éliminant sa protection grasseuse ;
- certains produits cosmétiques et savons ont un effet décapant et parfois irritant ;
- certains produits d'entretien et de lessive sont responsables d'une démangeaison, d'une irritation ou d'un eczéma ;
- les produits de droguerie et de jardinage (verniss, peintures, térébenthine, déboucheurs de tuyaux, insecticides, pesticides, etc.) sont souvent nuisibles pour la peau et toxiques pour les organes internes (cœur, reins, poumons, foie...), s'ils traversent la peau et atteignent le sang. Certains d'entre eux sont **corrosifs**, c'est-à-dire qu'ils provoquent des brûlures graves laissant des cicatrices définitives.

Objectif général

« Je me protège »
**Entretien des
défenses naturelles**

Précautions par rapport à ces produits :

- reconnaître leur symbole de dangerosité qui figure sur l'étiquette ; 
- ranger ces produits dans une armoire verrouillée ;
- toujours porter des **gants** si on s'en sert (peinture). Certains de ces produits ne peuvent être utilisés par un enfant en l'absence d'un adulte !

La plupart des blessures, coupures ou brûlures de la peau se réparent d'elles-mêmes mais laissent souvent une **cicatrice** plus ou moins visible.

[>  > 1° cycle > **Accidents domestiques**] - [>  > 3° cycle > **Discernement**]

3 Identifier le rôle préventif d'un désinfectant et savoir quand et comment l'utiliser

Un désinfectant est un produit toxique pour les microorganismes.

On l'applique au moyen d'un tampon propre (d'ouate, de gaze, de papier...) :

- soit sur une peau saine, par exemple avant de faire une piqûre ;
- soit sur une plaie et autour de celle-ci, pour éliminer un maximum de microbes et empêcher qu'ils ne pénètrent dans l'organisme.

On choisira de préférence un désinfectant sans alcool et sans colorant.

Il s'agit d'un médicament à **usage externe**, c'est-à-dire qu'il ne peut être avalé ni mis en contact avec les lèvres, la bouche, les yeux, les orifices génitaux et anal.

Il existe aussi des désinfectants à usage buccal, en cas d'infection des muqueuses de la bouche ou de la gorge.

4 Reconnaître quand les défenses naturelles de la peau ne sont plus suffisantes

En cas de blessure, coupure ou brûlure, la peau perd sa fonction de barrière étanche.

Des microbes, présents sur la peau, profitent de cette brèche pour pénétrer à l'intérieur de l'organisme. Celui-ci va alors recourir aux défenses immunitaires, les lymphocytes circulant dans le sang, pour tenter de tuer et d'éliminer les intrus. Ce combat produit une inflammation de la peau qui devient rouge et chaude, gonfle, fait un peu mal et suinte : une réaction désagréable mais salutaire pour éviter une infection de la région.

Si l'intrusion est trop importante, les microbes vont se multiplier et envahir d'autres territoires de l'organisme : de la fièvre, une fatigue et une perte d'appétit sont des signes d'une infection plus sévère qui nécessite alors l'intervention d'un médecin.

[>  > 2° cycle > **Microbes et contagion**] - [>  > 2° cycle > **Force et résistance**]

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **favoriser ses
défenses naturelles**

Objectif général

« Je me protège »

**Entretenir ses
défenses naturelles**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Ensemencer un milieu de culture avec un doigt
- Identifier les endroits où il risque de rencontrer des microbes
- Poser la main sur un miroir
- Identifier les pictogrammes sur des produits d'usage courant : cosmétiques et autres produits d'entretien



OUTILS

- « L'Hygiène », Service PSE - Province de Liège - Dossier pédagogique téléchargeable - pages 58 à 61
- « Le corps humain », Edition Nathan - Jeu
- « Mon corps sens dessus dessous », Editions Chantecler - Livre

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de ... **favoriser ses
défenses naturelles***

Microbes et contagion

Objectif général

« Je me protège »

**Entretenir ses
défenses naturelles**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

1 Expliquer ce qu'est un microbe et comment il agit

Les microbes sont comme nous des êtres vivants. Leur nom réel est micro-organisme car ils sont invisibles à l'œil et n'ont donc été découverts qu'après l'invention du microscope.

Ce que l'on appelle micro-organismes englobe plusieurs groupes d'espèces : des bactéries, des virus, des parasites et des champignons.

Ils ont les mêmes besoins que tous les animaux : se nourrir, se déplacer, se défendre et se reproduire, mais comme leur durée de vie est très courte, les microbes vont croître et se multiplier très rapidement.

Ils tentent donc de s'introduire dans un autre organisme vivant plus évolué qu'eux (humain ou animal) et de profiter de son énergie, de son confort et de ses organes perfectionnés. Ils vont en perturber le fonctionnement et causer ainsi une maladie et parfois même le détruire si l'infection n'a pas été traitée à temps.

2 Savoir que les microbes se retrouvent partout mais particulièrement sur les zones humides de la peau

Des microbes et parasites peuvent se trouver partout :

- sur les objets qu'on manipule : cahiers, stylo, cartable, ballon, mouchoir, table, animaux, sol... ;
- les endroits de frottement de la peau : plis des bras et jambes, nuque (sous les cheveux), derrière les oreilles, le pli interfessier, entre les orteils... ;
- les régions qui entourent les orifices par où s'éliminent nos déchets : proximité de l'anus et de la région génitale = nids à microbes → à **laver chaque jour** et à sécher parfaitement pour les éliminer radicalement ;
- les liquides et déchets du corps : sueur, salive, morve, urine, excréments et parfois le sang ;
- l'air ambiant qu'il respire, les eaux des lacs, des rivières et de la mer, les plantes, les animaux...

La plupart des micro-organismes sont inoffensifs (certains sont d'ailleurs profitables et utiles) car vivant constamment à leur contact, l'organisme s'est doté de défenses efficaces contre eux (système immunitaire : lymphocytes et les anticorps).

3 Expliquer ce qu'est une maladie infectieuse, la contagiosité et les modes de transmission

a) Une maladie infectieuse :

Maladie causée par un micro-organisme (bactérie, virus, parasite ou champignon) qui, en cas de défaillance des barrières, pénètre dans le corps de l'hôte, s'y développe, envahit un organe (tête, peau, gorge, oreilles, bronches, poumons, intestin...) et s'y multiplie provoquant une infection caractérisée par :

- un dérèglement du fonctionnement de l'organe atteint ;
- de la fièvre (= hyperthermie) ;
- des symptômes variés suivant l'organe atteint.

La maladie peut évoluer favorablement vers une guérison spontanée en 2 à 3 jours ou s'aggraver en cas de faiblesse des défenses ou de microbes particulièrement agressifs, ce qui nécessitera alors un traitement médical.

Objectif terminal

**L'enfant sera
capable de... se laver
correctement les
mains et utiliser son
mouchoir**

Objectif général

« Je me protège »

**Entretenir ses
défenses naturelles**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

**L'enfant sera
capable de... se laver
correctement les
mains et utiliser son
mouchoir**

b) La contagiosité

C'est la propagation de l'agent infectieux (virus, bactérie, champignon ou parasite) d'une personne porteuse à une personne saine par contact direct ou indirect avec ce micro-organisme (voir ci-dessous les modes de transmission).

Toutes les maladies infectieuses ne sont pas contagieuses et la contagiosité dépend de :

- la nature du micro-organisme : les maladies à virus sont généralement plus contagieuses que les bactériennes ;
- la situation de l'infection : voies respiratoires (air expiré), peau (contact direct), interne (sang et sécrétions diverses) ;
- la sensibilité de l'hôte.

c) Modes de transmission

- directe :
 - par voie aérienne : particules de salive, air expiré, toux, éternuements... ;
 - par contact de la peau (absence de gants !) avec celle d'un malade, ses excréments et sécrétions diverses (salive, sérosités, contenu de pustules...), ses excréments, son mouchoir, son bonnet (pédiculose), d'autres vêtements... ;
 - par contact sexuel. [▶  ▶ 3° cycle ▶ Les IST]
- indirecte :
 - lors d'une transfusion ou de soins à un malade : piqure, opération, pansements, prise de sang... ;
 - par l'intermédiaire d'un vecteur : moustique, tique... ;
 - par un aliment contaminé ; [▶  ▶ 3° cycle ▶ Conservation des aliments]
 - à la suite d'un tatouage ou d'un piercing ; [▶  ▶ 3° cycle ▶ Image de soi]
 - à la suite d'une morsure par un animal infecté.

Exemples de quelques maladies contagieuses et leur mode de transmission :

Maladie	peut se transmettre par :
Angine	salive et air expiré
Coqueluche	air expiré
Diphtérie	air expiré
Gastro-entérite	excréments > mains > bouche
Grippe	air expiré et sécrétions naso-pharyngées
Hépatite	salive et excréments (hépatite A), sang (hépatite B)
Impétigo	peau
Méningite	air expiré
Oreillons	salive
Pédiculose	vêtements et contact direct
Rage	morsure
Rougeole	air expiré
Rubéole	air expiré
Scarlatine	salive et squames de la peau
Tétanos	morsure, blessure
Toxoplasmose	excréments de chats porteurs
Varicelle	peau et contact direct

Objectif général

« Je me protège »

Entretenir ses défenses naturelles

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... se laver correctement les mains et utiliser son mouchoir

4 Décrire les mesures et précautions pour éviter la transmission d'une maladie

	Pourquoi?	Quand?
Se laver les mains	• pour éliminer la sueur, microbes; • pour éliminer : graisse, sucre, colle, encre, poussières...; • par respect pour les autres.	• avant et après les repas; • avant la préparation des repas; • après avoir joué dehors, touché un animal, bricolé ou utilisé un produit chimique...; • après être passé aux toilettes...; • après avoir soigné un malade ou un blessé.
Se moucher	• pour éliminer les sécrétions nasales chargées de microbes; • pour dégager les voies respiratoires; • par respect pour les autres.	• quand il est enrhumé.
Éternuer dans son mouchoir	• pour éviter la propagation de microbes dans l'air et surtout vers des personnes.	• quand il est enrhumé.
Porter des gants	• pour éviter la transmission de microbes; • pour ne pas être contaminé par du sang infecté; • pour protéger sa peau.	• pour soigner un blessé ou un malade; • en cas d'utilisation de produits irritants ou dangereux.
Éviction	• éviter la propagation de la maladie.	• tant que le malade n'est pas traité ou guéri (selon la nature de la maladie); • il reste chez lui dans son intérêt et celui des autres.

[> > 1^o cycle > La toilette corporelle] - [> > 1^o cycle > Le lavage des mains]

5 Comprendre et expliquer le principe des vaccinations

Il s'agit (le plus souvent) de l'injection sous la peau d'un produit destiné à se protéger durablement d'une maladie contagieuse qui peut avoir des effets graves sur la santé.

La plupart des vaccinations recommandées se font lors de la première année de vie mais, pour obtenir une protection totale et durable, un ou des rappels sont nécessaires au cours des années suivantes.

Les dates des injections sont inscrites sur une carte de vaccination à ne pas perdre et à faire vérifier régulièrement par son médecin ou une infirmière.

Objectif général

« Je me protège »

**Entretenir ses
défenses naturelles**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

**L'enfant sera
capable de... se laver
correctement les
mains et utiliser son
mouchoir**

Liste de maladies contagieuses contre lesquelles il est recommandé de se faire vacciner :

Maladie	Âge de vaccination :
Tétanos, coqueluche, diphtérie	2, 3, 4 et 18 mois + rappel à 6 ans ensuite tous les 10 ans
Poliomyélite	2, 3, 4 et 18 mois + rappel à 6 ans
Infections à Haemophilus	2, 3, 4 et 18 mois
Méningite C	15 mois
Rubéole, rougeole, oreillons	15 mois et 11 ans
Varicelle	15 mois
Hépatite B	2, 3, 4 et 18 mois ; rattrapage à 11 ans (2 doses)
Papillomavirus	13-14 ans

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Identifier les endroits où il risque de rencontrer des microbes
- Identifier les sources de contagion à l'école : de personne à personne, par les mains ou via les objets
- Enumérer l'équipement nécessaire à la mise en œuvre des comportements d'hygiène de prévention
- Créer des affiches pour rappeler les comportements à respecter
- Jeux de rôle : « Si on jouait au malade », « Histoire d'une contagion », « Je découvre ma carte de vaccination »...
- Chercher des illustrations de microbes
- Ensemencer un milieu de culture avec un doigt
- Poser la main sur un miroir et observer à la loupe le dépôt qui s'y trouve

OUTILS

- « L'hygiène », Service PSE - Province de Liège - Dossier pédagogique téléchargeable : jeu sur l'hygiène, page 71
- « Le corps humain », Editions Nathan, collection Repères pratiques - Livre, chapitre « Défense de l'organisme »
- « Le vaccin dans la balance », Coproduction Centre Vidéo de Bruxelles - Casette vidéo et cahiers d'animation, disponible au SPPSE
- Cartes de vaccination vierges
- « Carnet de l'enfant », ONE - Livret
- « Il était une fois la vie : Les sentinelles du corps » - Film d'animation
- « Giant Microbes » - Peluches
- « Les défenses naturelles face aux bactéries » - Extrait de film de « C'est pas sorcier »
- Boîte de Pétri (disponible en pharmacie) : à la recherche de micro-organismes
- « Mômes en santé, 2017 » - ONE, édition 2017 – Brochure téléchargeable, chapitres 2 et 6
- « L'Histoire de la vaccination » - Article du site Vaccination-Info.be
- Vaccination-info.be, réalisé par l'ASBL Question Santé, en collaboration et avec le soutien de l'ONE, de la Cocof et de la Région wallonne (AVIQ) - Site d'informations générales sur la vaccination et les vaccins

Le dentiste et l'orthodontiste

Objectif général

« Je me protège »

**Entretenir ses
défenses naturelles**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... consulter
préventivement
un dentiste
1 à 2 fois par an**

1 Reconnaître les parties d'une dent et leur fonction

La couronne est la partie externe et visible de la dent. Elle protège la dent grâce à l'ivoire dont elle est constituée, une matière très dure et résistante aux acides et aux attaques des microbes, à condition d'être bien entretenue par un brossage correct.

La pulpe est la partie interne et **vivante**, appelée aussi dentine. Elle est nourrie par des petits vaisseaux sanguins et innervée par un nerf ce qui la rend **sensible** au froid, au chaud, à la pression et à certains aliments si elle est mise à nu par une carie.

La racine prolonge la pulpe dans la gencive jusqu'à l'alvéole osseuse que traversent l'artériole, la veinule et le nerf. Les racines sont solidement fixées dans les mâchoires appelées aussi os maxillaires.

La gencive ne fait pas partie de la dent. C'est une chair rose qui entoure étroitement les dents à la limite de la couronne. Elle protège ainsi la partie profonde de la dent qui ne bénéficie pas d'un bouclier protecteur en ivoire comme la couronne.

Mal entretenue, la gencive peut se décoller légèrement des dents et laisser passer des particules alimentaires et avec celles-ci, des microbes. Ceux-ci peuvent alors creuser des petites caries sous la couronne et infecter la gencive (gingivite). Le décollement de la gencive peut aussi déstabiliser les dents. (→ 3)

2 Identifier les différentes sortes de dents et leur fonction

Suivant leur fonction, on distingue :

- les incisives : 4 supérieures et 4 inférieures dont la fonction est de couper ou croquer les aliments ;
- les canines : 2 supérieures et 2 inférieures qui aident à déchiqueter les morceaux de viande ;
- les prémolaires (qui ont pris la place des molaires de lait) : 4 supérieures et 4 inférieures ;
- les molaires : 3 supérieures et 3 inférieures mais dont les 4 dernières ne sortent que vers 18 ans lorsque les mâchoires ont atteint leur taille adulte. Les prémolaires et les molaires ont un plateau dentelé qui permet de broyer et de mâcher les aliments fibreux (légumes) ou filandreux (viandes).

Il faut prendre le temps de mâcher longtemps les aliments : ce broyage, facilité par la salive, est la première étape de la digestion qui se poursuivra dans l'estomac et les intestins. Les mâchoires sont activées par des muscles puissants situés dans les joues.

3 Identifier quand il doit consulter un dentiste

a) Préventivement

1 (à 2) fois par an pour dépister une carie et pour contrôler le positionnement des dents.

Ce que le dentiste va lui faire :

- l'installer dans un fauteuil confortable ;
- examiner les faces de chaque dent et l'état des gencives au moyen d'un petit miroir ;
- signaler ce qu'il a découvert, par exemple un brossage insuffisant ou inefficace, la présence d'une ou de plusieurs caries, des dents mal placées, la présence de tartre... ;
- donner des conseils et éventuellement un rendez-vous pour un traitement, un détartrage ;
- ne pas attendre d'avoir mal pour se rendre chez un dentiste.

Objectif général

« Je me protège »

**Entretenir ses
défenses naturelles**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... consulter
préventivement
un dentiste
1 à 2 fois par an**

b) En cas de douleur et dès la découverte d'un problème

• une carie dentaire :

- elle est causée par l'action combinée de microbes et du sucre qui vont abîmer l'émail de la couronne et créer ainsi des petites cavités où d'autres bactéries pourront se réfugier et continuer leur action destructrice ;
- la cavité peut atteindre la profondeur de la dent, la pulpe (ou dentine), provoquer une douleur et finir par détruire toute la dent ;
- souvent la petite carie est invisible et non perceptible par la langue, seul un examen minutieux peut la dépister.

Elle doit donc être obturée rapidement pour éviter que toute la dent ne soit détruite : le dentiste fera d'abord une piqûre (peu douloureuse) dans la gencive pour endormir la dent, puis nettoiera la cavité et l'obturera avec un plombage ou de la résine, ce qui sauvera la dent.

• le décollement de la gencive :

- il est provoqué par des résidus alimentaires non éliminés en cas de brossage insuffisant ou inefficace et par la présence de tartre, un dépôt de calcaire au bord des gencives ;
- il cause une gingivite, une infection de la gencive qui gonfle et provoque une douleur et des saignements ;
- il peut provoquer une instabilité des dents qui vont bouger, puis tomber = déchaussement.

• un abcès dentaire :

- il est causé par la pénétration de microbes sous la dent soit à la faveur d'une carie, soit à cause d'une gingivite ;
- c'est une infection de la région autour de la racine et du nerf : gonflement et douleur intense.

• fracture ou perte d'une dent suite à un accident :

- conserver la dent perdue dans une compresse (stérile si possible) ou dans sa propre salive et se rendre d'urgence chez un dentiste qui pourra peut-être la réimplanter ;
- une dent partiellement cassée suite à une chute n'est pas une urgence mais doit être rapidement réparée si la pulpe est atteinte en raison du risque d'infection et de la douleur.

• les chicots dentaires :

- dents complètement rongées par des caries qui maintiennent dans la bouche un nid de microbes ;
- risque de contamination des autres dents ;
- cause de mauvaise haleine.

[>  > 1^o cycle > **Brossage des dents**]

Objectif général

« Je me protège »

**Entretenir ses
défenses naturelles**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

4 Se rappeler tous les jours les mesures de prévention des caries et des autres problèmes dentaires

- Se rincer la bouche : si on n'a pas l'occasion de se brosser les dents après chaque repas, il est indispensable de rincer la bouche avec de l'eau (que l'on peut avaler ensuite) ce qui éliminera les restes d'aliments collés sur les dents.
- Se brosser les dents tous les jours matin et soir après le repas : bien appliquer la méthode apprise. [▶  ▶ 1^o cycle ▶ **Brossage des dents**]
- Consulter le dentiste (▶ 3).
- Eviter l'excès d'aliments sucrés.
- Manger des fruits et des légumes croquants.
- Eviter de mordre des objets durs, comme des coquilles de noix, des capsules de bouteilles...

5 Expliquer quand et pourquoi il faut consulter un orthodontiste

Certains enfants ont des dents qui se chevauchent, qui sont mal alignées ou qui poussent trop en avant ou en arrière.

Il s'agit d'anomalies sans gravité mais pouvant entraîner : un préjudice esthétique, une mastication moins efficace, un défaut de prononciation ou un déchaussement précoce des dents.

L'orthodontiste est un spécialiste qui traite les **défauts de l'occlusion** dentaire (malpositions, chevauchements...) en posant un dispositif (appareil orthodontique ou plaquettes), parfois peu esthétique et gênant, mais qui va assurer une bonne fonction masticatoire et réaligner les dents.

Parfois le défaut d'occlusion est causé par une mauvaise position d'une mâchoire par rapport à l'autre (prognathisme ou rétrognathisme), qui peut aussi être corrigé par une intervention chirurgicale.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Reconnaître sur un dessin les parties d'une dent et expliquer leur rôle
- Organiser un brossage des dents collectif en classe après le repas de midi
- Comparer les dents d'animaux (carnivores, herbivores, granivores...) pour identifier la fonction des dents
- Fabrication d'un dentifrice

OUTILS

- « Souriez.be », Département Santé Dentaire de la Société de Médecine Dentaire - Site pour enfants, parents, enseignants
- « La Santé des dents », Union française pour la santé buccodentaire - Fiches pédagogiques
- Prévoir un gobelet, une brosse par élève, un bassin par groupe de 4 élèves et une chanson de 3 minutes
- « Planche anatomique d'une dent », Union française pour la santé buccodentaire
- « La santé jusqu'au bout des dents », Observatoire de la santé de la Province de Luxembourg – Dossier pédagogique téléchargeable

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... consulter
préventivement
un dentiste
1 à 2 fois par an**

Sport et hygiène

Objectif général

« Je bouge »

Veiller à son hygiène dans la vie active

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... se laver après avoir fait du sport

1 Identifier quand, pourquoi et à quels endroits du corps il transpire

La transpiration est un phénomène naturel et vital destiné à refroidir le corps en cas de forte chaleur ou d'effort et à réduire le risque d'un coup de chaleur, un trouble de la régulation thermique du corps qui peut être fatal.

Elle se manifeste surtout aux endroits exposés directement au soleil (la tête, le front ou les bras) et au niveau des régions trop couvertes et mal aérées : le cou, la poitrine, le dos, les aisselles, les plis inguinaux et génitaux et les pieds.

2 Comprendre pourquoi la sueur devient malodorante et savoir comment gérer ce phénomène naturel

a) L'odeur de la transpiration

Elle peut être gênante pour soi et pour les autres. Elle n'est pas malodorante au moment de sa sécrétion mais le devient après quelques minutes en raison d'une réaction chimique avec l'air et de l'action des bactéries (fermentation).

b) Conseils pour atténuer ce problème

- appliquer préventivement mais avec mesure un déodorant sur une peau propre et sèche (non indiqué avant la puberté) ;
- se laver à l'eau et au savon après le sport ou se rafraîchir souvent quand il fait très chaud ;
- changer les vêtements et les sous-vêtements qui en sont imprégnés.

c) Risque de déshydratation

Pour éviter que la transpiration entraîne une déshydratation en cas de prestation sportive de longue durée par temps chaud, il faut penser à :

- s'informer des conditions de l'épreuve (intensité, durée, terrain plat ou accidenté...) et de la météo ;
- emporter suffisamment d'eau pour compenser les pertes par la sueur et boire avant, pendant et après l'épreuve sportive ;
- choisir une tenue de sport adéquate. (► 3)

3 Identifier une tenue de sport ou de gymnastique qui favorise la ventilation et le refroidissement du corps

Choisir une casquette, du linge de corps, un survêtement, des chaussettes, des chaussures, des protections...

- qui permettent une circulation de l'air autour de la peau (→ amples et confortables, avec de petites ouvertures) ;
- qui protègent du rayonnement direct du soleil, réduisant ainsi les risques de coup de soleil, d'insolation ou de déshydratation ;
- de couleur claire pour améliorer la réflexion des rayons ;
- non synthétiques mais plutôt en coton ou en fibres textiles spéciales qui permettent une évacuation de l'humidité de la peau.

Objectif général

« Je bouge »

**Veiller à son hygiène
dans la vie active**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

4 Décrire les équipements de confort et de protection spécifiques pour pratiquer certains sports

Quelques exemples :

- sports d'hiver : une tenue qui protège du froid (veste, pantalon, chaussettes, gants bonnet...);
- tennis : casquette, polo et chaussettes en coton, chaussures de tennis adaptées à la surface du terrain;
- vélo : culotte rembourrée, gants, casque...
- équitation : bottes étroites, pantalon moulant, bombe...;
- football : protège-tibia, short, chaussures adaptées...;
- ...

5 S'exprimer sur les problèmes d'hygiène ou de mal-être qu'il rencontre quand il fait du sport

Par exemple :

- la comportement d'autres enfants, le déshabillage devant les autres (pudeur...);
- la transpiration;
- l'état des vestiaires ou de la piscine;
- les douleurs ou irritation de la peau;
- l'allergie aux poussières, au chlore, l'asthme d'effort;
- les problèmes aux pieds;
- l'impossibilité de prendre une douche après le cours d'éducation physique;
- les menstruations, etc.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Exposé de différents sports par les enfants et présentation des tenues appropriées
- Préparer son sac de sport, de gym, de natation...

OUTIL

- « Quand le gant de toilette reste sec », Centre d'Education du Patient 2017 - Kit pédagogique

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... se laver après
avoir fait du sport**

Hygiène des pieds

Objectif général

« Je bouge »

**Veiller à son hygiène
dans la vie active**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... porter de
bonnes chaussures
pour éviter des
blessures aux pieds**

1 Reconnaître une lésion de la peau des pieds

Une chaussure est un milieu fermé, chaud et humide où le pied transpire ce qui favorise des irritations diverses :

- mycose : infection de la peau, due à un champignon, qui se manifeste par une rougeur, des démangeaisons et/ou des crevasses entre les orteils et qui nécessite un examen médical et un traitement médical afin d'éviter l'extension de cette infection à d'autres régions (changement des chaussettes, chaussures, essuie-mains, etc.) ;
- ampoules : petites bulles sur les orteils ou les bords du pied, causées par un frottement prolongé de la peau dans la chaussure ;
- verrues : petite papule dure et irrégulière, due à un virus, qui peut nécessiter un examen médical pour confirmer le diagnostic et pour la traiter. Les mêmes mesures que celles concernant les mycoses doivent être prises ;
- durillon : épaissement localisé de la peau à des endroits soumis à des pressions répétées qui devient presque aussi dur qu'un ongle et sensible. Il est recommandé de s'assurer que la chaussure lui convient et consulter un médecin pour vérifier la statique plantaire (pieds plats, valgus, varus...) ;
- ongles incarnés : blessure infectée du bout d'un orteil, souvent causée par une mauvaise coupe des ongles et qui doit être traitée par un médecin ;
- entorse : élongation ou déchirure d'un ligament faisant suite à un accident.

2 Identifier les facteurs favorisant ces lésions

- humidité ambiante des chaussures non aérées, transpiration ;
- chaussures inadéquates : trop petites, inadaptées ou inconfortables ;
- chaussettes en matière synthétique ou restées humides ;
- vestiaires et douches mal entretenus (surtout si claies en bois) → risque de mycoses ;
- mauvaise statique plantaire ;
- mauvaise coupe des ongles ;
- séchage insuffisant des espaces interdigitaux → risque de mycoses.

3 Connaître les précautions et les soins à prendre pour éviter ces problèmes et leurs conséquences

- se laver régulièrement les pieds et particulièrement entre les orteils puis bien les sécher ;
- utiliser les pédiluves dans les piscines ;
- choisir des chaussettes en coton et les changer chaque jour (surtout ne pas les garder si elles sont humides) ;
- couper les ongles à bonne taille et en carré → demander l'aide ou les conseils d'un parent ;

Objectif général

« Je bouge »

**Veiller à son hygiène
dans la vie active**

- porter des sandales en été (sauf pour un jogging ou une longue marche) ;
- porter des chaussures de **bonne taille et adaptées** :
 - maintien correct du pied, pour éviter une entorse ;
 - une demi-taille en plus pour le sport, car les pieds gonflent pendant l'effort ;
 - bords rembourrés, pour éviter des blessures de la peau (cloches ou durillon) ou des ligaments ;
 - résistantes aux intempéries ;
 - bien sèches : éviter si possible de porter deux jours de suite la même paire de chaussures si elles sont encore humides ;
 - spécifiques au sport pratiqué et munies de semelles adaptées à la surface du terrain (glissades).
- désinfecter les pieds au moyen d'une solution antiseptique dès l'apparition d'une petite rougeur ou cloque pour éviter une infection.

Objectifs intermédiaires

1

- Rassembler de la documentation illustrant les divers modèles de chaussures de sport

2

- Décrire l'odeur d'un pied prisonnier d'une chaussure
- Enquête sur l'accès et sur l'utilisation des douches après le sport
- Faire raconter par un élève une histoire vécue de cloque et de verrue : origine, douleur, le traitement appliqué

3

- Découvrir ce qui peut provoquer des démangeaisons
- Portrait chinois : Si mes chaussures de sport étaient... une fleur, un plat, un animal... (voir outil)
- Faire expliquer comment bien se laver les pieds et surtout les sécher après un lavage, la natation ou un sport ayant provoqué une transpiration des pieds

OUTIL

- « L'hygiène », Service PSE - Province de Liège - Dossier pédagogique téléchargeable : page 11 (Portrait chinois)

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **porter de
bonnes chaussures
pour éviter des
blessures aux pieds***

Les vêtements (1) (protection)

Objectif général

« Je bouge »

**Veiller à son hygiène
dans la vie active**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

1 Identifier les protections qu'offrent les vêtements et leur importance pour son hygiène personnelle et son confort

Protéger le corps contre le froid, la chaleur, la pluie et contre les risques spécifiques à certaines activités :

- adaptés aux **activités** sportives ou manuelles : aisance des mouvements, salissures (bricolage, jeux extérieurs...);
- protections spécifiques supplémentaires pour certains sports et travaux : casque, lunettes, gilet fluo...

2 Reconnaître les vêtements adaptés à ses différentes activités

a) En général et pour l'école, des vêtements :

- adaptés aux **conditions climatiques** mais aussi aux variations de température probables au cours de la journée, par exemple : froid le matin et chaud l'après-midi, chaud en classe et froid dehors pour éviter refroidissement ou transpiration ;
- équipements supplémentaires :
 - bonnet, cagoule, gants, moufles, écharpe, collants en laine..., en hiver ;
 - casquette, chapeau, sandales, lunettes solaires..., en été ;
 - tenue de gym, tablier pour travaux en atelier...

b) Pour le sport, veiller à :

- l'aisance des mouvements ;
- une ventilation du corps et à son refroidissement pendant l'exercice : les tissus synthétiques favorisent la transpiration et les irritations de la peau ;
- changer les vêtements en contact avec la peau après l'exercice (surtout s'ils sont humides) ;
- ne pas garder son maillot de bain humide toute la journée ;
- porter vêtements et accessoires adaptés pour des sports d'hiver ou d'altitude : veste, gants, lunettes... ;
- porter une combinaison en néoprène pour les sports nautiques...

c) Pour les travaux manuels :

- protection contre les taches de peinture ou de graisse : vieux vêtements ou tablier, salopette...
- protection contre les nuisances et les accidents : casque, masque anti poussières, lunettes, gants, pantalon en grosse toile résistante...

d) Pour la nuit :

- différencier le pyjama ou la chemise de nuit du reste des vêtements ;
- préférer les textiles naturels (coton) car la transpiration peut être importante la nuit ;
- retirer de préférence ses sous-vêtements pendant la nuit.

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... porter des
vêtements adaptés à
son activité**

Objectif général

« Je bouge »

**Veiller à son hygiène
dans la vie active**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

3 Identifier les soins à apporter à ses vêtements de jour et de nuit

Aérer et laisser reposer ses vêtements de jour durant la nuit et inversement pour les vêtements de nuit :

- suspendre les vêtements de jour (chemise, pantalon, robe, vestes...) pour les aérer, évacuer leur humidité résiduelle (sueur), éviter le risque de moisissures et évacuer une mauvaise odeur ;
- replier et ranger ceux qui ne doivent pas être immédiatement lavés (pulls par exemple) ;
- plier et préparer ses vêtements le soir pour gagner du temps ;
- changer les chaussettes et le linge de corps qui a été en contact avec la peau et la transpiration ;
- ranger ses chaussures dans une pièce bien aérée, etc.

4 S'exprimer sur les vêtements en tant qu'agents de protection et de confort pour ses activités diverses

Par exemple :

- le bien-être de changer de vêtements ;
- le plaisir de se sentir à l'aise dans ses vêtements ;
- ce qu'il ressent quand il est mouillé ;
- le plaisir de sortir emmitoufflé quand il fait froid dehors ;
- le confort de ne pas transpirer quand il fait chaud ;
- la protection offerte par une casquette ou un chapeau contre une insolation...

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Habituer les élèves à prendre soin de leurs vêtements à l'école : les suspendre au crochet par leur lchette ; les replier au lieu de les rouler en boule dans leur sac, ramasser ceux qui traînent au lieu de marcher dessus, etc.
- Simulation de la préparation d'une valise ou d'un sac adapté suivant le type de séjour ou d'activité
- Aborder la question du lavage et de l'entretien des vêtements et du linge : examen des étiquettes, panier à linge, triage, repassage, rangement, etc.

OUTILS

- Valise ou sac
- Carton pour plier un T-shirt

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... porter des
vêtements adaptés à
son activité**

Les animaux de compagnie

Objectif général

« Je bouge »

**Veiller à son hygiène
dans la vie active**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

1 Identifier les animaux qu'il est possible d'adopter et les mesures d'hygiène à respecter

a) Différentes catégories :

- Les chiens et les chats, qui peuvent circuler librement et avec lesquels il est possible de communiquer ;
- Les hamsters, cobayes, furets, lapins, canaris, perroquets, poissons rouges, etc. qui peuvent vivre dans la maison mais en cage ou en bocal au détriment sans doute de leur bien-être ;
- Les nouveaux animaux de compagnie (NAC) tels que varans, serpents et autres animaux exotiques, dont la détention de certaines espèces de cette catégorie doit respecter la législation en vigueur dans sa région ;
- Les animaux de basse-cour et autres (chèvres, moutons, ânes, chevaux...) qui vivent à l'extérieur de la maison mais qui réclament aussi des soins quotidiens.

b) Quelques règles d'hygiène élémentaire :

Même si les animaux domestiques émettent des poussières et des poils dans l'air et sont parfois porteurs de parasites, l'enfant peut vivre en leur compagnie à condition de :

- éviter de se faire lécher surtout le visage ;
- se laver les mains ;
- ne pas le laisser dormir dans son lit ;
- ne pas le laisser manger dans son assiette, etc.

2 Décrire le plaisir d'adopter un animal

Un animal adopté peut être pour l'enfant :

- un compagnon de jeu, de marche ou de jogging... ;
- une présence apaisante et un soutien affectif en cas de chagrin ;
- une source d'étonnement, de joie, d'admiration... ;
- un membre de la famille ou de la communauté scolaire ;
- un être vivant et sensible dont la responsabilité de certains soins peut lui être confiée : nourrissage, brossage, promenades...

3 Identifier les besoins physiques, hygiéniques et affectifs d'un animal de compagnie

Par exemple :

- respecter la nature primaire de l'animal : essayer de reproduire au mieux leur environnement naturel ;
- s'assurer qu'il ait de l'eau à sa disposition ;
- lui donner une nourriture saine et adaptée ;
- ne pas le déranger quand il mange ni pendant son sommeil ;
- délimiter les endroits de la maison et du jardin où il peut circuler librement ;
- lui réserver un coussin pour dormir ;
- l'occuper par des jeux ou des tâches, mais ne pas s'en servir comme un jouet !
- le promener, le laisser se défouler ;
- le considérer et le respecter ;
- lui témoigner de l'affection, de l'attachement ;

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
d'... adopter et de
s'occuper d'un
animal de compagnie**

Objectif général

« Je bouge »

**Veiller à son hygiène
dans la vie active**

- le faire vacciner et soigner par un vétérinaire ;
- lui administrer des soins d'hygiène : brossage, bains, médicaments éventuels... ;
- le faire toiletter régulièrement (selon la race)...

4 S'assurer que l'animal ne présente aucun risque pour la santé d'un membre de la famille

a) L'allergie aux poils

Certaines personnes réagissent de manière exagérée lorsqu'ils sont en contact avec des poils d'animaux.

C'est une allergie qui se manifeste par :

- un écoulement nasal continu et des éternuements incessants ;
- des picotements aux yeux et larmolements ;
- des quintes de toux ou une crise d'asthme si les particules atteignent les bronches ;
- des boutons ou plaques sur la peau si le contact se fait par la peau.

Il est déconseillé d'adopter un chat ou un chien si on est allergique aux poils de l'un ou de l'autre même en prenant des médicaments pour atténuer la réaction allergique.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

b) Les zoonoses

Les maladies infectieuses des animaux sont rarement transmissibles à l'homme car les microbes ou virus qui touchent les espèces sont souvent différents. Toutefois, certaines sont transmissibles (teignes, gale...).

Il est donc recommandé de :

- faire examiner préventivement l'animal par un vétérinaire à l'animal pour exclure l'une de ces maladies et le faire soigner avant de l'adopter ;
- le faire vacciner contre des maladies spécifiques à son espèce.

c) Les puces

Les puces ne sont pas dangereuses pour l'homme mais peuvent tout de même le piquer ce qui est fort gênant. Un chien ou un chat peut être traité préventivement ou à titre curatif s'il est porteur de puces.

d) La transmission de parasites

Certaines espèces d'animaux sont des vecteurs de parasites. Ils participent, sans en être affectés ou malades, au cycle de quelques espèces animales en abritant leurs larves dont certaines sont pathogènes pour l'homme comme par exemple, la toxoplasmose, transmise par les déjections du chat.

Se laver les mains après avoir vidé la litière du chat est l'une des mesures d'hygiène citées ci-dessus.

Il est d'ailleurs hautement recommandé aux femmes enceintes non immunisées de porter des gants pour exécuter ce travail.

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
d'... adopter et de
s'occuper d'un
animal de compagnie**

Objectif général

« Je bouge »

**Veiller à son hygiène
dans la vie active**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Lister les conditions requises pour adopter un animal et s'engager à s'en occuper
- Amener son animal de compagnie en classe à condition d'en faire la demande et d'obtenir l'autorisation des parents et de la direction
- Elocutions sur un sujet relatif aux animaux de compagnie : histoires personnelles, éducation, dressage, communication avec l'animal, besoins de l'animal, vacances avec son chien...
- Inviter un vétérinaire à faire une petite conférence en classe sur les besoins, les soins, les maladies courantes, les vaccinations, l'alimentation...
- Visite d'un cabinet vétérinaire, d'un chenil, d'un élevage, d'une pension...

OUTILS

- Photolangage avec différents animaux
- Magazines de publicités d'articles pour animaux de compagnie : faire un tri entre l'indispensable et le superflu, effet de mode...
- Livres illustrant les races de chiens, chats, lapins
- Aquarium ou vivarium (éventuellement) pour observer le comportement de poissons ou d'insectes (pas de reptiles)
- « L'enfant et le chien de la sécurité à la complicité », ONE - Brochure téléchargeable

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
d'... adopter et de
s'occuper d'un
animal de compagnie**

Hygiène des locaux

Objectif général

« Je bouge »

**Veiller à son hygiène
dans la vie active**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... participer
au maintien de la
propreté des locaux
scolaires**

1 Identifier les effets des polluants de l'air intérieur sur la santé et les mesures pour préserver la qualité de l'air

a) La santé dépend notamment de l'air que l'on respire :

- les poussières et les poils d'animaux en suspension dans l'air peuvent provoquer des allergies chez ceux qui y sont sensibles ; les poussières véhiculent aussi des bactéries et des parasites ;
- des moisissures peuvent se développer à cause de l'humidité dégagée par la respiration d'un groupe de personne ou par des infiltrations d'eau dans les murs ou les boiseries ;
- certains produits entrant dans la composition des meubles (peintures, vernis, colles ou détergents) dégagent des gaz nuisibles pour la santé et le bien-être.

b) Provenance des poussières :

- transportées de l'extérieur par les chaussures ;
- mises en circulation dans l'air par le va-et-vient fréquent des élèves ;
- favorisées par la sécheresse de l'air ;
- présence de textiles (rideaux, couvertures, coussins...) qui conservent la poussière entre leurs fibres ;
- désordre, caisses en cartons et piles de papiers.

c) Mesures pour préserver la qualité de l'air dans les classes :

- aérer (en ouvrant les fenêtres) au moins 4 fois par jour pendant 15 minutes, pour éviter l'humidité qui favorise le développement de moisissures (ou champignons) ;
- éviter l'amoncellement de caisses en carton ;
- aspirer régulièrement les sols, tapis et dessus d'armoire ;
- laver les couvertures et les tentures périodiquement ;
- nettoyer tous les locaux scolaires à l'eau, l'usage de produits désinfectants est par contre inutile.

2 Identifier les locaux scolaires qui exigent une propreté rigoureuse

Le **réfectoire** est un endroit à garder propre en priorité pour éviter tout risque d'intoxication alimentaire :

- propreté des ustensiles de cuisine et des armoires de cuisine ;
- hygiène personnelle de ceux et celles qui préparent ou servent les repas ;
- nettoyage des tables après chaque utilisation ;
- propreté de la vaisselle.

Les **installations sanitaires** présentent aussi un risque de transmission de microbes :

- les locaux sanitaires sont en principe lavés 1-2 fois/jour par le personnel d'entretien ;
- chacun doit néanmoins faire en sorte qu'après son usage, la toilette reste dans l'état de propreté convenable ;
- éviter de gaspiller papier, eau et savon et de jeter des détritus dans la cuvette au risque de la boucher.

Les **escaliers** et les **couloirs** sont souvent des endroits où :

- les poussières s'accumulent (surtout dans les coins des marches) ;
- s'amoncellent des cartables et autres objets encombrants.

Objectif général

« Je bouge »

**Veiller à son hygiène
dans la vie active**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... *participer*
au maintien de la
propreté des locaux
scolaires**

3 Identifier sa responsabilité dans le maintien de la propreté de son école

Par exemple :

- ramasser les papiers et autres déchets dans la cour de récréation et les jeter dans la poubelle ad hoc (tri sélectif) ;
- se frotter les pieds sur un paillason efficace avant d'entrer dans les couloirs pour éliminer le maximum de terre ;
- maintenir les toilettes propres et tirer la chasse d'eau après usage ;
- manger proprement à table et respecter la nourriture et les autres convives... ;
- maintenir son banc (ou sa table) propre : ranger ses affaires, ne pas y coller de chewing-gum, recouvrir la table de vieux journaux en cas de bricolage...

[> 🍎 > 1^{er} cycle > **Attitude à table**]

4 S'exprimer sur son bien-être à l'école

Par exemple :

- le plaisir de travailler dans une classe propre et rangée ;
- le malaise de travailler dans un endroit poussiéreux et mal aéré ;
- le désagrément de jouer dans une cour de récréation parsemée de papiers et d'emballages vides ;
- le plaisir de manger dans un réfectoire bien entretenu et sur une table propre ;
- l'inconfort de se retenir parce que les toilettes sont sales ;
- la gêne de devoir aller dans une toilette dont la porte ferme mal, etc.

5 Proposer une/(des) action(s) collective(s) pour que l'école soit et reste un lieu où il fait bon vivre

Par exemple :

- rédiger une charte de vie en commun ;
- organiser un rôle de tâches, par exemple : ramassage des papiers et emballages dans la cour, surveillance des sanitaires, rangement de la classe... ;
- trier les déchets ;
- s'efforcer de manger proprement et de respecter la nourriture ;
- participer au service du réfectoire ;
- participer à la lutte contre le bruit, le harcèlement, la violence... ;
- programmer une musique douce...

Objectif général

« Je bouge »

**Veiller à son hygiène
dans la vie active**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Participer à l'entretien de la classe et choisir les ustensiles adéquats
- Apprendre à manipuler correctement des balais sans éparpiller la poussière
- Observation de la présence des poussières : bancs, armoires...
- Examen du contenu d'un balayage
- Recherche de documentation sur l'allergie à la poussière

OUTILS

- « L'hygiène », Service PSE - Province de Liège - Dossier pédagogique téléchargeable
- « ABCD'Air », Edition Hypothèse - Malle Air et fiches d'activités
- « Ne tournons pas autour du pot » - Projet du Fonds BYX (géré par la Fondation Roi Baudouin), en partenariat avec l'asbl Question Santé - Site internet de soutien des écoles dans leur projet d'amélioration des toilettes
- « Mômes en santé, 2017 », ONE, édition 2017 - Brochure téléchargeable, pages 31 à 34
- « L'air de rien, changeons d'air », ONE, 2017 - Brochure téléchargeable
- « Guide Scol'Air. Conseils et bonnes pratiques pour un air sain à l'école », Bruxelles environnement 2019 - Brochure téléchargeable

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **participer
au maintien de la
propreté des locaux
scolaires***

