

Note explicative du film sur l'hygiène corporelle.



- **Lien du film** : <https://vimeo.com/586048759>
- **Public cible** : Enfants du CP au CM2
- **Méthode** :

Cet outil est à destination des enseignants de C2 et C3 souhaitant mettre en place un ou des ateliers sur l'hygiène corporelle auprès de leurs élèves.

Nous proposons à différentes étapes du film une pause illustrée par un sablier pour que les enseignants puissent échanger avec les élèves. Cela permettra aux enfants d'être dans l'interaction et dans la réflexion.

L'affiche d'AVENA est disponible en téléchargement sur le site de la DES en version imprimable et pour les enseignants qui le souhaitent, il est aussi possible de la faire imprimer en grand format afin de la laisser visible dans la classe et de pouvoir réaliser le petit jeu de puzzle permettant d'aborder le sujet de l'hygiène corporelle de façon plus ludique.

- **Durée du film** : le film dure 16 minutes et 21 secondes.
- **Objectif du film** :
 - Comprendre l'intérêt d'avoir une bonne hygiène corporelle
 - Détailler les techniques du lavage des mains et du brossage des dents
 - Rappeler comment soigner ses petites plaies et l'importance de consulter si celles-ci s'aggravent
- **Déroulement du film**

1/ Pour le sablier numéro 1, lors de la question « Quelles observations pouvez-vous faire sur cette petite fille ? »

Les réponses attendues sont :

- Elle a les cheveux sales et décoiffés
- Elle a le nez qui coule
- Elle a les dents jaunes, sales et des caries
- Ses vêtements sont tous sales et déchirés
- Elle a les ongles longs et sales

- Elle a perdu son pansement sur sa plaie au genou
- Elle n'a pas de chaussettes dans ses chaussures
- Ses pieds et ses mains sont sales

2/ Pour le sablier 2 lors des questions « Aimeriez-vous dire bonjour à cette petite fille ? A votre avis comment se sent elle ? »

Les réponses attendues sont :

- Lorsque l'on croise une personne qui nous paraît négligée ou sale on n'a pas très envie d'aller lui faire la bise ou de lui serrer la main, on va trouver ça plutôt dégoûtant surtout si en plus elle sent mauvais.
- La personne peut se sentir isolée, seule, mise à l'écart et donc se sentir triste. Elle ne doit pas se sentir très bien.

3/ Pour le sablier 3 lors de la question « Avoir une bonne hygiène c'est important pour 2 choses, lesquelles à votre avis ? »

Les réponses attendues sont :

- Premièrement :
 - o Eliminer les microbes qui peuvent être responsables de certaines maladies que l'on appelle contagieuses (la grippe, la conjonctivite, le coronavirus, la gastro...). En se lavant tous les jours, c'est-à-dire en frottant avec du savon, on exerce une action mécanique pour enlever les microbes que l'on a sur nous (les mains, les cheveux, les ongles, le corps, le linge, les dents).
 - o Eviter de contaminer les autres en leur donnant nos microbes (rappel des gestes barrières) et éviter ainsi de propager les maladies. Faire la chasse aux microbes tous les jours, permet ainsi de rester en bonne santé.
- Deuxièmement :
 - o Avoir une bonne image de soi, se trouver beau, joli, sentir bon c'est agréable pour soi. Cela montre que l'on porte de l'intérêt à sa personne, que l'on se respecte.
 - o Et donc que l'on pourra mieux communiquer avec les autres et être bien avec les autres.

4/ Pour le sablier 4, lors de la question « A votre avis, comment peut-on enlever cette plaque dentaire ? »

La réponse attendue est :

Avec une brosse à dent et du dentifrice.

5/ Pour le sablier 5, lors de la question « Avec quoi peut-on enlever les microbes ? »

La réponse attendue est :

Avec une brosse à dent et du dentifrice.

NB :

Insister sur le fait que seul un brossage des dents quotidien et régulier permet d'éviter la formation de plaque dentaire.

Les microbes, se nourrissent de la plaque dentaire et se multiplient dans la bouche. En se nourrissant, ils fabriquent de l'acide et c'est cet acide qui va attaquer l'email des dents et ainsi creuser la dent et former une carie.

Avoir une carie signifie que nos dents sont MALADES (et non pas cassées !). Une fois que les caries sont apparues, seul le dentiste pourra les soigner. Il faut bien évidemment continuer à se brosser les dents, mais le brossage ne fera pas disparaître les caries.

La visite chez le dentiste doit être annuelle.

Une alimentation équilibrée doit être associée au brossage des dents pour éviter l'apparition des caries. Le sucre contenu dans les boissons sucrées ou les gâteaux ou les bonbons a la propriété de ramollir nos dents, les rendant ainsi plus vulnérables à l'acide fabriqué par les microbes.

Mais une alimentation équilibrée ne nous dispense pas de se brosser les dents car le sucre est présent également dans une bonne alimentation.

Soigner ses plaies

Notre peau est une barrière naturelle qui nous protège contre les microbes.

Lorsque la peau est lésée c'est-à-dire lorsque cette barrière s'ouvre, cela constitue ce que l'on appelle « une porte d'entrée » pour les microbes. Les microbes peuvent ainsi s'introduire par la blessure et contaminer alors notre organisme.

Une blessure de la peau peut être :

- Une égratignure
- Une coupure
- Une brûlure comme un coup de soleil
- Un bouton de moustique...

Pour soigner une plaie il faut :

- LAYER : mettre la plaie sous l'eau
- SAVONNER (avec un savon classique ou désinfectant) : afin d'éliminer les microbes
- RINCER : afin de faire partir les microbes capturés dans le savon
- SECHER : pour éviter de maintenir un milieu humide sur la plaie qui favorise la multiplication des microbes
- DESINFECTER : appliquer sur la plaie un produit antiseptique pour éliminer les microbes restants
- PROTÉGER : mettre un pansement sur la plaie afin de protéger sa plaie pour que les microbes ne rentrent plus, le temps que la barrière de la peau se referme et protéger les autres si notre plaie est infectée pour ne pas contaminer les autres ou d'autres zones de notre corps.

ATTENTION : un pansement se change tous les jours avant la douche afin de surveiller la plaie et pouvoir s'alerter et consulter chez le médecin si la plaie n'évolue pas bien.

NB : Notre corps présente déjà des portes d'entrée, ce sont les orifices naturels : le nez, les oreilles, la bouche, les yeux, l'anus et le sexe.