



Hygiène



3^e cycle

Objectifs généraux:

1. Je choisis et je gère : **attirer la sympathie d'autrui par une présentation soignée**

- Mains et ongles.....p.69
- Image de soi p.71
- Vêtements (2) (tenue).....p.75
- Cosmétiques.....p.77

2. Je me construis : **grandir et s'épanouir en beauté**

- Personnalité p.81
- Toilette intime p.83
- Acné.....p.87
- Le nécessaire de voyage.....p.89

Mains et ongles

Objectif général

« Je choisis et je gère »
**Attirer la sympathie
d'autrui par une
présentation soignée**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... se présenter
avec des mains
propres et des
ongles curés**

1 Identifier le rôle des ongles et le besoin de les curer et de les couper régulièrement

a) Propriétés des ongles :

- formation cornée dure (kératine) comme les poils ;
- destinés à **protéger** l'extrémité des doigts et des orteils ;
- poussent de 5 mm / mois aux doigts et 3 fois plus lentement sur les orteils ;
- taches : elles peuvent être causées par une ancienne blessure, une malnutrition, une infection (bactérie ou champignon), une maladie générale ou de l'ongle (psoriasis, eczéma...) ;
- la lunule : tache pâle normale en forme de croissant de lune située à la base de chaque ongle.

b) Entretien des ongles :

- couper régulièrement les ongles, de préférence après le bain ou la douche, pour éviter :
 - de s'y accrocher ou de les casser ;
 - que des salissures ou des microbes ne s'y logent ;
 - la formation d'un ongle incarné au pied.
- brosser chaque jour le bout des doigts et le dessus des ongles à l'aide d'une brosse à ongles, d'eau et de savon afin d'éviter l'accumulation de résidus et de bactéries dans les sillons unguéaux ;
- porter des gants lors des travaux ménagers ;
- éviter l'usage excessif d'outils de manucure qui peuvent blesser les replis latéraux de l'ongle et causer une infection du bout du doigt : panaris (= paronychie ou doigt blanc) ;
- adopter une alimentation variée et équilibrée, riches en fruits et légumes frais pour leur apport en sels minéraux.

2 Lister le matériel nécessaire au soin des ongles

Une brosse à ongles, un coupe-ongles, une lime à ongle, des ciseaux ou une pince à ongle.

3 Apprendre avec l'aide d'un parent à curer et à couper ses ongles correctement

- tailler ses ongles droits : les angles doivent former un angle droit puis les arrondir légèrement à l'aide d'une lime ; couper les coins ou tailler les ongles trop en arrondi favorise le risque d'ongle incarné ;
 - pas trop court : laissez dépasser au moins 1 millimètre de blanc à l'extrémité de l'ongle ;
 - limer délicatement le bord libre afin d'éviter que les ongles n'accrochent les textiles ;
- Il ne s'agit donc pas d'un apprentissage scolaire mais d'une compétence à acquérir à la maison.

Objectif général
« Je choisis et je gère »
**Attirer la sympathie
d'autrui par une
présentation soignée**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
*L'enfant sera capable
de... se présenter
avec des mains
propres et des
ongles curés*

4 S'exprimer sur l'importance pour soi d'avoir de belles mains et des ongles propres et bien coupés

La propreté des mains et des ongles fait partie de la toilette générale et c'est une marque de respect de soi et d'autrui.

Se ronger les ongles, l'onychophagie, est souvent un signe de stress mais surtout une mauvaise habitude car cela peut causer :

- une infection du bord des ongles pouvant s'étendre à toute la phalange : un doigt blanc ou panaris ;
- une appendicite par ingestion de morceaux d'ongles pointus et contaminés ;
- un préjudice esthétique.

[>  > 1^o cycle > **Lavage des mains**]

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- S'exprimer sur :
 - le plaisir d'avoir de beaux ongles, de les soigner... ;
 - les raisons qui l'entraînent à se ronger les ongles ;
 - le plaisir ou l'inconvénient de porter des ongles longs...
- Apprendre à se brosser les ongles...
- Exercices pratiques de lavage des mains et rappel des moments
- Décrire comment il entretient ses ongles
- Expérimenter la solidité des ongles
- Examiner l'état de ses ongles, leur propreté, leur forme, leur longueur...
- S'exprimer sur le plaisir ou l'inconvénient de porter un bijou

OUTILS

- « Dictionnaire du look - Une nouvelle science du jeune »
Edition Robert Laffont 2009 - Livre
- « Mômes en santé, 2017 », ONE, édition 2017 - Brochure téléchargeable, page 126

Image de soi

Objectif général

« Je choisis et je gère »
**Attirer la sympathie
d'autrui par une
présentation soignée**

1 Identifier l'importance de sa présentation

a) Respect de soi

Aimer son corps et être fier de se montrer propre et bien soigné devant les autres.

b) Respect vis-à-vis des autres

Quelles que soient les relations qu'ils entretiennent ou les liens qui les unissent, les gens sont toujours :

- flattés de la considération que leur témoigne une personne en portant une tenue soignée ;
- choqués, au contraire par une personne qui se présente à eux dans une tenue négligée, malpropre ou provoquante (= marque de mépris) ou bien maquillée outrageusement.

Pour l'enfant, il s'agit donc de :

- comprendre les sentiments (positifs ou négatifs) que sa présentation peut susciter chez les autres ;
- témoigner de sa considération pour les titres et qualités de la personne qu'il va rencontrer ;
- ajuster sa tenue et son comportement (vêtements propres, chaussures cirées, cheveux bien coiffés...) aux circonstances et aux personnes, mais...
- rester lui-même et entretenir une relation sincère : l'essentiel étant d'être fidèle à soi et de se sentir bien dans sa peau.

c) Les conventions sociales

Il s'agit, entre autres :

- du **devoir** de mettre ses habits du dimanche, de porter le « costume cravate », de porter une robe plutôt qu'un pantalon, de se couvrir les cheveux (foulard)... ;
- de l'**interdit** de porter un short, une chemise à fleurs, une casquette, un maquillage, des bijoux, un piercing... dans certains lieux ou circonstances, etc.

Il s'agit moins pour ceux qui les suivent d'une marque de respect que d'un **consentement** à une **règle** ou de soumission à une autorité.

d) Manière d'être, affectation

Par exemple : désir d'affirmer sa supériorité ou d'exercer un pouvoir sur son interlocuteur, séduire, faire pression, convaincre, emporter une adhésion...

→ la présentation soignée cache ici une intention perverse, une comédie, un simulacre..., soit une marque de mépris plutôt que de respect pour autrui.

2 Identifier tout ce qui peut modifier son apparence

a) La coiffure [▶ ▶ 1^o cycle ▶ Soins des cheveux]

La coiffure a dans la vie affective et relationnelle une fonction symbolique :

- reflet des sentiments, de l'état d'esprit, de l'humeur, de la personnalité... ;
- mode, vogue, style... ;

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
d'... être attentif à sa
présentation**

Objectif général
« Je choisis et je gère »
**Attirer la sympathie
d'autrui par une
présentation soignée**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
*L'enfant sera capable
d'... être attentif à sa
présentation*

- code de communication... ;
- image sur laquelle se fonde souvent le jugement (positif ou négatif) des gens.

La décision de changer de coiffure peut répondre à :

- un souci esthétique : être propre et bien coiffé(e) ;
- une marque de respect de soi et de son corps ;
- un besoin de confiance en soi, d'estime de soi, d'appartenance à un groupe ;
- un désir de séduction.

Le choix d'une coiffure doit tenir compte du fait que :

- les cheveux étant plus vite gras au moment de la puberté (action des hormones sur les glandes sébacées du cuir chevelu) : il est nécessaire de les laver plus souvent ;
- les cheveux longs sont plus vite emmêlés et plus difficile à laver ;
- une coupe peut redonner une structure à la coiffure ;
- des colorations ou décolorations, une permanente, l'usage abusif de laques et gels peuvent abîmer les cheveux.

b) Le maquillage

Il n'est pas nécessaire mais il peut répondre à :

- un souci esthétique, par exemple :
 - donner un peu de couleur à son visage ;
 - en souligner les traits : yeux, lèvres... ;
 - en effacer des petits défauts : tache, bouton, ride... ;
 - atténuer les signes de fatigue ;
- un besoin de confiance en soi, par exemple : se donner une image de force et de réussite ;
- un désir de transformation passager par exemple :
 - se grimer au carnaval ;
 - se cacher derrière un masque ;
 - changer de look ;
 - inspirer aux gens une image et une personnalité différente de la sienne.

c) Les bijoux

Il est déconseillé d'emporter de bijoux de valeur à l'école, mais une bague ou un bracelet peut satisfaire...

- un souci esthétique :
 - l'éclat du doré, des paillettes... renforce la beauté naturelle ;
 - fantaisie, accessoire de la tenue ;
 - expression de son humeur du jour ;
- un besoin d'estime de soi et de confiance en soi :
 - attirer les regards, renforcer son pouvoir de séduction...
- un désir d'étaler sa richesse, son importance (concerne certains adultes) :
 - conduite à risque : agressions, vols... ;
 - comportement inapproprié dans certaines circonstances ou lieux.

Objectif général
« Je choisis et je gère »
**Attirer la sympathie
d'autrui par une
présentation soignée**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
*L'enfant sera capable
d'... être attentif à sa
présentation*

d) Les tatouages et piercings

Ils peuvent aussi répondre à :

- un souci esthétique :
 - beauté du dessin, de la perle ;
 - motif, coloris... (parfois recours à un artiste de renom) ;
- un rôle symbolique :
 - témoignage d'attachement à une personne ;
 - défense d'une cause, de ses idées ;
 - expression de sentiments de révolte, de haine...
- un désir de séduction : choix de l'endroit, du bijou ;
- un besoin d'appartenance ou d'affiliation à un groupe : signes distinctifs et reconnaissables par le groupe ;
- un désir de provocation vis-à-vis des parents, des normes, des institutions...

Recommandations concernant les tatouages et piercings :

- contre-indiqués en cas de diabète, troubles de la coagulation (hémophilie), allergie aux métaux, maladie cardiaque, maladie auto-immune ou tout autre trouble des défenses immunitaires, insuffisance rénale, épilepsie, chez les femmes enceintes et chez les personnes porteuses du virus du sida, hépatites ou herpès ;
- s'adresser à un praticien reconnu qui présente des garanties d'hygiène et de stérilité de ses instruments ;
- nécessité de renforcer son hygiène et d'éviter les frottements aux endroits du piercing ;
- un piercing est interdit en-dessous de 14 ans et nécessite l'accord parental jusqu'à 18 ans ;
- un tatouage est interdit en-dessous de 16 ans et nécessite l'accord et la présence d'un parent jusqu'à 18 ans.

Étant donné le caractère quasi définitif de ces pratiques, il est important de bien réfléchir aux conséquences avant de se faire tatouer ou percer.

L'addiction aux tatouages et aux piercings peut dans certains cas s'apparenter à une forme d'autodestruction, d'automutilation.

e) La tenue vestimentaire

Elle doit être propre et en bon état

[>  > 3^e cycle > **Vêtements (2) (tenue)**]

3 S'exprimer sur son apparence et sur l'envie ou non de la changer

Par exemple :

- relever ce qu'il aime ou n'aime pas chez lui : sa silhouette, la forme de son menton, de son nez, des taches ou boutons sur la peau, des grains de beauté, le fait de devoir porter des lunettes ou un appareil dentaire... ;
- désir de faire corriger ou effacer certains défauts de son visage ;
- plaisir naturel de tester une nouvelle coiffure, de modifier la façon de s'habiller ;
- suivre une mode, se conformer aux prescriptions d'un groupe ;
- se maquiller pour le plaisir de surprendre, de tromper ;
- recherche d'affection, désir de séduction, etc.

Objectif général
« Je choisis et je gère »
**Attirer la sympathie
d'autrui par une
présentation soignée**

**Objectifs
intermédiaires**

1

2

3

4

Objectif terminal
**L'enfant sera capable
d'... être attentif à sa
présentation**

4 Identifier l'influence des magazines de mode et des photos de stars

Toutes les femmes ne sont pas belles et minces et tous les hommes ne sont pas grands et musclés comme dans les magazines ! Les publicités véhiculent des stéréotypes, c'est-à-dire des images idylliques ou parfaites de femmes et d'hommes.

Mais ces images sont en général **irrélelles** : l'image d'une belle femme sur une affiche publicitaire est généralement modifiée par des programmes d'infographie.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Faire une recherche sur l'histoire de la coiffure
- Jeux de rôle, par exemple : chez la coiffeuse, un concours de beauté, un bal masqué, dans un centre tatoo, etc.
- S'amuser à détourner des tenues pour concevoir des silhouettes et situations inimaginables dans la réalité
- Tenir un forum de discussion et débattre avec les élèves des questions suivantes :
 - le plaisir d'être bien coiffé(e), bien habillé(e), maquillé(e)... comme sur les photos ;
 - l'ambivalence face à un tatouage ou un piercing ;
 - l'impact d'un maquillage soigné et du port de bijoux sur le pouvoir de séduction ;
 - l'adhésion ou le refus des conventions familiales ou sociales ;
 - le port de bijoux, de piercings, de tatouages à l'école ;
 - l'hypocrisie qui se cache parfois derrière une politesse affectée ;
 - la chirurgie et la médecine esthétiques ;
 - les retouches des photos de mannequins ;
 - l'influence des marques... (► 1, 2, 3, 4)

OUTILS

- « Dictionnaire du look - Une nouvelle science du jeune », Edition Robert Laffont 2009 - Livre
- « Des habits et nous - Le vêtement, vecteur de signes », Culture et santé - Kit pédagogique téléchargeable (à adapter à l'âge des enfants)
- « Mamanrodarde.com » - Site proposant des dépliants sur les stéréotypes filles/garçons, téléchargeables

Vêtements (2) (tenue)

Objectif général
« Je choisis et je gère »
**Attirer la sympathie
d'autrui par une
présentation soignée**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
L'enfant sera capable
d'... **adapter sa
tenue suivant les
circonstances et son
goût**

1 Identifier que la manière de se vêtir a une autre fonction que celle de le protéger

La tenue vestimentaire répond classiquement à deux fonctions : la protection contre les agressions extérieures (mécaniques et climatiques) et la socialisation.

[>  > 2^o cycle > **Vêtements (1)**]

Cette fonction de socialisation peut se décliner en deux attitudes : se conformer ou se distinguer, permettant d'affirmer son identité aux yeux de la société.

Elle peut être :

- signe de richesse : vêtements de marque ou de haute couture, tissus somptueux... ;
- signe de statut social ou de statut professionnel (cadre, employé, ouvrier...);
- signe d'appartenance à une religion (foulard, burkha, kippa, col romain...) à une ethnie, un peuple, une culture (costume traditionnel), à un groupe (uniforme ou accessoire de reconnaissance) ;
- une convention sociale, le « dress-code » expression employée pour signifier à des invités la tenue que l'on souhaite être portée par tous, par ex. : tenue de soirée, de cocktail, veston-cravate, smoking, relax... lors d'un événement, une fête, une cérémonie ;
- un déguisement (carnaval, théâtre...);
- l'expression d'une opinion, une doctrine, un engagement : T-shirt avec impressions de slogans... ;
- un signe de revendication, indignation, provocation.

2 Comparer et décrire les costumes à travers les pays, les religions et les cultures

Le costume, sa valeur et ce qu'il traduit est un sujet intéressant à aborder avec les élèves en lien avec :

- d'autres thématiques du manuel et les fiches :

[>  > 3^o cycle > **Image de soi**] - [>  > 3^o cycle > **Personnalité**]

[>  > 2^o cycle > **Relation à son corps**] - [>  > 3^o cycle > **Relations avec autrui**]

[>  > 3^e cycle > **Socialisation**]

- les cours d'histoire et de géographie ;
- le cours de philosophie et de citoyenneté : la société de consommation, les religions, les us et coutumes, les valeurs de tolérance et d'ouverture, les loisirs, les voyages, etc.

3 Exercer son esprit critique face au phénomène de mode et aux pratiques commerciales

- la mode et des marques, suivre ou non ?
- pour ou contre le port d'un uniforme scolaire ?
- vêtement et pouvoir de séduction ;
- les phénomènes de mode : évolution, retour en arrière... ;
- des pratiques commerciales douteuses : les dépister, comment ne pas s'y laisser prendre ?

Objectif général
« Je choisis et je gère »
**Attirer la sympathie
d'autrui par une
présentation soignée**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
*L'enfant sera capable
d'... adapter sa
tenue suivant les
circonstances et son
goût*

4 S'exprimer sur ses goûts et sur le plaisir de changer de style

- le plaisir de :
 - pouvoir choisir soi-même ses vêtements et les accessoires qui s'accordent à la tenue ;
 - de parcourir les magazines de mode, de faire du lèche-vitrine, d'acheter et d'essayer ;
 - de se déguiser ;
 - de bien s'habiller ou de choisir une tenue décontractée.
- choisir une tenue qui met son corps en valeur ou qui cache son corps.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Recherche sur le phénomène de la mode (►3)
- Recherche sur les costumes selon les époques, les civilisations et les cultures (►3)
- Echange d'opinion en classe sur l'habillement (photolangage)
- S'exprimer sur ses goûts et sur le plaisir de changer de style (►4)
- Comparer la mode actuelle à celle de l'époque de ses grands-parents (►4)
- Trouver le plus de noms de couvre-chefs, par exemple : casquette, sombrero, cagoule, toque, coiffure, foulard..., et déterminer pour chacun d'eux s'il a plutôt une fonction de protection ou de socialisation
- Analyser des slogans publicitaires dans les magazines de mode (►3)

OUTILS

- « Des habits et nous - Le vêtement, vecteur de signes », Culture et santé - Kit pédagogique téléchargeable (à adapter à l'âge des enfants)
- Quelques magazines de mode
- Photolangage : à construire par l'animateur ou les élèves

Cosmétiques

Objectif général

« Je choisis et je gère »
**Attirer la sympathie
d'autrui par une
présentation soignée**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **recourir à un
produit cosmétique
avec raison et
mesure**

1 Décrire la structure de la peau et ses fonctions

- **L'épiderme**, le feuillet superficiel de la peau, est :
 - constitué de plusieurs couches de cellules mortes qui se détachent (desquament) au fur et à mesure de leur usure ;
 - recouvert d'une fine couche de graisse ;
 - étanche à l'eau, aux poussières et microbes, mais perméable à certains produits cosmétiques et chimiques solubles dont certains peuvent avoir des effets nuisibles sur la santé ;
 - élastique ce qui permet tous les mouvements d'extension et de flexion ;
 - résistant aux légères agressions mécaniques (chocs, frottements, griffes, pincettes...) ;
 - parsemé de cellules pigmentées (mélanocytes) à l'origine de la couleur de la peau et des taches plus foncées et dont la fonction est de protéger des rayons ultra-violets du soleil.
- **Le derme** est une couche de cellules vivantes parcourue de vaisseaux sanguins et de nerfs. Son rôle est multiple :
 - régulation de la température par la sueur (glandes sudoripares) ;
 - sensibilité tactile, thermique et à la douleur ;
 - production de vitamine D par l'action du soleil ;
 - glandes sébacées : production et sécrétion du sébum pour renforcer l'étanchéité.
- Ces sécrétions de la peau confèrent une légère odeur naturelle propre à chacun.

(▶ 2)

- **L'hypoderme** est une couche graisseuse qui protège contre le froid.
- **Les poils** recouvrent quasiment le corps entier de façon plus ou moins dense. La pilosité est variable selon l'âge (puberté) et le sexe (barbe et pilosité plus importantes chez les hommes). Ils contribuent à protéger du froid et à imperméabiliser la peau.
- **Les ongles** sont bordés d'une fine peau, la cuticule, qui assure l'étanchéité.
- **Les sillons et les plis** sont des endroits où l'évaporation se fait moins bien et où les résidus de sueur, les poussières et les microbes s'installent, ce qui cause des irritations, des macérations et des mauvaises odeurs (une rougeur tenace au niveau des sillons devra être examinée par le médecin car il peut s'agir d'une mycose).

[▶  ▶ 1°cycle ▶ La toilette corporelle] - [▶  ▶ 2°cycle ▶ La peau]

[▶  ▶ 3°cycle ▶ Mains et ongles]

Objectif général
« Je choisis et je gère »
**Attirer la sympathie
d'autrui par une
présentation soignée**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **recourir à un
produit cosmétique
avec raison et
mesure**

2 Identifier pourquoi une odeur naturelle devient gênante

Les sécrétions cutanées subissent quelques minutes après leur production des transformations chimiques dès qu'elles sont exposées à l'air et aux bactéries : fermentation microbienne, pour la sueur et rancissement, pour le sébum. Elles produisent alors une odeur forte et désagréable qui doit être éliminée par une douche à l'eau et au savon plutôt que par des déodorants ou parfums.

Les régions pileuses contiennent plus de glandes sécrétrices (de sueur, de sébum...). Celles situées à proximité des orifices d'excrétion peuvent fixer entre les poils des déchets qui vont entretenir des macérations malodorantes si la toilette est insuffisante.

Les sous-vêtements imprégnés de sueur, de traces d'urine ou d'excréments peuvent aussi être une source de mauvaise odeur lorsqu'ils ne sont pas changés en temps utile.

Les protections menstruelles doivent être renouvelées plusieurs fois par jour ; attention au risque d'infection en cas d'oubli d'un tampon.

Des maladies infectieuses de la peau, des voies urinaires (cystite) ou génitales (vulvite, vaginite) produisent aussi des odeurs mais dans ce cas, une toilette ne peut les éliminer sans un traitement médical approprié.

[>  > 2^o cycle > Sport et hygiène] - [>  > 3^o cycle > Menstruation]

3 Identifier ce qu'on appelle produits cosmétiques et leur usage

Ce sont des préparations non médicamenteuses, à usage externe, d'origine industrielle et chimique (rarement naturelle), connues et utilisées depuis l'Antiquité égyptienne et répandues en Europe depuis le Moyen-Âge.

L'origine du mot cosmétique est « kosmos » un mot grec signifiant beauté et le mot « maquiller » signifie modifier ou falsifier !

Les cosmétiques ont plusieurs usages :

- se parfumer : modifier l'odeur naturelle de la peau (voir supra) par une senteur artificielle (parfums...) inutile si l'enfant se lave correctement et quotidiennement ;
- soigner le corps ou le visage (lotion, crème ou huile de bain) pour adoucir la peau, maintenir son hydratation et la protéger des agressions du milieu extérieur : sécheresse, poussières, polluants chimiques et physiques (crème solaire), eau calcaire... ;
- cacher des défauts de la peau : cicatrices, boutons, rides, taches, etc ;
- l'hygiène quotidienne : savon, gel douche, dentifrice, shampooing... usage connu mais dont les enfants abusent parfois ; [>  > 1^o cycle > La toilette corporelle]
- la beauté : produits de maquillage (mascara, fond de teint, rouge à lèvres, vernis à ongles...), des produits inutiles et parfois nuisibles chez les enfants car leur peau est naturellement belle, mais fragile et fort sensible aux substances chimiques contenues dans ces produits ;
- démaquillants : seulement en cas de maquillage ;
- déodorants : ils sont inutiles avant la puberté → emploi modéré et seulement préventif si forte chaleur et impossibilité de se rafraîchir ;
- se grimer ou se déguiser ;
- se donner un look particulier, etc. [>  > 3^o cycle > Image de soi]

Objectif général
« Je choisis et je gère »
**Attirer la sympathie
d'autrui par une
présentation soignée**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
*L'enfant sera capable
de... recourir à un
produit cosmétique
avec raison et
mesure*

4 Tenir compte du fait que certains produits cosmétiques peuvent avoir des effets secondaires

Les produits cosmétiques contiennent de multiples ingrédients dont les propriétés toxiques, allergisantes ou irritantes sont encore pour la plupart mal connues. Certaines personnes peuvent développer une intolérance, une sensibilisation à un de ces composants, au cours de leur vie.

La qualité des produits n'est pas toujours optimale et cela peut affecter leur efficacité et leur innocuité.

Il est important de s'informer et de se faire conseiller par un spécialiste de ces produits.

5 Identifier l'effet des odeurs dans la vie relationnelle

Une personne peut être rejetée parce qu'elle est mal habillée, sale, mal coiffée ou parce qu'elle sent mauvais. Aussi est-il important de veiller à son apparence, à son odeur... pour ne pas être rejeté mais aussi pour ne pas déranger les autres.

Une odeur parfumée peut exercer un effet attractif ou répulsif suivant sa nature et sa concentration.

Le sens de l'odorat est généralement peu aiguisé et peu d'enfants savent distinguer des odeurs naturelles et artificielles ou identifier la nature des bonnes odeurs (essences florales présentes dans les parfums) et des mauvaises odeurs de putréfaction et de fermentation.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Analyse critique de la forme et du contenu d'une annonce publicitaire pour un produit cosmétique (leurs aspects positifs et négatifs)
- Identifier quelques parfums naturels de fleurs et de plantes aromatiques
- Recherche sur la fabrication des produits parfumés, des savons, des lotions, des teinture...
- Visite d'une parfumerie
- Recherche sur les produits cosmétiques : étiquettes, publicité, utilité, surconsommation, prix...
- Rechercher la cause d'une mauvaise haleine
- Fabrication de savon, de parfum...

OUTILS

- « L'hygiène », Service PSE - Province de Liège - Dossier pédagogique téléchargeable
- « Loto des odeurs », Sentosphère - Jeu

Personnalité

Objectif général

« Je me construis »

**Grandir et s'épanouir
en beauté**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... consolider
et affirmer sa
personnalité**

1 Décrire le personnage qu'il aimerait être

La crainte du regard des autres et de savoir ce qu'ils peuvent bien penser de lui engendre chez l'enfant des doutes sur son image et une ambivalence entre :

- son besoin d'être en accord avec lui-même, son identité, ses capacités, ses valeurs, ses projets... ;
- son besoin d'être reconnu par les autres et de se rapprocher des modèles idéalisés, avec ce corps, ce visage et ce tempérament qu'il n'a pas choisi.

2 Savoir ce qui contribue à créer sa personnalité et son identité

Construire sa propre identité :

- ce n'est pas rejeter les autres ou ceux qui ne partagent pas son origine, sa langue, sa culture, sa religion, sa nation, ses opinions politiques..., ni faire preuve d'individualisme ou d'asociabilité ;
- c'est :
 - valoriser ses particularités physiques, mentales et émotionnelles loin des modèles formatés auxquels beaucoup tentent d'adhérer en vain ;
 - affirmer ses goûts et ses idées ;
 - décider et se lancer dans des projets.
- ce qui implique de savoir :
 - qui il est et ce qu'il veut : assumer son origine, son originalité, ses goûts, ses désirs... ;
 - ce qu'il vaut, ce qu'il sait faire : ses capacités, ses compétences, ses talents... ;
 - qu'il est comme il est né : assumer sa silhouette et ses formes, relativiser ses petits défauts physiques ;
 - qu'il dispose d'une beauté intérieure : son intuition, sa perspicacité, sa rigueur, sa créativité, de l'empathie pour les autres, de l'humour, de la fantaisie..., des qualités qui séduisent et consolident bien mieux les amitiés que l'enveloppe extérieure.

[> 🌀 > 1^{er} cycle > Estime de soi (1)] - [> 🌀 > 3^o cycle > Estime de soi (2)]

[> 🌀 > 3^o cycle > Image de soi]

3 Identifier ses qualités et ses défauts qui le distinguent des autres et le rendent unique

Pour amener l'enfant à se construire une personnalité conforme à ses valeurs et à son projet de vie, l'enfant doit :

- identifier ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas de son corps ;
- accepter son corps. [> 🌀 > 2^o cycle > Relation à son corps]

Une mauvaise image de soi peut être due à :

- une disgrâce physique (cicatrice, tache ou boutons sur le visage, forme du nez, couleur des cheveux, embonpoint, vilaines dents...). La plupart sont minimes mais peuvent faire l'objet d'une gêne ou d'un complexe ;
- une surcharge pondérale qui a, en plus des embarras physiques et des difficultés éventuelles à s'habiller selon son goût, des implications psychologiques complexes qui nécessitent une prise en charge ;
- un problème (peu fréquent) lié à l'identité sexuelle qui peut aussi être à l'origine d'un profond mal-être. [> 🌀 > 3^o cycle > Mal-être]

Objectif général

« Je me construis »

**Grandir et s'épanouir
en beauté**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Identifier ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas de son corps
- Présentation croisée : quand l'autre décrit ses forces et qualités (les + et non les -)

OUTILS

- « Le langage des émotions », Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial 2014 – Jeu de 78 cartes
- « L'estime de soi en trois dés », CPAS Cde Charleroi 2016 - Support d'expression téléchargeable
- « Totem » - Jeu de cartes
- « Vaincre l'indifférence 3 », Editions Erasme 2003 - Cahier d'exercices
- « Carapace de tortue », [> 10 ans] > 1^{er} cycle > **Estime de soi**
- « Petit cahier d'exercices d'estime de soi », Editions Jouvence 2008 – Livre (à adapter à l'âge des enfants)
- « Pop ton potentiel », Editions Midi-Trente 2013– Outil pédagogique
- « DouzQuinz », Fédération des Centres d'information et de Documentation pour Jeunes – Livre téléchargeable et jeu

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **consolider
et affirmer sa
personnalité***

Toilette intime

Objectif général

« Je me construis »

**Grandir et s'épanouir
en beauté**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

**L'enfant sera
capable d'... adapter
sa toilette aux
changements de son
corps**

1 Identifier les soins particuliers que nécessitent les changements physiques à la puberté

a) Au moment de la puberté, les hormones sexuelles agissent sur :

- la silhouette du corps : poitrine et bassin (filles), musculature (garçons) ;
- la pilosité surtout au niveau des plis du corps ;
- la transpiration surtout au niveau des plis ;
- la sécrétion de sébum → peau, cheveux plus gras et acné ;
- les sécrétions au niveau des organes sexuels : pertes blanches vaginales (filles), macération entre prépuce et gland (garçons).

b) Ces changements physiologiques nécessitent une hygiène plus rigoureuse :

Chez les filles et les garçons :

- la transpiration : usage raisonnable de produits anti transpirants et usage d'un déodorant après la toilette ;
- l'acné : apprendre à bien utiliser les produits ; [▶  ▶ 3° cycle ▶ Acné]
- les cheveux gras : adapter la fréquence du lavage des cheveux et la nature du shampoing ;
- les plis de la peau et régions pileuses : soins d'hygiène attentifs et séchage avec une serviette personnelle.

[▶  ▶ 1° cycle ▶ La toilette corporelle]

Chez les filles :

- les seins : toilette journalière des sillons sous-mammaires car c'est une zone de transpiration importante et parfois de macérations ; port d'un soutien-gorge bien adapté ;
- la région génitale : elle doit faire l'objet d'une toilette quotidienne de la vulve vers l'anus, ensuite rincée et parfaitement séchée avec une serviette réservée à cet usage ;
- les règles : renouveler les serviettes et tampons quand nécessaire. Le choix d'une protection interne ou externe est une question de convenance personnelle. L'utilisation du tampon permet d'aller nager et de pratiquer tous les sports mais nécessite quelques conseils d'utilisation ; une douche peut être prise sans tampon.

Les sprays intimes parfumés recommandés par la publicité pour camoufler les odeurs désagréables sont inutiles et parfois même irritants ou responsables d'infection.

[▶  ▶ 3° cycle ▶ Cosmétiques] - [▶  ▶ 3° cycle ▶ Puberté] -

[▶  ▶ 3° cycle ▶ Menstruation]

Chez les garçons :

- le pénis : le gland doit être découvert (décalottage), savonné, rincé et séché sans oublier les plis et les sillons avoisinants, faute de quoi des sécrétions s'accumulent et peuvent s'infecter ;
- les testicules : logés dans un sac scrotal externe (= les bourses) pour éviter une température supérieure à 37° qui empêcherait la maturation des spermatozoïdes (= spermatogénèse), ils sont très vulnérables aux traumatismes. On recommande donc le port d'un caleçon ou slip qui soutient le sac scrotal mais d'éviter le port de pantalons étroits. Cette région nécessite aussi un lavage quotidien suivi d'un séchage parfait en raison des plis.

Objectif général

« Je me construis »

**Grandir et s'épanouir
en beauté**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

*L'enfant sera
capable d'... **adapter
sa toilette aux
changements de son
corps***

2 Comprendre qu'une toilette imparfaite peut causer une infection des voies génito-urinaires

Chez les filles

En raison de la proximité des orifices urinaire, vulvaire et anal, il est nécessaire pour les filles de connaître les détails de leur anatomie périnéale et pour cela de la visualiser d'abord sur une planche anatomique puis sur elles-mêmes à l'aide d'un miroir.

[> > 3^e cycle > Anatomie de l'appareil reproducteur]

Les infections qui peuvent survenir sont :

- la cystite : les bactéries présentes normalement dans les intestins (flore intestinale) ou dans le vagin (flore vaginale) peuvent remonter vers l'orifice vésical, contaminer les voies urinaires et causer une infection de la vessie ou parfois d'un rein (plus grave). Pour écarter ce risque fréquent, il est impératif d'apprendre aux petites filles à s'essuyer après avoir été à selle en passant le papier de l'avant vers l'arrière ;
- la vulvite : la vulve (orifice des voies génitales) peut parfois être irritée, chatouiller et suinter à cause d'une contamination bactérienne ou mycosique. Cette infection généralement bénigne mais désagréable (odeur gênante, picotements) peut facilement être évitée par une hygiène quotidienne et après avoir été à selle ;
- la vaginite : des sécrétions vaginales qui deviennent plus importantes, épaisses, jaunâtres ou verdâtres et parfois malodorantes, sont le signe d'une infection du vagin, nécessitant une consultation médicale et un traitement médicamenteux.

D'autres sources d'odeur peuvent provenir soit du renouvellement insuffisant des serviettes ou du tampon, soit d'une infection causée par l'oubli et la rétention d'un tampon dans le vagin.

Chez les garçons

- adhérences et phimosis : un décalottage du gland difficile ou même impossible est causé soit par des adhérences entre le prépuce et le gland, soit par une étroitesse congénitale du prépuce (phimosis). Le recours au médecin est dès lors nécessaire soit pour réduire les adhérences, soit pour dilater l'anneau préputial par des manœuvres (que l'enfant répètera lui-même tous les jours), soit pour réaliser une petite intervention chirurgicale, appelée circoncision, qui consiste à réséquer le prépuce ;
- paraphimosis : situation de blocage du prépuce derrière le gland. Le prépuce ne pouvant pas revenir à sa position normale, le gland se met à enfler, entraînant une vive douleur et une difficulté à uriner. Il s'agit d'une urgence médicale et parfois chirurgicale ;
- balanite : infection du sillon balano-préputial avec suintement purulent, due généralement à une négligence de la toilette de cette région. (> 1)

Objectif général

« Je me construis »

**Grandir et s'épanouir
en beauté**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

*L'enfant sera
capable d'... **adapter**
sa toilette aux
changements de son
corps*

3 Trouver une personne de confiance pour répondre à ses questions

Le mieux est de préparer l'enfant à sa puberté et aux nouvelles habitudes qu'il devra adopter : c'est le rôle des parents et des cours EVRAS actuellement prévus dans le cursus scolaire (en collaboration éventuelle avec le PSE, le CPMS ou le centre de Planning familial).

La mère et le père sont les meilleurs conseillers pour les problèmes pratiques. Ils peuvent rassurer leurs enfants en leur parlant de leur propre vécu de cette période. Il est important de consulter le médecin de famille en cas de problème persistant plutôt que d'essayer des remèdes de grand-mère car les complications médicales ou psychologiques peuvent être sérieuses.

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

- Animation EVRAS en 6^e par l'équipe PSE /CPMS en concertation avec le Planning familial et le titulaire de la classe

OUTILS

- Planches anatomiques [ 3^e cycle ► **Anatomie de l'appareil reproducteur**]
- « La puberté : Comprendre votre corps », Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, 2014 – Présentation power point téléchargeable
- « Le grand livre animé du corps humain », Editions Milan Jeunesse 2013 - Livre
- « Mon corps et moi », Édition SED - Mallette pédagogique
- « Le corps humain », Édition Gallimard Jeunesse, 2009 - Livre
- « Construis un corps humain », Edition Gallimard jeunesse 2013 – Livre-coffret interactif

Acné

Objectif général

« Je me construis »

**Grandir et s'épanouir
en beauté**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... gérer les
effets physiques et
psychologiques de
l'acné**

1 Comprendre que l'acné est une réaction normale de la peau au moment de la puberté

L'acné n'est pas une maladie mais l'un des effets de l'action des hormones sexuelles qui inondent le corps et le cerveau des filles vers 10-12 ans et des garçons vers 12-14 ans et qui peut durer environ cinq ans.

L'acné concerne 8 jeunes sur 10. Elle n'est pas due à une alimentation trop grasse ni à un manque d'hygiène. [▶  ▶ 3^e cycle ▶ Puberté]

2 Comprendre la formation d'une pustule

Les glandes sébacées, sous la peau du visage, du dos et de la poitrine, produisent une substance grasse appelée sébum qui s'accumule en certains endroits (le nez et le front surtout) jusqu'à former des points noirs : **comédons**, véritables bouchons qui empêchent l'évacuation du sébum. Contaminés par une bactérie, les glandes vont s'enflammer, former les boutons (pustules) et parfois évoluer en nodules ou en kystes.

3 Identifier comment atténuer les désagréments de l'acné

- Ne pas chipoter et surtout ne pas tenter de percer la pustule ce qui risquerait de la faire éclater en profondeur.
- Se laver le visage, la poitrine et le haut du dos matin et soir avec un savon doux (pH neutre) : la pollution de l'air (poussières et hydrocarbures) aurait un effet aggravant sur l'acné.
- Utiliser une serviette propre.
- Éviter le soleil qui aggrave l'acné et qui est contre-indiqué avec certains traitements.
- Ne pas utiliser de crèmes grasses ou autres produits cosmétiques susceptibles d'obstruer les pores de la peau.
- Consulter un médecin en cas d'acné sévère ou dépassant la région du visage : différents traitements existent, locaux ou par ingestion selon le stade et l'importance de l'affection.
- Éviter le stress et prendre patience !

4 Exprimer son ressenti par rapport à l'acné

L'acné peut être responsable de mal-être et même de dépression.

En parler et confier à d'autres ses sentiments de dépit, d'injustice ou de révolte peuvent aider le jeune à accepter cette fatalité et à prendre patience.

Se sentir pris en charge par un médecin ou un dermatologue peut aussi lui redonner confiance.

Objectif général

« Je me construis »

**Grandir et s'épanouir
en beauté**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Proposer aux élèves de s'exprimer sur leur ressenti par rapport à ce problème (► 4)
- Débat sur le regard des autres
[► ► 2^o cycle ► **Regards croisés**] - [► ► 3^o cycle ► **Respect**] -
[► ► 3^o cycle ► **Intimité**]

OUTILS

- « DouzQuinz », Fédération des Centres d'information et de Documentation pour Jeunes – Livre téléchargeable et jeu
- « Le guide du zizi sexuel », Edition Glénat 2001 – Livre

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **gérer les
effets physiques et
psychologiques de
l'acné***

Le nécessaire de voyage

Objectif général

« Je me construis »

**Grandir et s'épanouir
en beauté**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... se préparer à
loger ailleurs que
chez lui**

1 Lister son nécessaire personnel de toilette et de soins

Exemple de composition du nécessaire (à adapter selon fille/garçon) :

- un savon, un gant de toilette (ou une éponge), une serviette de bain, un shampoing...;
- sa brosse à dent, du dentifrice, fil dentaire;
- (éventuellement) un nécessaire à ongles;
- son peigne, une brosse à cheveux, un miroir;
- un déodorant;
- des protections menstruelles (serviettes hygiéniques ou tampons);
- une pince à épiler.

[>  > 1^{er} cycle > La toilette corporelle]

2 Lister ce qu'il doit ajouter dans son bagage

	Camp ou stage	Voyage seul à l'étranger
Trousse de toilette (> 1)	✓	✓
Protection solaire	✓	✓
Petite trousse de secours	prévu par le chef	✓
Médicaments pour traitement chronique éventuel	✓	✓
Médicaments en cas de besoin*	prévu par le chef	✓
Vêtements et chaussures adaptés au climat	✓	✓
Équipements et accessoires en fonction du séjour et des activités prévues	✓	✓
Équipement spécifique à un sport	✓	✓
Sac pour le linge sale	✓	✓
GSM ordinaire/ smartphone /tablette	selon les règles en vigueur	✓
Livres	✓	✓
Carte d'identité / carte des vaccinations	✓	✓

*Toujours sur conseil d'un pharmacien et/ou d'un médecin : répulsif d'insectes, antipaludéens voir (> 4), antihistaminiques, antidouleur (paracétamol), antispasmodique, comprimés antiacide, pastilles pour la gorge et contre la toux, antidiarrhéique...

Respecter la posologie qu'il se sera fait expliquer par le pharmacien et qu'il aura assimilée.

3 Entretenir et ranger ses affaires personnelles

Il est intéressant de sensibiliser l'enfant à :

- être responsable de ses affaires personnelles et en prendre soin;
- vérifier l'état de sa trousse et la compléter éventuellement;
- vérifier l'état de ses vêtements (trou dans une chaussette, bouton arraché, etc.);
- plier ses vêtements avant de les mettre dans un sac ou une valise;
- pendre ses vêtements après les avoir portés;
- trier son linge sale...

Objectif général

« Je me construis »

**Grandir et s'épanouir
en beauté**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... se préparer à
loger ailleurs que
chez lui**

4 Comprendre les précautions à prendre pour voyager dans certains pays

a) Vaccinations

Il n'y a en Belgique qu'un seul vaccin obligatoire légalement : celui contre la polio.

Tous les autres sont vivement recommandés, selon le calendrier vaccinal en vigueur en Belgique, pour éviter d'être contaminé ou de propager des maladies susceptibles de causer de graves séquelles, voire la mort.

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

La vérification du statut vaccinal de l'enfant par son médecin traitant est donc indispensable avant tout voyage.

Selon la destination, il faudra prévoir en plus des vaccins de base un vaccin contre : typhus, hépatite A, fièvre jaune, encéphalite japonaise, méningite ACWY, rage, encéphalite à tique européenne.

b) Précautions spécifiques avant et sur place

Les maladies transmises par les moustiques: paludisme (malaria), dengue, zika, chikungunya :

- porter des vêtements colorés légers qui couvrent le plus possible les bras et les jambes ;
- enduire les parties du corps exposées d'un répulsif pour insectes (efficaces également contre les puces et les tiques). Aucune alternative n'est actuellement conseillée. Les produits à base de substances végétales sont toujours associés à une courte durée d'efficacité (la citronnelle, par exemple n'agit que pendant quelques minutes). Les bracelets contenant du répulsif pour insectes ne sont eux aussi pas suffisamment efficaces ;
- la nuit, dormir dans des chambres où les moustiques ne peuvent pas entrer (moustiquaire aux fenêtres, répulsifs électriques pour insectes ; la climatisation n'empêche pas toujours les moustiques de piquer) ou sous une moustiquaire imprégnée de perméthrine ou de deltaméthrine. Pour les jeunes enfants, il existe des modèles avec des tubes emboîtables ou igloo, ce qui est plus sûr ;
- prendre des comprimés antipaludéens en association à des mesures anti-moustiques est presque toujours conseillé en cas de voyage vers un pays présentant un haut risque de paludisme, mais n'est pas toujours nécessaire en cas de voyage vers des régions présentant un risque de paludisme modéré ou faible.

La diarrhée du voyageur :

- hygiène des mains : se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un gel antibactérien à base d'alcool avant de cuisiner, de manger et après avoir été aux toilettes ;
- éviter les légumes crus, les salades, la nourriture crue ou non cuite, les fruits que vous n'avez pas épluchés vous-même, les produits laitiers crus ou non pasteurisés, les repas à base d'œufs crus, le poisson et les fruits de mer crus ou pas assez cuits,

Objectif général

« Je me construis »

**Grandir et s'épanouir
en beauté**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... se préparer à
loger ailleurs que
chez lui**

la viande insuffisamment cuite, les repas cuits mais qui sont restés à température ambiante pendant des heures (manger donc uniquement la nourriture qui a bien été réchauffée et qui est encore chaude), les crèmes glacées vendues dans la rue (la glace industrielle dans son emballage original venant du congélateur comporte probablement moins de risques) ;

- éviter l'eau du robinet et les glaçons. L'eau en bouteille et les boissons fraîches ne comportent aucun danger. Attention aux capsules réutilisées. Dans certains pays, il est de coutume d'ajouter de l'eau froide non bouillie dans le thé ou le café chaud avant de les servir ;
- l'endroit où on mange est également important : un repas consommé dans une petite échoppe de rue comporte plus de risque qu'une sortie au restaurant ;
- il est déconseillé de prendre des antibiotiques en prévention !
- en cas de séjour d'aventure, décontaminer l'eau de boisson.

Les infections et les ulcères cutanés : problèmes fréquents dans des pays en voie de développement :

- nettoyer en profondeur et désinfecter toutes les blessures, même si elles sont banales ;
- appliquer une crème à base de cortisone une fois le soir sur les piqûres d'insectes qui provoquent de fortes démangeaisons afin d'éviter de vous gratter.

La schistosomiase (bilharziose) : maladie parasitaire que l'on peut contracter en nageant ou en se baignant dans l'eau douce. Elle touche la plupart des pays africains et certaines régions du Brésil, du Laos et des Philippines. Il n'existe ni médicament préventif ni vaccin. Il est donc déconseillé de se baigner ou de nager en eau douce.

La tuberculose : maladie qui touche principalement les populations pauvres. Le risque pour les voyageurs est très limité. Il peut toutefois s'avérer utile d'effectuer un dépistage de la tuberculose pour certains voyageurs avant et après le voyage.

Les infections sexuellement transmissibles (IST). [►  ► 3^e cycle ► IST]

c) Autres risques

- Les accidents de la route : respectez les normes de sécurité en vigueur et utilisez toujours la ceinture de sécurité (si elle est disponible) dans la voiture.
- Le soleil : porter des vêtements couvrants et un chapeau et utiliser une crème solaire à l'indice de protection suffisamment élevé.
- Le mal de l'altitude : les symptômes peuvent se manifester à partir de 2000 m d'altitude. Le risque dépend de l'altitude, de la rapidité de l'ascension et de la sensibilité personnelle. En prévention, on peut s'acclimater à une altitude de 1 500 à 2 500 m pendant plusieurs jours, éviter de faire des ascensions de plus de 500 m par jour et prendre des médicaments préventifs.
- Les problèmes dentaires : avant un long voyage, faire examiner ses dents.
- La thrombose veineuse profonde (phlébite profonde) : douleur et gonflement au niveau des jambes les jours (parfois les semaines) suivant une immobilisation de longue durée, tel que notamment un long vol ou un voyage en bus. Afin de l'éviter, il est important de bouger et de changer de position fréquemment.
- Le mal des transports (mal de voiture, etc.).
- Les problèmes liés aux voyages par avion : aéro-otite et aéro-sinusite, troubles dus au décalage horaire.

Objectif général

« Je me construis »

**Grandir et s'épanouir
en beauté**

Source : <https://www.itg.be/Files/docs/Reisgeneeskunde/fgezond.pdf>

Une consultation médicale, au besoin dans un service de Médecine Tropicale, permettra aussi de recevoir d'autres conseils et une réponse à ses questions.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Brain storming: Que mettriez-vous dans votre valise ?
- Calendrier vaccinal

OUTILS

- Quelques exemples de trousse de toilette et leur contenu
- « Mômes en santé, 2017 » - ONE, édition 2017 - Brochure téléchargeable, La trousse de secours: pages 48-49
- Cartes de vaccination
- « Carnet de l'enfant », ONE – Livret
- « Institut de Médecine Tropicale »
- « Voyager à l'étranger » : pages internet du Service public fédéral Affaires étrangères

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **se préparer à
loger ailleurs que
chez lui***

