



Hygiène



Exemples d'activités

EXEMPLE D'ACTION D'ÉDUCATION À L'HYGIÈNE

UNE SÉANCE POUR FAIRE ÉMERGER LES REPRÉSENTATIONS



PUBLIC :
JEUNES DE 13 À 18 ANS



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Identifier les représentations des jeunes en matière d'hygiène corporelle
- › Discuter des différentes représentations liées à l'hygiène : pourquoi ?

CONSIGNES

(Inspiré de Se laver ou pas, Réseau Canopé, <https://www.reseau-canope.fr/notice/se-laver-ou-pas.html>)

01

Comprendre les pratiques communes et les pratiques singulières en matière d'hygiène.

Visionner les différents témoignages de jeunes.

Chencho, Laura, Élise, Yaël et les autres ont entre 13 et 18 ans. Ils sont filles et garçons, vivent en ville ou à la campagne, habitent seuls ou chez leurs parents. Entre ceux qui passent une heure dans la salle de bains et ceux pour qui se laver est une perte de temps, entre coquetterie et négligence, petite plongée dans la salle de bains de quelques ados d'aujourd'hui.

02

Comprendre la diversité des représentations du terme « hygiène ».

Engager un débat sur :

- › *Quelle(s) image(s) ont-ils de l'hygiène du corps ? Pour eux, l'hygiène c'est ?*
- › *Quelles sont les représentations (mots) que chacun associe à l'hygiène ? Quelles conséquences cela a-t-il sur leurs comportements ?*
- › *Peut-on imaginer d'autres représentations sur l'hygiène ?*

03

Représenter visuellement les différentes représentations liées au terme « hygiène ».

Construire un poster des différentes représentations des adolescents.



MESSAGES CLES

- › Chacun a une représentation différente de ce qu'est l'hygiène
- › Nos représentations ont une influence sur nos comportements

EXEMPLE D'ACTION D'ÉDUCATION À L'HYGIÈNE

UNE SÉANCE POUR ENRICHIR LES CONNAISSANCES



PUBLIC :
ENFANTS DE 7 ANS



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Comprendre l'importance d'adopter des gestes favorables en matière d'hygiène bucco-dentaire
- › Coopérer en équipe pour réussir le défi

CONSIGNES

(Extrait de CAPSule Santé, FRAPS Centre,
<https://frapscentre.org/wp-content/uploads/2023/03/Fiche-11-Sauve-tes-dents-1.pdf>)

01

Définir le « brossage des dents ».

L'animateur introduit la séance en visionnant avec les participants la vidéo "1 jour 1 question - A quoi ça sert de se brosser les dents". Il présente ensuite le déroulement du défi.

02

Comprendre les enjeux liés au « brossage des dents ».

> Défi

L'animateur centralise les cartes "bactéries", "brosses à dents", et "dentifrices". Il répartit les participants en petits groupes et pose les questions de connaissances, mimes ou dessins (annexes depuis le lien de l'activité). A tour de rôle, les groupes répondent aux questions de connaissances ou réalisent les mimes ou dessins (pendant 30 secondes).

A CHAQUE BONNE RÉPONSE : l'animateur donne un jeton "brosse à dents" ou "dentifrice".

A CHAQUE MAUVAISE RÉPONSE : l'animateur donne un jeton "bactérie".

Le défi se termine en fonction du temps annoncé par l'animateur. L'équipe gagnante est celle qui possède le plus de jetons "brosse à dents" et "dentifrice".

Exploitation des idées : L'animateur reprend les principaux messages de prévention en matière d'hygiène buccodentaire (Fiche d'accompagnement depuis le lien de l'activité).

MESSAGES CLES



- › Je me brosse les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes ;
- › Si je ne peux pas me laver les dents après un repas, je me rince la bouche avec un verre d'eau
- › J'utilise un dentifrice enrichi en fluor qui protège l'émail de mes dents ;
- › Je ne mange pas trop sucré et je ne grignote pas entre les repas
- › Je prends rendez-vous avec mon chirurgien-dentiste 1 fois par an ;
- › Je profite de l'examen bucco-dentaire M/T dents, offert par l'Assurance Maladie pour faire vérifier la santé de mes dents et bénéficier de soins lorsque ceux-ci sont nécessaires ;
- › Je conserve une bonne hygiène bucco-dentaire au quotidien et toute ma vie.

EXEMPLE D'ACTION D'ÉDUCATION À L'HYGIÈNE

UNE SÉANCE POUR MOBILISER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES



**PUBLIC :
ADULTES**



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Susciter le débat ou la prise de conscience,
- › Aider à la compréhension des enjeux,
- › Développer les capacités d'analyse critique, tout cela dans une optique de participation et d'émancipation

CONSIGNES

(Inspiré de Soins dentaires et précarité, Question Santé : <https://questionsante.org/outils/soins-dentaires-et-precarite-quand-la-peur-du-dentiste-est-un-moindre-mal/>)

01 Identifier et comprendre les mécanismes individuels qui influencent nos comportements.

Sélectionner certains témoignages et les présenter au groupe.

Faire discuter les membres du groupe sur :

- › Ce qu'ils en pensent ? Partagent-ils le même avis ?
- › Quels sont les éléments qui déterminent leurs avis ?
- › Quels sont les ressentis exprimés par les personnages ? Les membres du groupe partagent-ils ces ressentis ?
- › Dans les situations évoquées, comment agir pour lever les craintes, les inquiétudes ?
- › Quelles sont les compétences utiles pour lever les barrières entre patients et praticiens ?

02 Mobiliser ses propres compétences psychosociales au service du collectif.

Faire formuler, par le groupe, quelques recommandations utiles pour tous.



MESSAGES CLES

- › Lorsque l'on tente d'expliquer le non-recours aux soins dentaires, la peur de la douleur est souvent évoquée, mais souvent, elle est loin d'être la raison principale.
- › La peur d'être jugé a également été évoquée pour justifier une non fréquentation régulière des cabinets dentaires. Autre facteur influençant la décision des patients de ne pas se rendre chez le dentiste : le coût des soins, souvent élevé et rarement prévisible.

EXEMPLE D'ACTION D'ÉDUCATION À L'HYGIÈNE

UNE SÉANCE POUR AGIR SUR LES ENVIRONNEMENTS



PUBLIC :
TOUT PUBLIC



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Prendre soin de sa peau en listant les produits essentiels à l'hygiène du corps
- › Engager une discussion sur la propreté, les émotions ressenties, la notion de plaisir

CONSIGNES

01

Identifier les objets du quotidien associés à l'hygiène.

Proposer que chacun fasse sa trousse de toilette (enveloppe) pour prendre soin de son corps à l'aide du matériel à disposition (objets/images).

Chacun est invité à présenter sa trousse de toilette et expliquer ses choix.

Questionner les participants sur :

› Est-ce que cet exercice a été difficile, facile ? Pourquoi ?

Y a-t-il une distinction entre ce qui est nécessaire à l'hygiène et ce qui fait plaisir ? Auriez-vous eu envie de rajouter quelque chose ? Si oui, quoi ? Et pourquoi ?

› Est-ce agréable ou désagréable de faire sa toilette ? Et d'être propre ? Quelles sont les circonstances qui vous permettent de vous sentir bien dans votre corps ?

Fort de ses expressions, réaliser en groupe la trousse de toilette idéale.

MESSAGES CLES



› Pour prendre soin de son hygiène, nous devons utiliser un certain nombre de matériels : produits de lavage, de soin, ... certains sont nécessaires à l'hygiène, et souvent ils nous permettent de nous faire plaisir.

› L'hygiène corporelle requiert des équipements : de l'eau, un lavabo, une douche, du savon, une brosse à dents, une serviette... l'hygiène du corps ne peut donc pas être réduite à une question sanitaire mais doit aussi explorer des questions sociales et économiques.

EXEMPLE D'ACTION D'ÉDUCATION À L'HYGIÈNE

UNE SÉANCE POUR S'APPROPRIER, COMPRENDRE L'OFFRE DE SOIN



PUBLIC :
TOUT PUBLIC



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Appréhender une consultation chez le dentiste
- › Prendre connaissance de ce que fait le dentiste et ce que fait le patient à l'occasion d'une consultation
- › Prendre connaissance des environnements (accueils, salles, matériels) liés à une consultation dentaire

CONSIGNES

(Inspiré de Coactis santé, dentiste, https://santebd.org/les-fiches-santebd/dentiste/jai-rendez-vous-chez-le-dentiste-lexamen-dentaire#description_bd)

01

Comprendre ce qu'est une consultation chez le dentiste.

Interroger le groupe sur :

- › A quoi ça sert d'aller chez le dentiste ?
- › Comment se passe une consultation chez le dentiste ? Une radio des dents ? Une radio panoramique ?
- › Quelles sont les différents actes effectués par le dentiste ?

Demander aux membres du groupe de réaliser une frise reprenant les différents étapes de la consultation chez le dentiste.

02

Identifier les comportements du dentiste et du patient lors d'une consultation.

Présenter la ou les BD chez le dentiste (https://santebd.org/les-fiches-santebd/dentiste/jai-rendez-vous-chez-le-dentiste-lexamen-dentaire#description_bd) et revenir sur les différentes étapes de la consultation en insistant sur ce que fait le praticien et ce que fait le patient.

MESSAGES CLES



- › Le dentiste vérifie la bonne santé de la bouche, des dents et des gencives.
- › Chez le dentiste, l'assistant.e vous accueille et vous invite à patienter dans la salle d'attente. Vous pouvez venir accompagné. Puis le dentiste vous appelle et vous accueille dans la salle de consultation qui contient différents objets et machines.
- › Le dentiste vous installe sur le fauteuil, pose des questions sur vos habitudes de vie.
- › Le dentiste vous explique ce qu'il va faire et examine vos dents.