

APERÇU DU PLAN DE LEÇON

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 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 sur l'hygiène pour préadolescents** – comprend des articles de soins personnels aux fins de démonstration.
- **Trousse de lavage des mains** – comprend le produit GlitterBug® Potion et une lumière noire pour effectuer une démonstration du lavage des mains.

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

Autres aides pédagogiques facultatives

- [Présentation sur l'hygiène Kahoot](#)
- Guide de l'animateur pour la [présentation Kahoot sur l'hygiène](#)
- Ordinateurs portatifs et tablettes (en nombre suffisant pour que chaque élève puisse participer individuellement ou en groupe)
- **Langage inclusif** – teachingsexualhealth.ca – 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. Le site teachingsexualhealth.ca présente des stratégies sur la façon dont les éducateurs peuvent intégrer le langage inclusif aux pratiques en classe afin de favoriser un environnement d'apprentissage sain pour tout le monde. (En anglais seulement). Autres ressources sur la langue française inclusive :
 - [Écriture inclusive – Lignes directrices et ressources](#)
 - [Translating Gender Inclusive Terms from English to French](#)
 - [Nations Unies – Le langage inclusif](#)

Objectifs de l'activité

- L'élève pourra démontrer sa compréhension des besoins en matière de soins personnels et de l'application de pratiques d'hygiène personnelle à la puberté.
- L'élève pourra utiliser ses connaissances en matière de santé et ses habiletés socioémotionnelles pour prendre des décisions éclairées et poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être.

- L'élève pourra faire le lien avec la santé et le bien-être et expliquer l'incidence de ses choix sur lui et sur les autres.

Structure de l'activité et déroulement proposé

- L'activité s'adresse aux élèves à partir de la 4^e année.
- Les élèves de tous les genres devraient participer à l'activité ensemble.
- Le plan de leçon peut être mis en œuvre de nombreuses façons :
 - Démonstration en classe à l'aide de la trousse sur l'hygiène, qui comprend des articles courants de soins personnels ainsi que les renseignements généraux présentés dans ce plan de leçon.
 - Utilisation de la trousse de lavage des mains pour démontrer et renforcer les techniques appropriées d'hygiène des mains et l'étiquette respiratoire pour rester en santé.
 - Utilisation de la présentation Kahoot sur l'hygiène ainsi que le guide de l'animateur pour compléter le contenu des diapositives et susciter la discussion en classe. La trousse sur l'hygiène peut également être utilisée pendant la présentation Kahoot pour donner des exemples d'articles de soins personnels. Pour obtenir des directives sur l'accès à la présentation Kahoot sur l'hygiène et sur son utilisation, cliquez sur les liens suivants :
 - Présentation Kahoot sur l'hygiène
 - Guide de l'animateur pour la présentation Kahoot sur l'hygiène
- Avant de commencer, passez en revue les règles de base avec la classe.

Contenu et activités

Points de discussion pour l'activité de remue-méninges

- Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans), de quelle quantité d'activité physique les enfants et les adolescents ont-ils besoin chaque jour?
 - Les enfants 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.
- 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).

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 une 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.

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 (transpiration).
- La transpiration joue un rôle très important, car elle aide à réguler la température du corps. Elle refroidit la peau, ce qui permet au corps de réguler sa température et de se refroidir. Il y a plusieurs facteurs qui peuvent déclencher la transpiration, comme la chaleur, l'activité physique, la douleur, un stress physique ou émotionnel, et les changements hormonaux (puberté).
- Il existe deux sortes de glandes sudoripares.
- Les glandes **eccrines** sécrètent une sueur claire qui n'a pas d'odeur. Elles sont actives dès la naissance.
- Les glandes **apocrines** 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.
- Changez de sous-vêtements et de chaussettes 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. Les antisudorifiques contribuent à empêcher l'odeur corporelle en bloquant temporairement les glandes sudoripares pour réduire la moiteur aux aisselles. Cela permet de réduire la quantité de sueur qui atteint la peau et entre en contact avec les bactéries, soit l'une des principales causes de l'odeur corporelle aux aisselles. L'antisudorifique est le seul produit qui contribue réellement à empêcher la transpiration.
- Vous pouvez aussi utiliser un déodorant. Les déodorants sont essentiellement 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 déodorant.

**Attention à la quantité 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.

**Mythe : Il n'existe aucune preuve que l'aluminium utilisé dans les antisudorifiques augmente le risque de cancer du sein.*

- Le but de la transpiration c'est de refroidir votre corps, pas d'éliminer les toxines. Votre foie et vos reins jouent le rôle le plus important en ce sens. [Société canadienne du cancer, Les antisudorifiques causent-ils le cancer du sein?](#)

Acné

- L'acné est un problème fréquent 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.

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

**On croit que certaines caractéristiques de notre style de vie contribuent à l'acné, p. ex. 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

- Utilisez de l'écran solaire tous les jours, peu importe votre type de peau. Cela contribuera à protéger la barrière cutanée naturelle en absorbant ou en réfléchissant les rayons UV. Sachez que les produits contre l'acné rendent la peau plus sensible aux rayons UV.
- Lavez régulièrement les taies d'oreiller et les draps.
- Ne pressez pas et ne crevez pas les boutons. Cela peut propager les bactéries causant l'acné et entraîner des cicatrices.
- Gérez votre stress, car le stress peut entraîner des changements hormonaux.
- Ne frottez pas trop ou trop fort. Cela risque d'irriter la peau et d'aggraver l'acné.
- Si vous choisissez d'utiliser du maquillage, utilisez des produits non comédogènes (ne bloqueront pas les pores), démaquillez-vous chaque jour et lavez les pinceaux régulièrement.

Cheveux sains

- La saleté, la poussière, la pollution et la transpiration peuvent rendre les cheveux ternes et sans vie.
- 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.
- Si les cheveux semblent gras ou sales entre les lavages, il faudra peut-être les laver plus fréquemment.
- La natation peut endommager les cheveux en raison des produits chimiques dans l'eau. Il est recommandé d'utiliser 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.

Poils corporels

- Pendant la puberté, il peut y avoir 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 des autres. Certaines personnes peuvent choisir de se raser, mais elles n'auront peut-être pas à le faire très souvent au début.

**Mythe : Les poils ne repoussent pas plus épais ou plus vite après le rasage ([Does shaving unwanted body hair makes it grow back thicker and darker?](#) [en anglais seulement]).*

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 une mince couche de crème ou de 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.
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 émoussés 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, également appelée halitose. 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, la voûte buccale (le palais), et 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](#).*

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 cs@wechu.org. Vous pouvez aussi créer votre propre trousse en consultant ce [lien](#).

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.
- 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 se couvrir la bouche ou le nez. N'oubliez pas de *vous laver ou de vous désinfecter les mains après avoir toussé ou éternué*.

**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.

(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 reproduire. 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'infiltrent 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 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 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.
- 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 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](#)

Leçon sur le lavage des mains : Utilisez la trousse de lavage des mains du Bureau de santé pour mieux faire connaître les régions souvent oubliées lors du lavage des mains ou créez votre propre [activité de lavage des mains](#).

RESSOURCES DE RÉFÉRENCE

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

[Programme pédagogique *À bas les microbes! Les faits sur les germes* de la Croix-Rouge canadienne](#)

(cahiers d'activités inclus dans la trousse de lavage des mains du Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex)

[Association canadienne de dermatologie](#)

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

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