Annexe n°2
Hygiène corporelle – Repères pour les adultes

1.L'hygiène des mains

Les enfants doivent être sensibilisés à l'importance du lavage des mains après chaque contact douteux, particulièrement avec un animal, après être allé aux toilettes, avant de manger ou de toucher une personne sensible aux infections. Se laver les mains doit devenir un réflexe intelligent.

Mais se laver les mains ne veut pas dire les mouiller à l'eau froide. Une bonne séquence doit comporter :

- retrait des bagues et bijoux,
- mouillage des mains avec de l'eau tiède,
- lavage actif dans tous les recoins et sous les ongles avec un produit détergent type savon, pendant plus de trente secondes. Il est important de bien faire mousser pour décoller les microbes,
- rinçage des mains,
- essuyage des mains avec un tissu propre.

Pour que les ongles aient le plus de chances de rester propres, il est préférable qu'ils soient courts, mais pas taillés trop ras.

2. L'hygiène buccale

L'hygiène buccale doit tourner autour de l'élimination des résidus de repas, de la plaque dentaire, du soin des gencives au quotidien, ainsi que des visites régulières chez le dentiste. Les dents devraient être brossées après chaque repas, et au minimum deux fois par jour, suivant une technique efficace :

- dentifrice,
- brossage de haut en bas avec un léger mouvement rotatif, devant, derrière et au-dessus des dents, pendant trois minutes,
- rinçage.

L'idée qui consiste à éviter de porter des objets ou ses doigts à la bouche devrait elle aussi être ancrée dans les esprits. De même la consommation excessive de sucre et de bonbons favorisent la prolifération microbienne.

3. L'hygiène du corps

Un corps sale est un formidable terrain de développement microbiologique. Poussière, sueur et autres sécrétions, chaleur, sont autant de facteurs favorisant la multiplication microbienne. Toute activité physique doit donc être suivie par une douche ou un bain, avec utilisation efficace d'un détergent.

Les seules sécrétions quotidiennes, sans même avoir fait un effort physique, suffisent à favoriser la croissance des micro-organismes. La douche quotidienne pour tous doit donc devenir une réalité.

Il faut bien entendu porter des vêtements propres et changer de sous vêtements quotidiennement. Cette évidence n'est pas encore ancrée dans tous les esprits car il faut savoir qu'un simple morceau de tissu peut contenir de très nombreux germes après avoir été porté une seule journée.

Bien que le brossage des cheveux et les shampooings fassent partie des gestes courants relativement bien observés dans notre pays, la pédiculose (poux) du cuir chevelu sévit de façon permanente en milieu scolaire.

Le pou mesure 2 à 3 millimètres, la femelle pond une douzaine d'œufs (lentes) par jour, à la racine d'un cheveu ; ces œufs éclosent au bout d'une semaine et les poux mettent 15 jours à devenir adultes. Ils peuvent vivre 2 mois et provoquent de fortes démangeaisons.

Le traitement local comporte l'application d'un produit, suivi d'un shampooing. Les cheveux sont ensuite passés au peigne fin pour éliminer les lentes. Literie, bonnets et écharpes doivent être lavés à 60°C ou au-dessus si le textile le permet.

Pour éviter que l'enfant attrape des poux :

- brosser et peigner chaque jour les cheveux de l'enfant. Les laver régulièrement (une à trois fois par semaine en fonction des activités de l'enfant),
- surveiller sa chevelure,
- éviter les échanges de bonnets et d'écharpes,
- changer le linge de la literie au moins une fois par semaine.

4. L'hygiène nasale

Les notions d'auto-contamination et de contamination aéroportée doivent s'ancrer dans les esprits avec l'image d'un nez. Un nez qui coule, un éternuement constituent une importante dissémination microbienne, car le pouvoir de contamination des sécrétions nasales est élevé.

La solution est pourtant simple et à portée de toutes les poches : le mouchoir en papier jetable. Une vidange fréquente des narines permet l'élimination du trop-plein et limite la dissémination des microbes.

Mais même ce geste simple demande un minimum d'éducation :

- placer le mouchoir sur le nez,
- boucher une narine avec un doigt et souffler de l'autre,
- recommencer l'opération jusqu'à ce que la narine soit vide,
- changer de narine,
- essuyer le nez,
- jeter le mouchoir rempli de microbes.

Il faut faire attention aux irritations dues aux mouchages répétés et toujours se moucher délicatement, avec un mouchoir en papier ou un tissu le plus doux possible.

5. Des objectifs pédagogiques

- Sensibiliser l'enfant à la nécessité d'avoir une bonne hygiène corporelle.
- Présenter les zones sensibles du corps où les microbes se développent.
- Inculquer des règles d'hygiène corporelle simples à appliquer.
- Enseigner des gestes d'hygiène corporel efficaces.