

### HYGIÈNE ET APS

#### ANNEXES

*Annexe 1 : Poster "Et toi, comment tu te mouches ?"*

*Annexe 2 : Animer un débat autour du thème "sport-santé"*

*Annexe 3 : Les Pictogrammes (14 actions, 3 états, 7 objets, 3 « souffle »)*

*Annexe 4 : Lettre Le sais-tu ? "Hygiène et APS"*

*Annexe 5 : Bande dessinée « Bouger et prendre soin de soi » - Fiche d'accompagnement*

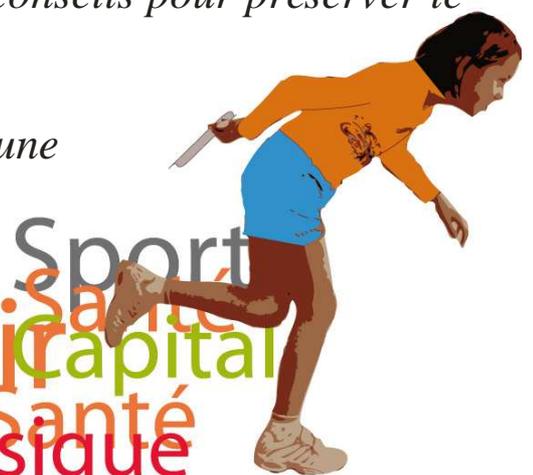
*Annexe 6 : Littérature de jeunesse : "Sport - Santé - Hygiène"*

*Annexe 7 : Vous informer sur la grippe A/H1N1 et la scolarité de votre enfant (en date du 23 septembre 2009)*

*Annexe 8 : Affiche INPES : Grippe A/H1N1 "Des gestes simples pour limiter les risques de transmission" (en date du 23 septembre 2009)*

*Annexe 9 : Repères médicaux " Quelques conseils pour préserver le souffle de votre enfant"*

*Annexe 10 : Grille de lecture "Hygiène" sur une rencontre sportive*



## Et toi comment tu te mouches ?

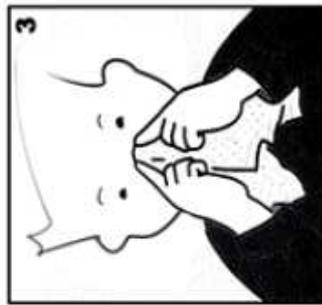
Version à colorier - Imprimer pour classer dans l'ordre



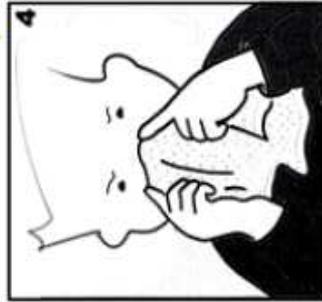
1  
Pio est enrhumé, il a le nez qui coule, il sait se moucher. Et toi ?



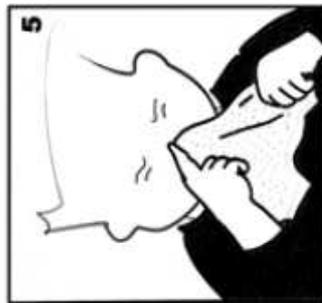
2  
Je déchire mon mouchoir tout propre, je le pose sur mon nez, comme un masque.



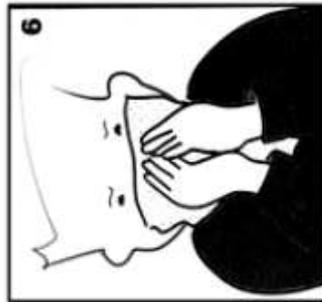
3  
Derrrière mon mouchoir, j'ouvre grand la bouche et j'aspire très fort.



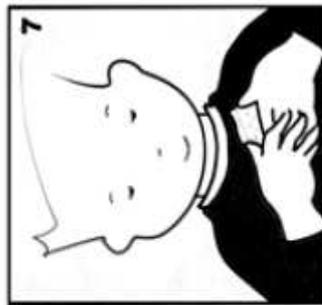
4  
J'appuie sur une narine avec un doigt, je ferme la bouche et je souffle très fort.



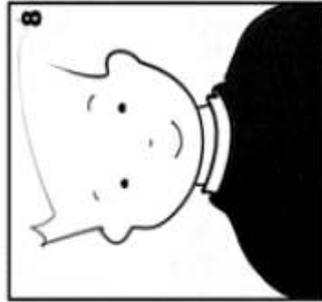
5  
Je change, j'appuie sur l'autre narine avec un doigt et je souffle très fort. C'est rigolo!



6  
Je plie une fois le mouchoir, j'essuie mon nez. Je jette mon mouchoir dans une poubelle.



7  
Quand je suis enrhumé, j'emporte toujours un paquet de mouchoirs.



8  
Comme ça mon nez est propre, je ne suis plus jamais embêté - je suis grand.

Ne pas oublier ensuite le lavage des mains

## **Animer un atelier débat autour du thème « sport-santé »**

### **UN DEBAT POUR QUOI FAIRE ?**

**Exprimer ses représentations, ses connaissances**

**Confronter ses représentations et ses idées**

**Raisonnement collectif**

**Prendre le temps de réfléchir ensemble sur une question**

**Dépasser l'activité sportive (sensibiliser au problème de ...)**

**Mieux se connaître et apprendre à vivre ensemble**

### **A – DES PREALABLES**

Expliciter le cadre de l'activité, la définition et le fonctionnement d'un débat

Expliciter l'organisation de la prise de parole

Lister les comportements indispensables au bon déroulement du débat : respect des règles, des autres (pas de jugement de valeur - bien/mal), écoute de l'autre...

Enoncer clairement la question

***Matériel : bâton de parole – affiches des règles à respecter***

### **B – UN DEBAT, OU ? QUAND ? COMMENT ?**

Lors d'une rencontre sportive, dans un atelier parmi d'autres

Au sein d'une classe, au sein de l'association d'école

En amont, en aval d'une pratique d'APS

Sur une aire délimitée, enfants assis en ronde, en U, de façon à ce que tout le monde puisse se voir

Groupe de 20 enfants maximum sous la responsabilité d'un adulte

Durée de 15 à 20 minutes (en 2 temps de 10 min)

Prise de notes ou enregistrement possibles

**Matériel : support d'écriture tableau conférence, affiche pour prise de notes, matériel d'enregistrement, plots (aire délimitée), signalétique de l'atelier**

## **C – QUEL ROLE POUR L'ANIMATEUR ?**

**Fonction de contrôle** : donner la parole, freiner, stimuler, veiller au respect des règles d'écoute et aux temps de parole

**Fonction de clarification** : reformuler, expliciter, faire ajouter l'information manquante, faire les liens entre les idées, questionner sur le sens d'un terme (relances à employer « si je comprends bien, il me semble que tu veux dire ... »)

**Fonction de facilitation** : encourager les enfants, détendre l'atmosphère, inviter à s'exprimer, encourager à verbaliser, interroger une affirmation, rapprocher/distinguer, solliciter des objections...

**L'adulte n'exprimera aucun jugement de valeur, il doit savoir se mettre en retrait pour laisser les enfants devenir acteurs, pour les laisser exprimer leur opinion. Il est préférable par ailleurs d'apporter des connaissances, si nécessaires, avant ou après le débat.**

## **D – QUELLE ACTIVITES POUR LES ENFANTS ?**

Prendre le temps de penser dans sa tête avant de parler (Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses aux questions sur lesquelles on réfléchit)

Faire émerger des représentations, des idées « pour moi, ...c'est ...Verbe à l'infinif »

Etre en capacité d'argumenter « je crois que ... parce que ... »

Possibilité d'utiliser, à tout moment un [pictogramme](#) pour aider à l'expression

Diverses compétences à développer tant au niveau de la maîtrise de la langue française que de l'autonomie et de l'initiative ou encore du champ social et civique :

Formuler une idée, une expression, s'exprimer clairement à l'oral en utilisant un vocabulaire approprié\*, prendre la parole à bon escient, respecter le « fil conducteur », argumenter pour compléter une information, un point de vue, percevoir une notion de valeur.

Ecouter pour comprendre\*, interroger, échanger, questionner, justifier un point de vue\*.

Respecter les autres\*, participer à un échange verbal en respectant les règles de communication\*.

\* *compétences du premier palier pour la maîtrise du socle commun*

## **E – QUELLES REGLES INDISPENSABLES POUR LE DEBAT ?**

Pour prendre la parole, il faut en être autorisé (bâton de parole, micro, président de séance, ou « à chacun son tour »...matérialise le droit d'expression ponctuel)

Un « dérangeur » peut se voir priver du droit de parole

Une parole est prononcée pour tous ou pour personne

Une fois la parole exprimée, un temps peut être réservé aux questions (nécessité d'attention et d'écoute) avant l'expression de sa propre expression

**C'est l'animateur qui est le garant des règles de fonctionnement, indispensable pour la sécurité de tous.**

## **F – QUELS THEMES DE DEBAT ?**

Des thèmes liant activités physiques et sportives et promotion de la santé :

Une affirmation ou une question. Par exemple « Pourquoi bouger ? » « Quand j'ai peur lors de la pratique d'une activité physique, faut-il que je m'arrête ? », « Il est plus facile de découvrir une activité physique nouvelle lorsqu'on le fait avec des ami(e)s. » [Cf fiches débat du cahier témoin](#)

Réactions à des supports variés : **exemples** : [vidéo](#), [BD](#), [compteur d'activités physiques](#), [réglettes des émotions](#), [littérature jeunesse...](#)

**(Outils disponibles dans l'Attitude Santé en Cycle 2)**

**L'affirmation mise en débat ou la question doivent être clairement définies et doivent permettre d'échanger sur les liens entre le sport et la santé.**

## **G – EVALUER UN DEBAT**

Chaque participant au débat s'exprime

Des participants demandent des apports de connaissances

Un bilan collectif ou individuel est demandé aux participants : « Qu'est ce qu'on retient de ce débat ? Que peut-on conclure de ce débat ? »

Formes possibles:

Chaque groupe de débat réalise une production sous forme par exemple d'une affiche, d'un dessin, d'une carte postale ... et présente ses travaux aux autres

Une fiche individuelle du bilan du débat est réalisée comme par exemple la fiche débat du cahier témoin

Le débat peut-être enregistré et être proposé intégralement ou en partie à un autre groupe comme support à un nouveau débat

La communication du bilan du débat est réalisée vers d'autres enfants, aux parents, dans l'école, à l'extérieur de l'école, ...

# Annexe 3 : Les Pictogrammes (14 actions, 3 états, 7 objets, 3 « souffle »)



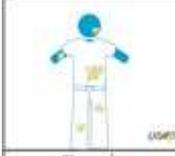
## LES PICTOGRAMMES

### Actions

<u>Se doucher</u>  Se doucher	<u>Se coiffer</u>  Se coiffer	<u>Se laver les cheveux</u>  Se laver les cheveux	<u>Se laver les mains</u>  Se laver les mains
<u>Se nettoyer les ongles</u>  Se nettoyer les ongles	<u>Se laver les dents</u>  Se laver les dents	<u>Etre aux toilettes</u>  Etre aux toilettes	<u>Se moucher</u>  Se moucher
<u>Mettre sa main devant sa bouche pour tousser</u>  Mettre sa main devant sa bouche pour tousser	<u>Tousser en postillonant</u>  Tousser en postillonant	<u>Changer ses vêtements</u>  Changer ses vêtements	<u>Mettre ses vêtements dans la pаниère à linge sale</u>  Mettre ses vêtements dans la pаниère à linge sale
<u>Jeter quelque chose à la poubelle</u>  Jeter quelque chose à la poubelle	<u>Cracher par terre</u>  Cracher par terre	<b>HYGIENE</b>	

Illustrations des pictogrammes: Eric Darbois-[www.SEKOYA.fr](http://www.SEKOYA.fr)

### Etats

<u>Etre sale</u>  Etre sale	<u>Etre propre</u>  Etre propre	<u>Avoir le nez qui coule</u>  Avoir le nez qui coule
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Objets

<u>Du savon</u>	<u>Une serviette de toilette</u>	<u>Une serviette de table</u>	<u>De l'eau</u>
 Du savon	 Une serviette de toilette	 Une serviette de table	 De l'eau
<u>Du dentifrice</u>	<u>Une brosse à dent</u>	<u>Un mouchoir</u>	Dessins de l'USEP 42
 Du dentifrice	 Une brosse à dent	 Un mouchoir	<u>1</u> <u>2</u> <u>3</u>

Illustrations des pictogrammes: Eric Darbois-[www.SEKOYA.fr](http://www.SEKOYA.fr)

## LE SOUFFLE

<u>Enfant qui vient de naître</u>	<u>Etre enrhumé</u>	<u>Plongeur avec équipement</u>
 Enfant qui vient de naître	 Etre enrhumé	 Plongeur avec équipement

Illustrations des pictogrammes: Eric Darbois-[www.SEKOYA.fr](http://www.SEKOYA.fr)

## Annexe 4 : Lettre Le sais-tu ? "Hygiène et APS"

Le 1<sup>er</sup> septembre 2008



Chère Lia, Cher Pio,



Lais-tu que ta peau, tes cheveux et tes dents ont besoin de soins ?



Comme ton vélo, ton corps a besoin d'être entretenu pour rester en bon état et durer longtemps.



Quand tu as beaucoup joué, ton tee-shirt est mouillé, tes cheveux et ta peau sont humides, tu as des gouttes d'eau sur le front. C'est normal, tu transpires. C'est la façon d'évacuer la chaleur intérieure de ton corps. Ce sera agréable pour toi et les autres si tu te laves et si tu changes de vêtements.



Levant dans la journée, tu te laves les mains : tu dimines ainsi les mauvais microbes qui pourraient te donner des maladies.



De la même façon, tu te brosses les dents au moins deux fois par jour et tu fais ta toilette chaque jour.

Prendre soin de toi, c'est aussi beaucoup d'autres choses.

Je te conseille d'ouvrir les autres lettres, celles de Pierre de la sécurité scolaire, de Françoise la psychologue, et de Delphine la diététicienne.

Claude Goubault

La médecin fédérale *usep*

## Annexe 4 : Bande dessinée "Bouger et prendre soin de soi"

### 5 - Bouger et prendre soin de soi

#### Se reposer



#### Se laver



#### S'alimenter



Et toi, fais-tu attention à toi ? Et de quelle manière ?



## 5.3 - Prendre soin de soi

### L'hygiène corporelle

#### Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

##### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

- ★ Lister les objets nécessaires à l'hygiène corporelle,
- ★ Expliquer ce que sont les gestes de l'hygiène corporelle (dents, mains, douche, changement de tenue après le sport...)
- ★ Repérer les temps et moments de la journée réservés à l'hygiène corporelle.

##### ⇒ Des pistes de débats

- ★ Que veut dire « Être propre, être sale » ?
- ★ A-t-on le droit de se salir ? Quand ? Lors des APS ?
- ★ Que faut-il faire ensuite ? (Aborder la tenue de rechange et la toilette quotidienne.).
- ★ Faut-il se moquer d'une personne qui s'est salie ?
- ★ Faut-il gronder quelqu'un qui se salit ?

##### ⇒ Des champs concernant le thème

#### Hygiène et activités physiques et sportives

- ★ Transpiration et hygiène dans les APS
- ★ Gestes d'hygiène et activités physiques spécifiques comme la natation, les sports de combat....

#### Hygiène et plaisir

- ★ Ressentis lors des moments de la toilette quotidienne, des autres moments d'hygiène de la journée et notamment ceux de l'école.

#### Hygiène et culture

- ★ Approche historique et culturelle des différentes habitudes d'hygiène de vie.

#### Hygiène et maladie

- ★ Transmission des microbes et gestes préventifs minimum : lavage des mains, mouchage,

## Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical

*L'hygiène corporelle peut être facilement abordée et expliquée à l'occasion de la pratique physique en extérieur. La production de sueur est un phénomène naturel lié à la thermorégulation ; néanmoins mélangée à la poussière et à la pollution, elle peut devenir une source d'infection si des règles d'hygiène ne sont pas respectées : lavage des mains notamment avant de manger, douche quotidienne, changement de vêtement... De plus pour éviter la diffusion de maladies infectieuses, les bons gestes de l'hygiène, de la prévention doivent être appris (mouchage, lavage des mains, main devant la bouche lors de la toux...).*

### Ressources

Dans le cdrom	Extérieur
<ul style="list-style-type: none"><li>★ Pictogrammes « Hygiène »,</li><li>★ Lettres Le sais-tu ? sur « L'hygiène »</li><li>★ Vidéos</li><li>★ Affiches Sarcelles « A la maison... pourtant »</li><li>★ Fiches pédagogiques « Hygiène »</li><li>★ Unité d'enseignement « Natation et santé »</li><li>★ Littérature Jeunesse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>★ Liste de documents pédagogiques sur l'Hygiène cdrom « ma santé en jeux » USEP 2008</li><li>★ Article Revue E.J-enjeu « L'hygiène ce discret partenaire » N° 403 de décembre 2006</li><li>★ TDC « L'hygiène » N° 680 du 15 au 30 sept. 1994 édition CNDP</li></ul>

# Annexe 6 : Littérature de jeunesse : "Sport - Santé - Hygiène "

## Des outils

Fiches USEP L'attitude santé en cycle 2.

2009



## LITTÉRATURE JEUNESSE « Sport-santé »

Les choix d'album sont faits en fonction du contenu. Ils peuvent être l'objet de différentes utilisations : lecture pour soi, lecture pour les autres en fonction des compétences de lecture du moment de chaque enfant. C'est pourquoi cette liste comprend également des albums cartonnés avec peu de texte, facilement ré-exploitable lors d'échanges avec les plus jeunes : un lecteur hésitant peut s'emparer d'un album cartonné pour une lecture à des plus petits....

### 1 - HYGIENE

TITRE	AUTEURS	EDITION
De la petite taupe qui voulait savoir qui lui avait fait sur la tête	ERLBRUCH WOLF	Milan 1993
Le dauphin veut se laver	ICEM	PEMF 2000 Histoire de mots
La brosse à dent	ICEM	PEMF 2002 Histoire de mots
Rendez moi mes poux	PEF	Folio Benjamin 2004
Dégoûtant comme un éléphant	FERRIER ANNE	Nathan 2005 Mes p'tites histoires
Gaston tu sens pas bon >	MIGLIOLI LEA	Le Rocher 2005 Le pays d'enfance
Brosse tes dents	TIOURINA SVETLANA	Bilboquet 2004
Brosse et savon	METS ALLAN	Ecole des loisirs 2003
L'hygiène	SIMON PHILIPPE	Fleurus 2001 L'imagerie du corps

**Des documentaires, des albums jeunesse et des vidéogrammes  
à télécharger sur le site de l'INPES à  
<http://www.inpes.sante.fr/grippeAH1N1/professionnels.html#PE>**

# Annexe 7 : Vous informer sur la grippe A/H1N1 et la scolarité de votre enfant (en date du 23 septembre 2009)

## Vous informer sur la grippe A/H1N1 et la scolarité de votre enfant

### Rappel

La transmission du virus de la grippe A/H1N1, infection respiratoire très contagieuse, s'effectue de la même manière que celle de la grippe saisonnière :

- dans l'air par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons,
- par le contact rapproché avec une personne malade,
- par le contact avec des objets touchés, donc contaminés, par une personne malade.

Comment reconnaître la grippe A/H1N1 ?

Les symptômes sont identiques à ceux de la grippe saisonnière : fièvre supérieure à 38°, courbatures, ou grande fatigue notamment, ET toux ou difficultés respiratoires. Si vous ressentez ces symptômes, appelez votre médecin traitant. Contactez le Centre 15 uniquement en cas d'urgence.

### Les gestes pour se protéger

Le respect de certaines règles d'hygiène élémentaire limite les risques de contamination. Vous devez les appliquer vous-mêmes et les apprendre dès maintenant à vos enfants.

1. **Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en papier quand vous toussiez ou éternuez** ; le jeter ensuite dans une poubelle fermée et se laver soigneusement les mains.
2. **Se laver les mains régulièrement et avec soin**, avec du savon ou une solution hydro-alcoolique (vendue en pharmacie et grande surface), en comptant jusqu'à trente.
3. **Éviter tout contact avec une personne malade.**

#### Pour en savoir plus

Le site Internet officiel de préparation à un risque de pandémie grippale

[www.pandemie-grippale.gouv.fr](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr)

Pandémie grippale - Guide pratique de la vie quotidienne

[www.pandemie-grippale.gouv.fr/moquotidienpandemie](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr/moquotidienpandemie)

Le site du ministère de l'Éducation nationale

[www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr)

Le site du ministère de la Santé et des sports

[www.sante-sports.gouv.fr](http://www.sante-sports.gouv.fr)

Le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

[www.inpes.fr](http://www.inpes.fr)

Par téléphone : +33 (0) 825 302 302 - info Grippe

(01) 622 1711 - depuis un poste fixe en France

En cohérence avec le dispositif gouvernemental, le ministère de l'Éducation nationale dispose d'un plan de prévention et de lutte contre la pandémie grippale. Il mobilise ses équipes sur tout le territoire afin de limiter les risques sanitaires et d'assurer une continuité du service public d'enseignement.

Ce dépliant vous présente dans ses grandes lignes le plan ministériel. Les informations seront régulièrement actualisées, vous pouvez les consulter sur :

[www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr)



## Dès maintenant, des mesures de prévention

### ● Les élèves sont sensibilisés

Dès le mois de mai 2009, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), partenaire du ministère de l'Éducation nationale, a diffusé dans chaque école, collège et lycée une affiche rappelant les règles d'hygiène à respecter. Chaque élève suivra dans les premiers jours de la rentrée une séquence d'information sur les gestes et comportements qui limitent la transmission de la grippe.

### ● Les personnels sont mobilisés

Les responsables des écoles et des établissements scolaires se sont préparés à gérer les cas groupés de grippe A/H1N1 qui surviendraient dans le cadre scolaire. Les professionnels de la santé exerçant à l'éducation nationale (médecins, infirmières etc.) sont également prêts à intervenir pour accompagner les élèves et leurs familles.

### ● Une campagne de vaccination est prévue

Une campagne de vaccination aura lieu à partir de cet automne. Vous serez informé le moment venu de son organisation.

## Si nécessaire, la fermeture d'établissements

En fonction de l'évolution de la pandémie, les écoles et établissements scolaires peuvent être éventuellement fermés localement ou nationalement.

### ● Que se passe-t-il si plusieurs enfants présentent des symptômes grippaux au même moment ?

Le directeur d'école ou le chef d'établissement en informe les autorités sanitaires locales. En attendant leur prise en charge médicale, il fait placer les élèves concernés dans un lieu écarté des activités collectives et prévient leurs parents. Il avertit également l'ensemble de la communauté éducative (parents, élèves, personnels) de la situation et des mesures mises en œuvre pour éviter la propagation du virus.

### ● Pourquoi fermer des écoles, collèges ou lycées ?

Les épidémies de grippe saisonnière montrent que le taux d'enfants atteints est toujours plus élevé que celui des adultes. Afin de protéger les enfants, leurs familles et tous les membres de la communauté éducative et de limiter la propagation du virus, il peut donc être décidé de fermer tout ou partie des écoles et des établissements scolaires, dans des zones touchées par la pandémie.

### ● Qui décide de fermer et de rouvrir des écoles et établissements scolaires ?

Ce sont les préfets, représentants locaux du Gouvernement, qui décident de fermer et de rouvrir les écoles et établissements scolaires, en fonction de la situation sanitaire et de son évolution. Ces décisions seront prises avec les représentants de l'éducation nationale et en liaison avec les collectivités locales.

## Pour tous, la continuité pédagogique

En cas de fermeture nationale des écoles et des établissements scolaires, le ministère de l'Éducation nationale a prévu que certains enseignements pourront être assurés d'une manière différente. Les moyens de communication actuels seront utilisés (téléphone, Internet, télévision, radio).

### ● Pour Les écoles, diffusion de programmes d'éducation

Des programmes d'éducation seront diffusés à la télévision et à la radio. Une permanence administrative pourra être organisée localement et vous en serez informé.

### ● Pour Les collèges et lycées, permanences d'enseignements référents

Des enseignants référents assureront des permanences dans l'établissement. Ils seront des correspondants pour les élèves, et des relais entre eux et les enseignants restés à leur domicile pour le suivi et l'aide aux devoirs.

### ● Pour Tous Les niveaux, diffusion de modules pédagogiques

Pour assurer la continuité de l'accès aux programmes d'enseignement, le ministère permettra aux élèves de mobiliser leurs connaissances. Des modules pédagogiques seront diffusés sur France Culture et France 5. Au total 264 heures d'émissions télévisées et 288 heures d'émissions radiophoniques sont préparées, pour tous les niveaux d'enseignement (école, collège et lycée). Les élèves pourront aussi travailler sur Internet grâce à "L'académie en ligne", le site de ressources gratuites proposé par le ministère ([www.academie-en-ligne.fr](http://www.academie-en-ligne.fr)).

### ● Qui renseigne les familles lors de la fermeture d'un établissement ?

Le chef d'établissement ou le directeur d'école sera l'interlocuteur des parents et des élèves. Les sites Internet des rectorats recenseront également les fermetures et réouvertures d'établissements scolaires.

### ● Combien de temps une fermeture peut-elle durer ?

L'école ou l'établissement scolaire pourra être fermé aussi longtemps que nécessaire pour contenir la diffusion du virus et protéger les familles et les membres du personnel.

### ● En cas de fermeture d'établissements, pourquoi le Gouvernement ne met-il pas en place des modes de garde alternatifs ?

Aucun mode de garde alternatif n'est mis en place, précisément pour éviter le regroupement d'enfants qui favorise la diffusion du virus. La fermeture des écoles, bien qu'elle engendre des difficultés d'organisation pour les familles, ralentit la diffusion de la pandémie.

### ● Quand Les enfants et adultes grippés pourront-ils retourner dans l'établissement ?

Les enfants et les adultes grippés pourront retourner dans l'établissement à la fin de la période de contagiosité. Celle-ci est d'une durée de 7 jours après l'apparition des premiers symptômes en l'absence de traitement antiviral.

**Annexe 8 : Affiche INPES : Grippe A/H1N1 "Des gestes simples pour limiter les risques de transmission" (en date du 23 septembre 2009)**

**GRIPPE**

# DES GESTES SIMPLES POUR LIMITER LES RISQUES DE TRANSMISSION



**LAVEZ-VOUS LES MAINS  
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR**  
AVEC DU SAVON OU UTILISEZ UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE



**LORSQUE VOUS ÉTERNUEZ OU TOUSSEZ,  
COUVREZ-VOUS LA BOUCHE ET LE NEZ  
AVEC VOTRE MANCHE**  
OU UN MOUCHOIR À USAGE UNIQUE



**EN CAS DE SYMPTÔMES GRIPPaux,  
APPELÉZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT**  
CONTACTEZ LE 15 UNIQUEMENT EN CAS D'URGENCE

**POUR TOUTE INFORMATION**  
**0 825 302 302**  
(0,15 euro/min depuis un poste fixe)  
[www.pandemie-grippale.gouv.fr](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr)

**Les gestes de chacun font la santé de tous**



Ministère chargé de la Santé



[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
institut national  
de prévention et  
d'éducation pour  
la santé



**STOP**  
aux virus  
de la  
grippe

# Annexe 9 : Repères médicaux " Quelques conseils pour préserver le souffle de votre enfant "



Comité contre  
les Maladies  
Respiratoires  
[www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)

## QUELQUES CONSEILS POUR PRÉSERVER LE SOUFFLE DE VOTRE ENFANT



2008

Le poumon a pour rôle essentiel d'assurer les échanges d'oxygène (apport d'O<sub>2</sub>) et de gaz carbonique (rejet de CO<sub>2</sub>) entre l'air ambiant et le sang, afin de fournir aux différents organes l'oxygène nécessaire à leur fonctionnement et d'éliminer les déchets produits par l'organisme. Le transport des gaz respiratoires entre l'atmosphère et les poumons est assuré par les voies aériennes : nez, pharynx, larynx, trachées, bronches, bronchioles.

A la naissance, le système respiratoire de l'enfant lui permet de vivre en autonomie dans notre milieu, l'air, **mais l'appareil respiratoire poursuit sa maturation jusqu'à l'âge de 8 ans. Ensuite il se développe en capacité jusqu'à l'âge adulte.** Certains comportements permettent de préserver au mieux le souffle et favorisent



l'acquisition d'une bonne capacité respiratoire.

### > Les bonnes habitudes:

***Inciter l'enfant, même tout petit, à pratiquer des activités physiques plutôt que de rester sédentaire ou passif : marcher à pieds plutôt que se déplacer en voiture lui permettra d'entretenir son souffle ; jouer, pratiquer des sports adaptés à son âge et à ses goûts lui permettront de l'améliorer et l'adapter.***

Le souffle est vulnérable, en particulier pendant toute la croissance pulmonaire, en raison de nombreux facteurs externes (pollution, infections) qui peuvent l'altérer.

L'acquisition d'habitudes simples aide à faire face aux risques respiratoires :

### ▪ Les infections :



Elles sont fréquentes, surtout chez les enfants qui vivent en collectivité (crèches, écoles) et peuvent toucher différents secteurs de la sphère ORL ou respiratoire : otites, rhinopharyngites, maux de gorge, bronchites.

Elles sont la plupart du temps sans gravité, cependant il ne faut pas négliger de les soigner dès leur apparition pour éviter le risque de complications et d'apparition de maladies plus graves. Cela permet aussi de limiter la transmission à d'autres enfants, notamment lorsque le nez coule ou que l'enfant tousse.

**Le nez qui coule, la toux peuvent vous sembler sans importance, normaux parce qu'il fait froid : c'est faux, ce sont les signes d'une infection qu'il faut soigner.**

Pour soigner les infections, traiter la toux, on peut avoir recours à des médicaments. Ceux-ci doivent être bien adaptés : ainsi les antibiotiques ne sont pas systématiquement nécessaires et les traitements qui soulagent la toux dépendent des caractéristiques de celle-ci. Il appartient au médecin de prescrire le traitement adapté.

➤ Les bonnes habitudes:

Dès que l'enfant est en âge de le faire (3 ans), il faut lui expliquer la nécessité de se moucher ainsi que les bons gestes pour le faire et lui apprendre à toujours avoir un mouchoir jetable (ou un paquet lorsqu'il est enrhumé).

Il faut également lui apprendre à mettre la main devant la bouche lorsqu'il tousse et à se laver les mains plus souvent lorsqu'il a le nez qui coule ou qu'il tousse.

Il est important également de bien respecter les indications du médecin (doses et durées de traitement...) et ses conseils lorsque l'on est malade.



■ **L'inhalation de corps étrangers :**

Ce risque est présent tout au long de l'enfance. Particulièrement élevé chez le nourrisson qui a tendance à porter à sa bouche toutes sortes d'objets ou aliments non adaptés à son âge (fruits secs,...), il existe aussi chez l'enfant plus grand. Soit parce que celui-ci met dans la bouche des objets divers (capuchon de stylo, piécette...) soit parce qu'il garde

dans la bouche des aliments compacts (bonbons, chewing gum...) alors qu'il fait du sport, qu'il joue ou qu'il chahute. Il peut les inhaler à l'occasion d'une fausse route. Parfois, le diagnostic est évident car l'accident s'est produit en présence d'adultes, l'obstruction est majeure et provoque une asphyxie, c'est une urgence. D'autres fois l'obstruction est partielle et passe inaperçue. Une toux persistante et des infections à répétition peuvent en résulter, ce qui nécessite une consultation médicale et l'ablation du corps étranger indispensable pour éviter des infections à répétition et une dilatation des bronches.

➤ Les bonnes habitudes :

*Apprenez aux enfants de tous âges qu'il ne faut rien avoir dans la bouche quand on joue, fait du sport ou se couche.*

*Apprenez aux plus grands à ne pas laisser de petits objets à portée des plus jeunes : attention particulièrement aux jouets des frères et sœurs, évitez les cacahuètes pour l'apéritif.*



▪ **La pollution**

Les particules et gaz toxiques présents dans l'air peuvent présenter des risques pour la santé respiratoire du fait de leur composition ou de leur quantité. Les défenses de l'appareil respiratoire, en particulier chez l'enfant, sont parfois insuffisantes pour protéger l'organisme de ces nuisances. Il faut donc veiller à permettre aux enfants de vivre dans un environnement qui ne nuise pas à leur bon développement. Certaines dépendent de la collectivité (amélioration de l'air des villes par exemple), mais d'autres dépendent des familles car l'enfant passe beaucoup de temps au domicile.

➤ Les bonnes habitudes :

*Bien dépoussiérer et aérer l'habitation et, en particulier, la chambre où dort l'enfant.*

*Eviter à l'enfant les situations dans lesquelles il est soumis au tabagisme passif et ne jamais fumer à la maison.*

*Attention aux produits d'entretien et produits de bricolage qui libèrent des composés organiques volatils. Eviter de les utiliser dans un espace clos. Bien ventiler après utilisation.*

*Faire au moins une fois par semaine une activité (promenade, jeux, sport) en forêt ou dans un lieu bien aéré (parc, bord de mer,...) : cela permet d'une part de « changer d'air » et d'autre part d'éviter la sédentarité, nuisible à l'acquisition d'un bon souffle.*

LE COMITE NATIONAL CONTRE LES MALADIES RESPIRATOIRES

# Annexe 10 : Grille de lecture "Hygiène" sur une rencontre sportive



## Grille lecture Hygiène sur une rencontre sportive

### Objectifs :

Faire évoluer les rencontres au regard de la dimension « Santé - hygiène ».

Adopter une démarche qui **rend explicite** les choix faits en matière d'organisation, de communication et concernant le rôle dévolu aux enfants.

### Démarche

1 – État des lieux à partir du cadre de référence qu'offrent les items de la grille de lecture.

2 – Croisement de l'état des lieux avec des objectifs « santé-hygiène » recherchés et ciblés préalablement (références possibles dans « L'attitude santé 2 » : argumentaire, cadre médical et projet USEP). Questionnements, réflexions.

3 – Modifications envisagées en s'appuyant sur les ressources partenariales disponibles, les outils pédagogiques et les lieux de pratique.

4 – Mise en œuvre de la ou des rencontre(s).

5 – Constats par rapport aux modifications envisagées et par rapport aux effets attendus.

6 – Perspectives d'évolution si nécessaire

### Trois axes sont pris en compte :

L'axe 1 correspond à l'organisation de la rencontre, elle est de la responsabilité des organisateurs. Il s'agit à ce niveau d'assurer une cohérence entre les propositions d'organisation et des habitudes de vie saine en matière d'hygiène.

L'axe 2 prend en compte la communication. Il s'agit alors de rendre explicite et lisible ce qui est fait en matière d'hygiène afin de sensibiliser un maximum de personnes (enfants, parents, partenaires...) et permettre des échanges.

L'axe 3 est celui du rôle donné à l'enfant. Il s'agit de permettre l'implication des enfants avant, pendant et après la rencontre soit par la proposition d'un travail de réflexion sur le thème, soit par la mise en pratique, soit par la communication.

Pour chacun de ces axes, des items sont identifiés.

HYGIENE			
AXES	Items proposés	Recommandations	Évaluation : constats et perspectives
Organisation	Prise en compte de l'hygiène corporelle (tenue de rechange...)	Utilisation de « sifflet poire » Utilisation de crayons individuels pour les fiches de marques Utilisation de gobelets individuels Distribution des produits de collation garantissant les principes d'hygiène  Mise à disposition de savon, de mouchoirs en papier, de poubelles fermées si possible ....  Identification d'un ou de lieux spécifiques au lavage des mains Identification des lieux de stockage au frais des pique-niques...	
	Prise en compte de l'hygiène corporelle (lavage des mains...)		
	Prise en compte des contraintes relatives à la conservation du pique nique		
Attitudes adultes	Pratique des adultes	Utilisation du matériel mis à disposition Utilisation des bons gestes d'hygiène Encouragement des enfants à faire de même	
	Encouragement des enfants		
Rôle des enfants	Avant : Faire vivre des débats et interroger les pratiques collectives d'hygiène Apporter des connaissances	Vidéo « Etre propre » BD Bouger, quels effets –Hygiène. Fiches pédagogiques hygiène contenu dans « L'attitude santé en maternelle et en cycle 2 »	
	Pendant : Se changer Se laver les mains Débattre	Fiche débat	
	Après : communiquer	Créer une carte postale « le message santé des usépiens » sur l'hygiène a envoyer à une personne de son choix.	
Communication	Information des enfants	<b>Affiche INPES</b> <b>Communiquer en début de rencontre sur les modes de fonctionnement et dispositifs individuels et collectifs mis en place en matière d'hygiène.</b>	
	Information des adultes		
	Information des personnes non présentes à la rencontre		