

# L'HYGIÈNE CORPORELLE DES ENFANTS ET ADOLESCENTS

## Fiche DSASS

### Les ados et l'hygiène

Les modifications corporelles et hormonales de l'adolescence s'accompagnent souvent de modifications de la peau, des caractéristiques de la chevelure, des odeurs : cheveux gras, transpiration excessive, boutons etc... Cela peut entraîner des incommodités, notamment en collectivité.

Attention le manque d'hygiène chez un enfant ou un ado peut cacher un mal-être, un malaise, des problèmes socio-familiaux etc...

### L'hygiène en collectivité

Le message doit passer de la façon la plus ouverte sur le dialogue et l'échange possible... mais il doit passer !

- Rappeler qu'il y a des règles établies pour le bien être de tous :
  - Lavage de mains : il doit être pluri-quotidien, en particulier quand on change d'activité, par exemple entre une activité physique et le repas. Avec ou sans savon il est scientifiquement prouvé que le lavage de main sous l'eau courante doit durer plus de 10 secondes pour être efficace,
  - Toilette obligatoire,
  - Changements de sous-vêtements,
  - Lessive,
  - Rangement des chambres.
- Jouer sur la question de l'apparence et du « look »,
- Rappeler qu'une bonne hygiène limite les problèmes de peau, acnée, odeurs corporelles fortes etc...
- Pour les plus petits, les problèmes d'hygiène peuvent s'aborder en groupe, notamment par des jeux : une trousse de toilette complète est présentée aux enfants. On la fait passer et chaque enfant y prend un objet au hasard.
  - **Quatre questions sont alors posées :**
  - « C'est quoi ? »,
  - « À quoi ça sert ? »,
  - « Comment on s'en sert ? »
  - « Qui l'utilise (fille ou garçon) ? ».

Les enfants répondent spontanément à ces questions simples, ils s'approprient l'information et s'impliquent facilement avec ce genre d'intervention. L'animateur du jeu enrichit alors les réponses des enfants et peut élargir les échanges à l'hygiène alimentaire, collective, etc.

### En savoir plus :

- IREPS « Le corps c'est quoi ? » et « La trilogie de l'hygiène »
- [www.hygiene-educ.com](http://www.hygiene-educ.com), rubrique « Thèmes » : retrouvez des « Données scientifiques », le « Livret du maître » et des « Fiches d'activités pédagogiques » sur l'hygiène.