

PLAN DE LEÇON SUR LA PUBERTÉ ET L'HYGIÈNE

APERÇU DU PLAN DE LEÇON SUR LA PUBERTÉ ET L'HYGIÈNE

Ce plan de leçon est destiné aux éducateurs, qui peuvent s'en servir en classe pour répondre aux attentes **D2.4 du domaine Vie saine : Développement de la personne et santé sexuelle du programme-cadre Éducation physique et santé du curriculum de l'Ontario, 4^e année (2019)**.

Remarque : Les renseignements ci-après constituent un complément à la présentation Kahoot sur l'hygiène accessible en ligne; ils peuvent servir à alimenter la discussion.

Matériel

- **Trousse de lavage des mains* du Bureau de santé** – comprend le produit GlitterBug® Potion et une lumière noire pour effectuer une démonstration du lavage des mains.
 - Vous pouvez créer votre propre démonstration du lavage des mains à l'aide d'huile végétale et de graines de lin. Consultez le [Guide d'enseignement des techniques de lavage des mains du Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex](#) pour les instructions.
- **Trousse sur l'hygiène pour préadolescents* du Bureau de santé** – comprend des articles de soins personnels aux fins de démonstration.
 - Vous pouvez [assembler votre propre trousse sur l'hygiène à la puberté](#). Imprimez les images incluses ou créez votre propre trousse. La plupart des articles sont offerts dans les magasins à 1 \$ (le coût pour créer une trousse s'élève à environ 20 \$). Nous ne recommandons aucune marque en particulier.

**Pour demander une trousse, communiquez avec votre infirmière scolaire ou envoyez un courriel à chp@wechu.org*

Autres aides pédagogiques facultatives

- [Guide de l'animateur de la présentation Kahoot sur l'hygiène](#) – propose du contenu pour une présentation PowerPoint et de l'aide pour accéder et participer au jeu Kahoot en ligne.
- **Ordinateurs portatifs et tablettes** – fournis par l'école (en nombre suffisant pour que les élèves puissent participer individuellement ou en groupe)
- [TeachingSexualHealth.ca - Inclusive Language](#) (en anglais) – L'utilisation d'un langage inclusif en classe peut favoriser le respect, le sentiment d'appartenance, la sécurité et la bienveillance. Cette approche tient également compte des circonstances et des expériences de vie des apprenants. Trouvez des stratégies pour adopter le langage inclusif aux pratiques en classe afin de favoriser un environnement d'apprentissage sécurisant pour tout le monde.

Objectifs de l'activité

- Les élèves pourront démontrer leur compréhension des soins personnels et de l'application de pratiques d'hygiène personnelle à la puberté.

PLAN DE LEÇON SUR LA PUBERTÉ ET L'HYGIÈNE

- Les élèves pourront faire le lien avec les autosoins, la santé et le bien-être et expliquer l'incidence de leurs choix sur eux et sur les autres.
- Les élèves pourront utiliser leurs connaissances sur la santé et leurs habiletés socioémotionnelles pour prendre des décisions éclairées et poser des gestes qui favorisent leur santé et leur bien-être.

Structure de l'activité et déroulement proposé

- Les activités s'adressent aux élèves de la 4^e année. Toutefois, ce plan de leçon peut s'appliquer, au besoin, à divers groupes d'apprenants.
- Les élèves de tous les genres devraient participer aux activités ensemble.
- Le plan de leçon peut être mis en œuvre de nombreuses façons :
 1. **La trousse de lavage des mains** – peut être utilisée pour démontrer et renforcer les techniques d'hygiène des mains et l'étiquette respiratoire pour rester en santé.
 2. **La trousse sur l'hygiène** – peut être utilisée pour des démonstrations en classe; elle comprend des articles d'hygiène personnelle courants pour faciliter l'apprentissage.
 3. **La présentation Kahoot sur l'hygiène** – une présentation PowerPoint et un jeu en ligne pour soutenir l'enseignement et favoriser les discussions en classe. **La trousse sur l'hygiène** peut également être utilisée pendant la présentation Kahoot pour donner des exemples d'articles de soins personnels.
 - [Le Guide de l'animateur de la présentation Kahoot sur l'hygiène](#) – renseignements complémentaires aux diapositives et instructions pour accéder et participer au jeu Kahoot en ligne.

Contenu et activités du plan de leçon

Activité brise-glace

Demandez au groupe de faire une courte activité physique (p. ex. sauts avec écart, course sur place) pendant de 30 secondes à 1 minute.

Demandez aux élèves de relever les changements que subit le corps après l'activité physique.

Discussion : Qu'arrive-t-il à votre corps après l'activité physique?

- Augmentation de la fréquence cardiaque, transpiration, cheveux dépeignés ou humides, odeur corporelle. Amorcez la discussion sur l'importance de l'hygiène à partir de ces points.

Points de discussion en classe pour l'activité de remue-méninges

1. Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5-17 ans), de quelle quantité d'activité physique les enfants et les adolescents ont-ils besoin chaque jour?
 - Les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour. Ils devraient transpirer et respirer un peu plus fort, et leur fréquence cardiaque devrait augmenter.

PLAN DE LEÇON SUR LA PUBERTÉ ET L'HYGIÈNE

2. Quels types d'activités pouvez-vous faire?

- Basketball, marche, vélo, cours de conditionnement physique, yoga. L'activité physique améliorera la coordination, l'agilité, la souplesse, l'endurance musculaire, la force, l'équilibre et l'endurance cardiorespiratoire (la capacité du cœur et des poumons de faire leur travail pendant les activités).

Soins de la peau et soins du corps pendant la puberté et à l'âge adulte : renseignements complémentaires

**Choisissez des points de discussion en fonction du public cible.*

Utilisez l'information qui suit à l'appui de [l'activité en classe Kahoot](#) ou de la discussion sur **la trousse d'hygiène.*

- Tout comme certaines glandes sécrètent de l'huile, les glandes sudoripares sécrètent de la sueur ou transpiration.
- La transpiration joue un rôle très important, car elle aide le corps à maintenir la même température. Elle refroidit la peau, ce qui permet de refroidir le corps. La transpiration peut être provoquée par la chaleur, l'activité physique, la douleur, un stress physique ou émotionnel et les changements hormonaux (puberté).
- Il existe deux sortes de glandes sudoripares.
 - 1. Les premières sont appelées glandes **eccrines**. Elles sécrètent une sueur claire qui n'a pas d'odeur. Elles sont actives dès la naissance.
 - 2. Les deuxièmes sont appelées glandes **apocrines**. Elles s'activent lorsque commence la puberté. Elles produisent un autre type de sueur, qui peut dégager une odeur désagréable lorsqu'elle entre en contact avec les bactéries sur la peau. C'est ce qu'on appelle odeur corporelle. Bon nombre des glandes apocrines se trouvent aux aisselles, dans la région génitale et sur le cuir chevelu.

**Il y a des glandes sudoripares partout sur le corps, sauf sur les lèvres et les oreilles. Demandez aux élèves de deviner combien le corps en compte. (Environ 2,5 millions!)*

Soins du corps et façons de réduire l'odeur corporelle

- Lavez-vous régulièrement; c'est essentiel au contrôle de la transpiration et de l'odeur corporelle. Prendre une douche ou un bain permet d'éliminer la saleté et les huiles de la peau et réduit le nombre de bactéries pouvant causer une odeur corporelle.
- Mettez des sous-vêtements et des chaussettes propres tous les jours; changez régulièrement de vêtements.
- Changez de vêtements plus souvent si vous faites de l'activité physique pendant la journée.
- Utilisez un antisudorifique ou un déodorant.
- L'antisudorifique bloque temporairement les pores sous les aisselles, ce qui réduit la quantité de sueur qui atteint la peau et se mélange aux bactéries, principale cause des odeurs sous les aisselles. C'est le seul produit qui diminue la transpiration. Les déodorants sont des parfums qui masquent ou camouflent l'odeur corporelle. Les déodorants peuvent éliminer l'odeur, mais non la sueur. Ils sont généralement faits à base d'alcool et rendent la peau acide, ce qui la rend moins attrayante pour les bactéries. Les vaporisateurs pour le corps sont également un type de

PLAN DE LEÇON SUR LA PUBERTÉ ET L'HYGIÈNE

déodorant.

***Attention à la quantité de vaporisateur pour le corps que vous utilisez, car des personnes dans votre entourage pourraient être sensibles aux parfums.**

- Les déodorants et les antisudorifiques sont offerts en divers formats : solides, à bille, aérosols et solides mous.

***Brisons le mythe :** Il n'existe aucune preuve que l'aluminium utilisé dans les antisudorifiques augmente le risque de cancer du sein ([Société canadienne du cancer, Les antisudorifiques causent-ils le cancer du sein?](#))

- Le but de la transpiration c'est de refroidir votre corps, pas d'éliminer les toxines. C'est le foie et les reins qui jouent ce rôle important.

Acné

- L'acné est un problème normal pendant la puberté et parfois à l'âge adulte.
- L'acné est causée par la suractivité des glandes sébacées et résulte du blocage des pores. La génétique, les hormones, le sébum (huile) et les bactéries en sont des causes fréquentes.
- Chaque peau est unique avec des besoins qui lui sont propres.

***Brisons le mythe :** Rien n'indique que le chocolat et les frites causent l'acné. *Il est fort probable que se toucher le visage avec les mains après avoir mangé est une cause du blocage des pores.*

** Il y a toutefois des aspects du mode de vie qui pourraient causer l'acné, comme des irritants de la peau (c.-à-d. mentonnière, bretelle de soutien-gorge, chapeaux), des cosmétiques qui bloquent les pores/un démaquillage quotidien inadéquat, la sueur, le lavage et l'exfoliation excessifs de la peau, certains médicaments, les changements hormonaux attribuables au cycle menstruel, le fait de gratter ou de pincer les boutons, le soleil et le stress.*

Soins quotidiens du visage

- Pour éliminer la saleté et l'huile du visage, lavez-vous le visage deux fois par jour (matin et soir) avec un savon doux ou un produit nettoyant. Choisissez un produit qui convient à votre type de peau (p. ex. peau grasse ou sèche) ou consultez un professionnel de la santé pour discuter des options en matière de soins de la peau.

Autres moyens de prévenir l'acné :

1. Utilisez de l'écran solaire chaque jour, peu importe votre type de peau. Les écrans solaires protègent la peau et absorbent ou réfléchissent les rayons UV du soleil. Sachez que les produits contre l'acné rendent la peau plus sensible aux rayons UV.
2. Lavez régulièrement les taies d'oreiller et les draps.
3. Ne pressez pas et ne crevez pas les boutons. Cela peut propager les bactéries causant l'acné et entraîner des cicatrices.
4. Gérez votre stress, car le stress peut entraîner des changements hormonaux.
5. Ne frottez pas trop ou trop fort. Cela risque d'irriter la peau et d'aggraver l'acné.
6. Si vous choisissez d'utiliser du maquillage, utilisez des produits non comédogènes (c.-à-d. qui ne bloquent pas les pores), démaquillez-vous chaque jour et lavez les pinceaux régulièrement.

PLAN DE LEÇON SUR LA PUBERTÉ ET L'HYGIÈNE

Cheveux sains

- Les cheveux peuvent être salis par la poussière, la pollution, la transpiration et... la saleté!
- Les cheveux peuvent être endommagés par la chaleur (des fers à friser et des sèche-cheveux), les rouleaux, le crêpage excessif, les teintures et les décolorants, les brosses à poils durs et les coiffures qui tirent sur les racines.
- Des produits coiffants aux fonctions différentes peuvent être utilisés : les gels figent les coiffures; les mousses donnent une coiffure plus souple et parfois plus de volume; le fixatif fixe la coiffure (trop de produit peut rendre les cheveux collants ou durs); les cires peuvent également fixer les coiffures.
- Il existe des shampooings et des revitalisants pour tous les types de cheveux : normaux, secs, fins, épais et gras.
- Lavez-vous les cheveux aussi souvent que nécessaire selon votre type de cheveux et rincez-les à fond. Le shampooing élimine la saleté, l'huile et les résidus des produits coiffants. Le revitalisant démêle et hydrate les cheveux, et les protège contre les dommages. Le shampooing doit être appliqué en premier, puis rincé, suivi d'un revitalisant.
- Les cheveux n'ont pas besoin d'être lavés tous les jours, sauf s'ils sont sales. Un lavage trop fréquent peut dessécher les cheveux et le cuir chevelu. Si les cheveux semblent gras ou sales entre les lavages, il faudra peut-être les laver plus souvent.
- La natation peut endommager les cheveux en raison des produits chimiques dans l'eau. Il est recommandé d'utiliser un bonnet de bain ou du shampooing et du revitalisant immédiatement après la baignade.
- Si vos cheveux sont très courts, utilisez un écran solaire pour protéger le cuir chevelu, le cou et les oreilles contre les coups de soleil lorsque vous êtes dehors. Portez un chapeau ou une casquette pour protéger le visage et le cuir chevelu.

Poils corporels

- Pendant la puberté, vous pourriez remarquer une augmentation des poils sur différentes parties du corps, comme les jambes, les aisselles, la poitrine, la lèvre supérieure ou le menton et les parties génitales. Choisir d'éliminer les poils est un choix individuel fondé sur des raisons personnelles. Il est important de respecter le choix de chaque personne. Certaines personnes peuvent choisir de se raser ou non, et d'autres pourraient ne pas avoir besoin de le faire très souvent au début.

***Brisons le mythe :** Les poils ne repoussent pas plus épais ou plus vite après le rasage ([Réponses de la clinique Mayo](#)).

Comment se raser en toute sécurité :

1. Préparez la peau : rincez la région à raser avec de l'eau tiède pour ouvrir les pores.
2. Appliquez du savon ou de la crème ou du gel à raser pour réduire l'irritation de la peau. Commencez par raser les régions faciles.
3. Rasez doucement dans le sens de la pousse des poils pour éviter les irritations de la peau et le feu du rasoir.

PLAN DE LEÇON SUR LA PUBERTÉ ET L'HYGIÈNE

4. Rincez et séchez la peau. Appliquez un hydratant pour sceller la barrière d'hydratation naturelle de la peau.

*Ne partagez pas les rasoirs pour éviter la transmission possible d'infections et changez votre rasoir régulièrement. *Les rasoirs usés peuvent irriter la peau.*

**Si vous prévoyez de vous raser pour la première fois, il est recommandé d'en parler à un adulte de confiance au préalable.*

Soins dentaires

- Il est important de bien prendre soin de sa bouche pour prévenir les caries et la mauvaise haleine. Une mauvaise haleine persistante peut être un signe de maladie des gencives ou de bouche sèche. Ce que vous pouvez faire pour garder votre bouche saine et fraîche :
 - Brossez-vous les dents avec du dentifrice pendant deux minutes au moins deux fois par jour, le matin et avant le coucher.
 - Utilisez toujours une brosse à dents à soies douces et un dentifrice fluoré. Brossez toutes les surfaces en terminant par la langue et le palais. Passez la soie dentaire entre toutes les dents.
 - Après avoir mangé ou pris une collation, si vous n'avez pas de brosse à dents, rincez-vous la bouche avec de l'eau.
 - Prenez régulièrement rendez-vous chez le dentiste pour un examen et un nettoyage (au moins une fois par année).
 - Remplacez votre brosse à dents tous les trois mois ou lorsque vous le pouvez.

*Le Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex offre des programmes dentaires aux élèves qui n'ont pas de couverture dentaire : [Beaux sourires Ontario](#).

PLAN DE LEÇON SUR LA PUBERTÉ ET L'HYGIÈNE

Leçon sur les microbes :

Cette leçon peut être réalisée à l'aide de la **trousse de lavage des mains du Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex** (produit GlitterBug® Potion et lumière noire). Pour obtenir une trousse, communiquez avec votre infirmière scolaire ou envoyez un courriel à chp@wechu.org.

Vous pouvez créer votre propre démonstration de lavage des mains à l'aide d'huile végétale et de graines de lin. Consultez le [Guide d'enseignement des techniques de lavage des mains du Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex](#) pour obtenir les instructions.

Activité brise-glace

- 1) Activité de la balle de tennis :** Pour démontrer comment les germes se propagent, « éternuez » sur la balle de tennis à l'aide du flacon pulvérisateur rempli d'eau, puis lancez la balle à un élève. Dites-lui de passer rapidement la balle de tennis à quelqu'un d'autre. Assurez-vous que tout le monde touche la balle. Cette activité démontre la vitesse à laquelle les microbes peuvent se transmettre par les mains. Les bactéries et les virus peuvent se transmettre rapidement. N'oubliez pas de vous laver ou de vous désinfecter les mains après cette activité.
- 2) Activité du flacon pulvérisateur :** Remplissez d'eau le flacon, puis pulvérisez l'eau dans les airs. Cette activité montre comment les gouttelettes respiratoires peuvent se propager d'une personne à une autre si nous toussons ou éternuons dans nos mains ou sans nous couvrir la bouche ou le nez. Si vous toussiez ou éternuez dans vos mains, lavez-vous les mains ou désinfectez-les pour prévenir la propagation des microbes.

**La meilleure façon de vous couvrir la bouche quand vous éternuez ou toussiez, c'est de le faire dans le creux de votre coude ou votre manche.*

Que sont les microbes? Discutez de ce qu'ils sont et des façons d'éviter de tomber malade :

- Les microbes, aussi appelés germes, virus ou bactéries, sont de minuscules organismes vivants qui ne sont pas visibles à l'œil nu. Ils sont SEULEMENT visibles au microscope.

ACTIVITÉ DE DISCUSSION

Parfois, nous utilisons d'autres termes pour désigner les microbes. Que sont-ils?

- Germes, microorganismes, champignons, protozoaires, virus ou bactéries. Les microbes les plus courants sont les virus et les bactéries.

Les bactéries se présentent sous diverses formes : formes rondes; bâtonnets; spirales torsadées; formes longues, fines et étroites munies de cils. Les virus ont tendance à avoir une forme ronde avec des pointes. Ils peuvent ressembler à des têtards, être bouffis ou couverts de bosses (au microscope). Étant donné qu'il existe différents types de bactéries, il faut avoir recours à différentes modes de traitement si des médicaments sont nécessaires.

PLAN DE LEÇON SUR LA PUBERTÉ ET L'HYGIÈNE

Vous pouvez montrer des images de bactéries et de virus tirées du [cahier d'activités À bas les microbes!](#) pour élèves de la 4^e à la 6^e année qui se trouve dans **la trousse de lavage des mains.*

Les bactéries sont de minuscules organismes unicellulaires. Pour survivre, elles tirent des nutriments de leurs environnements. Dans certains cas, l'environnement est le corps humain. Les bactéries peuvent se reproduire à l'extérieur du corps ou à l'intérieur du corps humain et peuvent causer des infections. Toutefois, ce ne sont pas toutes les bactéries qui sont nuisibles. En effet, certaines bactéries procurent des bienfaits au corps – elles favorisent le maintien d'un équilibre. Par exemple, de bonnes bactéries vivent dans les intestins et nous aident à tirer les nutriments des aliments que nous mangeons et à transformer le reste en déchets. Sans l'aide de ces microbes, nous ne pourrions pas tirer pleinement parti d'un repas santé! Certaines bactéries et certains virus sont également utilisés par les scientifiques en laboratoire pour produire des médicaments et des vaccins.

Les virus, eux, doivent se trouver à l'intérieur de cellules vivantes pour croître et se multiplier. La plupart des virus ne peuvent pas survivre très longtemps à l'extérieur d'un organisme vivant comme une plante, un animal ou une personne. On appelle hôte l'endroit où vit le virus. Quand les virus s'infiltrant dans le corps humain, ils peuvent se propager et rendre la personne malade. Certains virus peuvent survivre pendant une courte période sur des objets comme les poignées de porte ou les comptoirs.

Pouvez-vous nommer des bactéries ou des virus?

- **Exemples de bactéries** : E. coli, salmonelle, Shigella, streptocoque, pneumocoque, staphylocoque doré, Haemophilus et Helicobacter pylori.
- **Exemples de maladies causées par un virus** : varicelle, rougeole, oreillons, grippe, H1N1, Ebola, hépatite A, B et C, COVID-19.
- Certains virus et certaines bactéries peuvent causer une infection des oreilles, une amygdalite, une angine streptococcique, des caries ou une pneumonie. D'autres peuvent entraîner une grave diarrhée ou des lésions des organes internes et même la mort.

Où trouve-t-on les microbes? Où vivent-ils?

- Partout : poignées de porte, jouets, autres personnes, claviers, nourriture contaminée, eau, sol. Certains aiment la chaleur tandis que d'autres peuvent hiberner dans le froid glacial. On trouve aussi des microbes dans les plantes et les animaux ainsi que dans le corps humain.
- Certaines bactéries peuvent nous être bénéfiques en aidant à digérer la nourriture et à absorber les nutriments. Elles peuvent aussi servir à la production de certains aliments comme le fromage et le yogourt. Par contre, d'autres microbes peuvent causer des maladies et rendre les gens malades, comme le rhume ou la grippe (virus).

Que peut-on faire pour rester en santé?

- Manger sainement, faire régulièrement de l'exercice, couvrir sa toux et ses éternuements, ne pas partager de nourriture ou de boissons, consulter régulièrement son fournisseur de soins de santé, recevoir le vaccin contre la grippe et d'autres vaccins, rester à la maison lorsqu'on ne se sent pas bien, obtenir assez de repos et de sommeil, éviter les contacts avec les personnes

PLAN DE LEÇON SUR LA PUBERTÉ ET L'HYGIÈNE

malades, prendre ses médicaments tels qu'ils sont prescrits, bien se laver les mains et adopter de bonnes pratiques d'hygiène.

Voici les meilleures façons de prévenir la propagation des microbes :

- Toussez dans votre manche ou votre coude.
- Utilisez un mouchoir en papier et jetez-le aux poubelles, puis lavez-vous les mains.
- Lavez-vous les mains après avoir éternué ou toussé.
- Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes et avant de manger.
- Utilisez du désinfectant pour les mains s'il n'y a pas d'eau ou de savon.
- Pour prévenir une infection urinaire, les personnes ayant un vagin devraient s'essuyer de l'avant vers l'arrière avec du papier hygiénique quand elles vont aux toilettes.

Vidéos et affiches sur le lavage des mains :

- [Super laveurs de mains – gouvernement du Canada \(Anglais\)](#)
- [Ce que vous devez savoir sur le lavage des mains – Centres pour le contrôle et la prévention des maladies \(Anglais\)](#)
- [Affiches sur l'étiquette respiratoire et le lavage des mains – Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex](#)

Leçon sur le lavage des mains :

Utilisez la **trousse de lavage des mains** pour mieux faire connaître les régions souvent oubliées lors du lavage des mains ou créez votre propre activité de lavage des mains (consultez le [Guide d'enseignement des techniques de lavage des mains](#) du Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex pour des instructions).

RESSOURCES DE RÉFÉRENCE

[Changer et Grandir de Always – Ophea](#)

[À bas les microbes! de la Croix-Rouge canadienne](#)

[Association canadienne de dermatologie](#)

[Association dentaire de l'Ontario](#) (en anglais seulement)

[Directives canadiennes en matière d'activité physique](#)