



Thème : HYGIENE CORPORELLE	Fiche animateur n°: 2 A
Titre : Et moi ? comment je me lave ?	Durée :
Objectif / Intérêt : <ul style="list-style-type: none">∞ Permettre aux participants d'évaluer leurs connaissances en matière de toilette corporelle∞ Ouvrir le débat, d'échanger sur des sujets « tabous » (cf. hygiène intime), comme sur les pratiques les plus courantes mais souvent imparfaites qui nécessitent un complément d'informations	
Nombre de personnes / Prise en charge groupale ou individuelle : <ul style="list-style-type: none">∞ Groupe ou individuel	
Pré requis : <ul style="list-style-type: none">∞ Lecture / écriture∞ Adaptable à un public illettré∞ Groupe déjà constitué ayant déjà intégré des notions de respect de l'autre et de confidentialité du travail réalisé en commun	
Matériel nécessaire : <ul style="list-style-type: none">∞ Fiche 2 P∞ Différentes plaquettes d'informations sur l'hygiène∞ Articles de magazines∞ Revues mises à disposition dans les pharmacies	



Fiche animateur n°:

2 A

Descriptif :

Le travail individuel est préconisé afin de préserver la pudeur de certaines personnes

- ∞ Lire collectivement l'introduction du questionnaire, recueillir les ressentis des participants
- ∞ Avoir un discours déculpabilisant en précisant qu'il est normal de se salir dans la vie de tous les jours et donc nécessaire de se laver
- ∞ Demander à chaque participant de remplir le document en rappelant :
 - que plusieurs réponses sont possibles
 - que certaines questions abordent la toilette intime
 - que tous les participants doivent tenter de répondre aux questions et ceci quel que soit leur sexe
 - que 2 questions nécessitent une réponse rédigée
- ∞ reprendre ensuite le questionnaire de façon collective, répondre à toutes les questions en donnant les informations nécessaires

Prolongement / Variante :

- ∞ Ce questionnaire peut être utilisé comme préambule à l'outil multi média : « éducation à l'hygiène », les réponses données à l'aide des scènes 5 et 6, puis reprises en groupe pour être complétées

Observation / Evaluation :

ET MOI ? COMMENT JE ME LAVE ?

Une bonne santé, cela passe bien sûr par une alimentation équilibrée, mais aussi par une bonne hygiène corporelle.

Tous les jours, nous sommes confrontés à la pollution, nous touchons des objets, nous transpirons au travail, en faisant du sport, etc...

L'homme est un réservoir de microbes (peau, chevelure, vêtements...) qu'il promène avec lui.

Ces microbes peuvent passer d'un individu à l'autre à travers les contacts humains, comme par les poignées de mains par exemple, et se développer parfois à son détriment.

Tous les jours, nous devons donc respecter des règles d'hygiène corporelle pour lutter contre des maladies, des infections cutanées ; mais nous profitons en même temps de moments de détente, de bien-être, à travers la toilette, l'eau, source de vie.

Pouvez-vous répondre aux questions ci-après ? Cochez les bonnes réponses, plusieurs solutions sont parfois possibles.

? En règle générale, quand est-il conseillé de se laver ces différentes parties du corps ?

∞ le visage :

- ☐ chaque jour, le matin et le soir
- ☐ le matin
- ☐ 1 fois par semaine



∞ les cheveux :

- ☐ au moins 2 fois par semaine
- ☐ tous les 2 jours
- ☐ tous les jours

∞ les oreilles :

- ☐ souvent, avec un coton tige
- ☐ tous les jours, à l'eau savonneuse
- ☐ 1 fois par semaine

∞ les pieds :

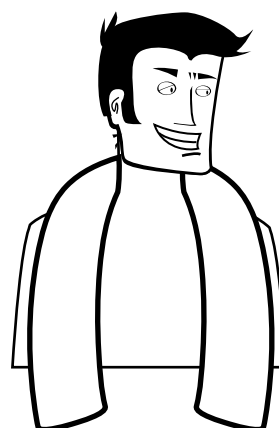
- ☐ 1 fois par semaine
- ☐ tous les jours
- ☐ quand on fait du sport

∞ le corps :

- ☐ 1 fois par semaine
- ☐ tous les jours
- ☐ 2 fois par jour

∞ les dents :

- ☐ se brosser 1 fois par jour, le soir
- ☐ se brosser après chaque repas
- ☐ utiliser un chewing gum



7 La toilette intime :

∞ les organes génitaux (sexuels) :

- ☐ se laver tous les jours
- ☐ se laver après un rapport sexuel
- ☐ se laver une fois par semaine

∞ les organes génitaux masculins : quelles précautions prendre lors de la toilette intime ?

∞ les organes génitaux féminins :

- ☐ ne pas se laver pendant les règles (*ou menstruation*)
- ☐ se laver plus souvent pendant les règles (*ou menstruation*)
- ☐ se laver après un rapport sexuel

7 D'après vous, les tampons utilisés pendant les règles doivent être changés :

- ☐ toutes les 10 heures car ils protègent mieux que les serviettes
- ☐ toutes les 4 à 6 heures
- ☐ en fonction de l'abondance des règles

7 Se laver les mains : avant ou/et après ?

∞ manger :	<input type="checkbox"/> avant	<input type="checkbox"/> après
∞ laver le sol :	<input type="checkbox"/> avant	<input type="checkbox"/> après
∞ toucher un bébé :	<input type="checkbox"/> avant	<input type="checkbox"/> après
∞ toucher un produit :	<input type="checkbox"/> avant	<input type="checkbox"/> après
∞ aller aux toilettes :	<input type="checkbox"/> avant	<input type="checkbox"/> après
∞ cuisiner	<input type="checkbox"/> avant	<input type="checkbox"/> après
∞ fumer :	<input type="checkbox"/> avant	<input type="checkbox"/> après

? Quelles sont les différentes parties du corps à sécher plus particulièrement ?

? Enfin, combien de fois pensez-vous qu'il est souhaitable de changer de :

∞ brosse à dents :

- ☐ 1 fois par an
- ☐ tous les 3 mois
- ☐ tous les 6 mois

∞ gant de toilette :

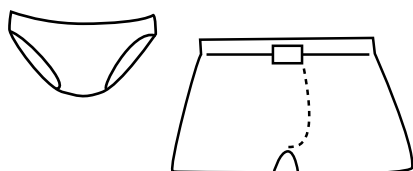
- ☐ toutes les semaines
- ☐ 2 fois par semaine
- ☐ après chaque utilisation

∞ serviette de toilette :

- ☐ toutes les semaines
- ☐ 2 fois par semaine
- ☐ après chaque utilisation

∞ sous-vêtements :

- ☐ toutes les semaines
- ☐ 2 fois par semaine
- ☐ tous les jours



ET MOI ? COMMENT JE ME LAVE ?

En règle générale, quand est-il conseillé de se laver ces différentes parties du corps ?

- ∞ le visage :**
- ☒ chaque jour, le matin et le soir
 - ☐ le matin
 - ☐ 1 fois par semaine
- ∞ les cheveux :**
- ☒ au moins 2 fois par semaine
 - ☐ tous les 2 jours
 - ☐ tous les jours
- ∞ les oreilles :**
- ☐ souvent, avec un coton tige
 - ☒ tous les jours, à l'eau savonneuse
 - ☐ 1 fois par semaine
- ∞ les pieds :**
- ☐ 1 fois par semaine
 - ☒ tous les jours
 - ☒ quand on fait du sport
- ∞ le corps :**
- ☐ 1 fois par semaine
 - ☒ tous les jours
 - ☐ 2 fois par jour
- ∞ les dents :**
- ☐ se brosser 1 fois par jour, le soir
 - ☒ se brosser après chaque repas
 - ☐ utiliser un chewing-gum

La toilette intime :

∞ les organes génitaux (sexuels) :

- ☒ se laver tous les jours
- ☒ se laver après un rapport sexuel
- ☐ se laver une fois par semaine

∞ les organes génitaux masculins : quelles précautions prendre lors de la toilette intime ?

Pour pouvoir laver correctement ses organes génitaux, il est nécessaire de décalotter le gland, (le formateur précise qu'il s'agit de la peau recouvrant l'extrémité du sexe de l'homme - appelée aussi prépuce -),

Cette pratique ne concerne pas les personnes circoncises

∞ les organes génitaux féminins :

- ☐ ne pas se laver pendant les règles (*ou menstruation*)
- ☒ se laver plus souvent pendant les règles (*ou menstruation*)
- ☒ se laver après un rapport sexuel

D'après vous, les tampons utilisés pendant les règles doivent être changés :

- ☐ toutes les 10 heures car ils protègent mieux que les serviettes
- ☒ toutes les 4 à 6 heures
- ☒ en fonction de l'abondance des règles

Se laver les mains : avant ou/et après ?

∞ manger :	<input checked="" type="checkbox"/> avant	<input type="checkbox"/> après
∞ laver le sol :	<input type="checkbox"/> avant	<input checked="" type="checkbox"/> après
∞ toucher un bébé :	<input checked="" type="checkbox"/> avant	<input type="checkbox"/> après
∞ toucher un produit :	<input type="checkbox"/> avant	<input checked="" type="checkbox"/> après
∞ aller aux toilettes :	<input type="checkbox"/> avant	<input checked="" type="checkbox"/> après
∞ cuisiner	<input checked="" type="checkbox"/> avant	<input checked="" type="checkbox"/> après
∞ fumer :	<input checked="" type="checkbox"/> avant	<input type="checkbox"/> après

Quelles sont les différentes parties du corps à sécher plus particulièrement ?

aisselles, aines, entre les orteils, sous les seins et plis du ventre pour les personnes fortes....

*Plus particulièrement pour les nourrissons et jeunes enfants :
pli du cou, plis du genou...*

Enfin, combien de fois pensez-vous qu'il est souhaitable de changer de :

∞ brosse à dents :

- ☐ 1 fois par an
- ☒ tous les 3 mois
- ☐ tous les 6 mois

∞ gant de toilette :

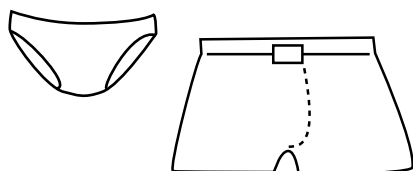
- ☐ toutes les semaines
- ☐ 2 fois par semaine
- ☒ après chaque utilisation

∞ serviette de toilette :

- ☒ toutes les semaines
- ☐ 2 fois par semaine
- ☐ après chaque utilisation

∞ sous-vêtements :

- ☐ toutes les semaines
- ☐ 2 fois par semaine
- ☒ tous les jours



NB : d'autres réponses peuvent être envisagées et demandent à être discutées