



Thème : HYGIENE CORPORELLE	Fiche animateur n° : 6 A
Titre : Hygiène intime : conseils et QCM	Durée :
Objectif / Intérêt : <ul style="list-style-type: none">∞ Aborder un thème qui reste tabou∞ Bénéficier d'une information sur un sujet souvent peu traité et parfois transmis de manière erronée, imprécise ou lapidaire par la famille, les amis,∞ Donner des conseils simples sur la toilette intime, et plus spécifiquement l'hygiène féminine∞ <i>Le texte proposé s'inspire des documents édités par les laboratoires Roche : « hygiène intime, parlons-en » et Cavaillès : « irritations et démangeaisons intimes ? ». Ces documents sont à disposition gratuitement dans les pharmacies.</i>	
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, de préférence∞ avoir déjà travaillé sur les thèmes de l'hygiène, de la toilette, au préalable∞ groupe constitué, qui se sent en confiance	
Matériel nécessaire : <ul style="list-style-type: none">∞ fiche 6 P1∞ fiche 6 P2∞ fiche 6 R∞ Brochures diffusées en pharmacie, parapharmacie, ...∞ Revues traitant de santé diffusées par : mutuelle, assurance, ...	



Fiche animateur n° :
6 A

Descriptif :

- ∞ Ce travail peut se réaliser de façon individuelle ou collective
- ∞ Demander aux participants de lire le texte : fiche 6 P1 qui accompagne le QCM (ou procéder à une lecture collective)
- ∞ Reprendre les chapitres au fur et à mesure pour expliquer, échanger sur les connaissances, donner des informations complémentaires
- ∞ Se servir au besoin de documents d'information récoltés au préalable
- ∞ Une mise en commun est tout à fait possible si le groupe est en suffisamment en confiance

Prolongement / Variante :

- ∞ L'animateur peut faire le choix de donner en 1^{er} le QCM et de se servir dans un 2^{ème} temps de la fiche 6 P1 « hygiène intime : conseils » en autocorrection et/ou support pour une discussion entre tous

Observation / Evaluation :

hygiène corporelle :

6 P1

HYGIENE INTIME : CONSEILS *

Nous sommes tous conscients de l'importance que nous devons accorder à l'hygiène intime, mais les erreurs commises dans ce domaine sont encore trop fréquentes.

Quelques mesures sont faciles à suivre et peuvent être prises immédiatement pour améliorer la qualité de la toilette intime.

Irritations et démangeaisons, quels sont les conseils à suivre ?

- ? Les irritations sont liées à de nombreux facteurs que nous pouvons éviter en changeant nos habitudes.
- ? quelques mesures faciles à suivre :
 - Eviter de faire plus de 2 toilettes externes intimes par jour ; éviter au maximum l'utilisation du gant de toilette qui peut être un réservoir de microbes
 - En règle générale éviter tout ce qui peut contenir colorants ou produits inadaptés tels que certains gels douche, gels moussants, déodorants, parfums, papier toilettes parfumés, etc... et qui ne respecte pas la flore vulvo-vaginale



- Préférer les culottes en coton aux slips et strings synthétiques ; éviter de porter des pantalons trop moulants, des protèges slips plastifiés qui accroissent la macération ; changer de linge de corps quotidiennement ; si besoin, changer de lessive
- Changer toutes les 3 ou 4 heures les tampons ou les protections hygiéniques au moment des règles ; ne pas utiliser de protections externes en dehors des règles, sauf cas particulier

Si les irritations persistent en dépit du respect de ces règles d'hygiène, il est préférable de consulter un médecin : un traitement médical est peut-être nécessaire.

Que penser de l'usage des antiseptiques et des douches vaginales ?

- ? Sauf avis médical, l'usage quotidien des antiseptiques peut être dangereux : leur utilisation fréquente peut altérer l'équilibre de la flore naturelle des muqueuses vulvaires.
En utilisation régulière, ils agressent durablement les muqueuses et peuvent favoriser la survenue d'irritations.
- ? L'usage de la douche vaginale doit être proscrit. Les douches vaginales fragilisent les défenses naturellement développées par le vagin et altèrent les sécrétions naturelles. A l'opposé de l'objectif recherché, elles favorisent l'inflammation des muqueuses du vagin et le développement de certaines bactéries agressives.
- ? Il est parfois nécessaire d'utiliser un produit de toilette spécifique lors de sa toilette intime.
Ce produit doit respecter l'équilibre fragile de la flore vulvo-vaginale : de nombreuses bactéries sont présentes à l'état normal dans cette zone intime pour la protéger contre un certain nombre d'agressions.

**sources : laboratoires Roche : « hygiène intime, parlons-en »*

Cavaillès : « irritations et démangeaisons intimes ? »



HYGIENE INTIME : QCM

Voici des conseils relevés dans un article édité par un laboratoire et donnés en matière d'hygiène intime (fiche 6 P1)

Après les avoir lu attentivement, essayez de répondre aux questions suivantes

- | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|
| Pour effectuer sa toilette intime, il faut utiliser des produits antiseptiques quotidiennement. | <input type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
| En cas d'irritations, de démangeaisons de la zone uro-génitale, il faut consulter son médecin traitant. | <input type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
| Il est conseillé de pratiquer régulièrement des douches vaginales pour une meilleure hygiène intime. | <input type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
| Il est nécessaire de se rincer et de sécher soigneusement après chaque toilette intime. | <input type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
| Pour être sûr(e) d'avoir une hygiène intime satisfaisante il faut se laver plus de 2 fois par jour. | <input type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
| En période de règles, la femme doit changer de tampons ou de protections périodiques régulièrement. | <input type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
| Certains vêtements favorisent les irritations. | <input type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
| Pour la toilette intime, il faut utiliser des gels douche, bains moussants ou parfumés. | <input type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |

Quels sont les autres conseils à donner en matière d'hygiène intime ?

-
-
-

hygiène corporelle :	6 R
HYGIENE INTIME : QCM	

Voici des conseils relevés dans un article édité par un laboratoire et donnés en matière d'hygiène intime (fiche 6 P1)

Après les avoir lu attentivement, essayez de répondre aux questions suivantes

- | | | |
|---|--|--|
| Pour effectuer sa toilette intime, il faut utiliser des produits antiseptiques quotidiennement. | <input type="checkbox"/> vrai | <input checked="" type="checkbox"/> faux |
| En cas d'irritations, de démangeaisons de la zone uro-génitale, il faut consulter son médecin traitant. | <input checked="" type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
| Il est conseillé de pratiquer régulièrement des douches vaginales pour une meilleure hygiène intime. | <input type="checkbox"/> vrai | <input checked="" type="checkbox"/> faux |
| Il est nécessaire de se rincer et de sécher soigneusement après chaque toilette intime. | <input checked="" type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
| Pour être sûr(e) d'avoir une hygiène intime satisfaisante il faut se laver plus de 2 fois par jour. | <input type="checkbox"/> vrai | <input checked="" type="checkbox"/> faux |
| En période de règles, la femme doit changer de tampons ou de protections périodiques régulièrement. | <input checked="" type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
| Certains vêtements favorisent les irritations. | <input checked="" type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
| Pour la toilette intime, il faut utiliser des gels douche, bains moussants ou parfumés. | <input type="checkbox"/> vrai | <input checked="" type="checkbox"/> faux |