

## 1. Séance de démarrage : l'hygiène c'est...

## 2. Cycle d'ateliers : le corps

- Séance(s) : corps, image corporelle et image de soi
- Séance(s) : corps et intimité / corps et altérité

## 3-Cycle d'ateliers : mon hygiène personnelle

- Séance(s) : hygiène corporelle, se laver le corps
- Séance(s) : l'hygiène des cheveux, se laver les cheveux
- Séance(s) : l'hygiène bucco-dentaire, se brosser les dents
- Séance(s) : l'hygiène des mains, se laver les mains
- Séance(s) : l'hygiène des pieds, se laver les pieds
- Séance(s) : l'hygiène des vêtements, se laver ses vêtements

## 4-Cycle d'ateliers : la santé bucco-dentaire

- Séance(s) : les pratiques personnelles et les recommandations
- Séance(s) : les soins chez le dentiste
- Séance(s) : les déterminants de la santé buccodentaire
- Séance(s) : bilan

# 1-Séance de démarrage : l'hygiène c'est...

## OBJECTIFS

**Créer une atmosphère de convivialité et de bienveillance**  
**Faire connaissance**  
**Présenter le programme des cycles**  
**Explorer les représentations individuelles et collectives sur l'hygiène, l'hygiène personnelle**  
**Accompagner les personnes dans l'élaboration, la mise en mots, en paroles, de leurs besoins, manques, de leurs réflexions.**

## EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Proposer aux personnes de choisir une photo qui exprime pour elles ce que signifie hygiène / hygiène personnelle**

Les photos sont étalées sur une table et accessibles à tous. Une fois la photo choisie, la personne revient s'asseoir. Deux personnes peuvent choisir la même photo. Dans ce cas, elles notent le numéro de la photo. Puis, quand tout le monde est assis chacun présente sa photo : pourquoi il l'a choisi, ce que ça évoque pour lui... Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises idées, l'objectif est d'échanger sur ce que la photo choisie évoque, de se rendre compte de la diversité des possibles, et de réfléchir à ses propres comportements.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- PORTRAIT CHINOIS
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE HYG-1** Comment appréhender l'impact de l'hygiène corporelle dans sa vie

## 2-Cycle d'ateliers : le corps

### OBJECTIFS

**Comprendre le fonctionnement de son propre corps**  
**Identifier les liens entre apparence et relations sociales**

## Séance(s) : corps, image corporelle et image de soi

### OBJECTIFS

**Explorer les représentations des participants sur leur image corporelle**  
**Identifier les normes sociales relatives à l'hygiène, et les relations entre l'hygiène et l'image de soi**

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**À partir des images issues de l'outil pédagogique « le corps c'est aussi... »,** choisir deux cartes (le nombre est adapté en fonction du groupe) qui évoquent le corps, ou choisir deux cartes qui représentent le corps (...). En fonction du groupe et des objectifs de l'animation, la question choisie peut être adaptée. Exemple : « Que représente le corps pour vous ? », « Qu'évoque pour vous le mot ' corps ' ? », « C'est quoi le corps ? » ou « En quoi le corps est-il important ? ». L'animateur invite ensuite chaque participant à s'exprimer quant à son choix.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
**- PHOTO EXPRESSION**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE HYG-2** Le corps, c'est aussi  
**FICHE HYG-3** Hygiène personnelle

## Séance(s) : corps et intimité / corps et altérité

### OBJECTIFS

Échanger sur les relations à soi et relations à l'autre  
Réfléchir aux différentes fonctions du vêtement

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**En sous-groupe, à partir des cartes récit de vie issues de l'outil « des habits et nous »,** se questionner « en fonction de cette histoire, comment pensez-vous que cette personne s'habille ? » et échanger dans un second temps en plénière « Quels sont les critères qui ont influencé le choix des vêtements ? », quels ont été les accords et les désaccords ?

**À partir de revues,** proposer aux participants de découper des personnes dont la tenue leur renvoie une idée de bien-être, en échanger en groupe.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **PHOTO EXPRESSION**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE HYG-4** Des habits et nous  
**FICHE VAS-7** Des hommes et des femmes  
**FICHE CPS-8** L'expression des besoins

## 3-Cycle d'ateliers : mon hygiène personnelle

### OBJECTIFS

Comprendre l'hygiène comme l'ensemble des pratiques qui préservent, favorisent et améliorent le bien-être  
Identifier les bonnes pratiques et acquérir de nouvelles informations  
Exprimer les freins et les leviers

## Séance(s) : hygiène corporelle, se laver le corps

### OBJECTIFS

Comprendre l'importance de l'hygiène corporelle  
Se laver le corps (fréquence, méthode et matériel)

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

À partir de la vidéo « hygiène et vie sociale » issue du DVD « Hygiène personnelle », demander aux participants ce qu'ils en pensent et ce qui les interpelle. Considèrent-ils qu'il y a un lien entre l'hygiène et le bien-être ? Y-a-t-il des règles en matière d'hygiène ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION  
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE HYG-3 Hygiène personnelle  
FICHE HYG-5 Quand le gant de toilette reste sec

## Séance(s) : l'hygiène des cheveux, se laver les cheveux

### OBJECTIFS

Comprendre l'importance de l'hygiène des cheveux  
Reconnaître des cheveux propres et sales  
Se laver les cheveux (fréquence, méthode et matériel)

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Organiser la venue d'un coiffeur** (ou d'un apprenti en partenariat avec un CFA par exemple)

**À partir de différents emballages de produits pour les soins des cheveux (shampooing, après shampooing, huile, ...),** identifier et comparer les propriétés, messages et usages des produits

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- ÉCHANGES, DÉBATS

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE HYG-3** Hygiène personnelle

## Séance(s) : l'hygiène bucco-dentaire, se brosser les dents

### OBJECTIFS

Connaître l'anatomie de la bouche  
Identifier les facteurs responsables de maladies et/ou caries  
Se brosser les dents (technique, fréquence, matériel...)  
Faire le lien entre alimentation et santé orale  
Identifier les lieux de soins (géographiquement)

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

À partir de l'outil « la mâchoire géante », proposer aux participants de reproduire leur technique de brossage

**Jeu de rôle** pour apprendre à trouver l'adresse, à prendre rdv, à se présenter, à préparer son chemin, avant de se rendre chez le dentiste

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- JEU DE RÔLE
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE HYG-3** Hygiène personnelle

**FICHE HYG-6** Mâchoire géante

## Séance(s) : l'hygiène des mains, se laver les mains

### OBJECTIFS

**Comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène des mains**  
**Identifier les situations qui nécessitent de se laver les mains**  
**Se laver les mains (fréquence, méthode, matériel...)**

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Demander aux participants dans quelles circonstances ils se lavent les mains** à partir du photo-expression issu de l'outil « Hygiène personnelle »

**Lister collectivement les étapes pour se laver les mains.** Proposer aux participants un atelier de mise en pratique à partir des habitudes et pratiques des participants.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **TOUR DE TABLE DES IDÉES**
- **PHOTO EXPRESSION**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE HYG-3** Hygiène personnelle



## Séance(s) : l'hygiène des pieds, se laver les pieds

### OBJECTIFS

**Comprendre l'importance de l'hygiène des pieds**  
**Se laver les pieds (fréquence, méthode, matériel...)**  
**Identifier les situations qui risquent d'abîmer/blesser les pieds**  
**Choisir des chaussures adaptées afin de prévenir les plaies**

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Proposer un échange autour du thème des pieds** en deux temps « à quoi servent les pieds » et « quels sont les signes d'un pied en bonne ou mauvaise santé » ?  
**À partir de la vidéo « Étapes pour se laver les pieds »** issue de l'outil « hygiène personnelle », inviter les participants à échanger sur leurs habitudes, les similitudes et les différences avec ce qu'ils viennent de voir.  
**Proposer à chaque participant de parler de sa paire de chaussures** : comment l'a-t-il choisi ? Est-il bien avec cette paire de chaussures ? Cette paire de chaussures a-t-elle des qualités et/ou des défauts ?  
Cette activité peut se décliner en « présentation croisée » en demandant aux participants en binôme de répondre à ses questions. Le retour se fait collectivement. Le participant X présente les chaussures du participant Y et le participant Y les chaussures du participant X.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PRÉSENTATION CROISÉE
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE HYG-3 Hygiène personnelle

## Séance(s) : l'hygiène des vêtements, se laver ses vêtements

### OBJECTIFS

**Comprendre l'importance de laver les vêtements**  
**Trier le linge selon les étiquettes, les couleurs et les matières**  
**Laver les vêtements en machine, en suivant les étapes**  
**Sécher le linge de manière appropriée et avec le matériel disponible**

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**À partir des cartes « trier les vêtements sales » issues de l'outil « hygiène personnelle »,** inviter les participants à trier les cartes en deux catégories : à laver/ à ne pas laver. Echanger sur la fréquence à laquelle les vêtements doivent être changés, lavés, ...

**Comparer les propriétés, messages, usages et prix des différentes lessives** depuis internet (utiliser les enseignes disposant d'un drive). Lister sur paperboard pour pouvoir en échanger. Prévoir une connexion internet et des ordinateurs

**Jeu de rôle « jour de lessive » :** réaliser sa lessive, trier le linge, décrypter les étiquettes... (S'appuyer sur les cartes « étiquettes » issues de l'outil « hygiène personnelle » pour échanger)

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
**- JEU DE RÔLE**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE HYG-3** Hygiène personnelle

## 4-Cycle d'ateliers : la santé bucco-dentaire

### OBJECTIFS

Comprendre la santé bucco-dentaire  
Identifier les bonnes pratiques et acquérir de nouvelles informations  
Exprimer les freins et les leviers  
Identifier les lieux de soins, les professionnels et pouvoir s'y rendre

## Séance(s) : les pratiques personnelles et les recommandations

### OBJECTIFS

Explorer les représentations de chacun  
Identifier les écarts et les freins entre pratiques personnelles et recommandations de la santé orale  
Mettre en place des leviers

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Inviter les participants** à noter sur un post-it une idée relative à la santé bucco-dentaire avec le métaplan  
**Tour de table des idées**, lister les habitudes de chaque participant. Les mettre en parallèle avec les recommandations de l'UFSBD (Union française pour la santé bucco-dentaire)

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **MÉTAPLAN**  
- **BRAINSTORMING**  
- **TOUR DE TABLE DES IDÉES**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE BROCHURES** - Fiches conseils UFSFD  
**FICHE HYG-7** Santé BD

## Séance(s) : les soins chez le dentiste

### OBJECTIFS

**Démystifier le cabinet dentaire et le dentiste**

**Se rendre chez le dentiste (aller vers) : prise de rdv, accompagnement, se rendre chez...**

**Comprendre les frais (CPAM, mutuelles...)**

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Échanger sur les souvenirs liés aux visites chez le dentiste** (enfant et/ou adulte) à partir d'un photo-expression

**Apprendre à trouver l'adresse, à prendre rdv dans un cabinet dentaire**, à se présenter, à préparer son chemin, avant de se rendre chez le dentiste avec un jeu de rôles

**Géolocaliser le cabinet dentaire** en utilisant par exemple Google map street view. Découvrir le parcours domicile – cabinet dentaire sur Viamichelin© ou Mappy© par exemple. (Prévoir Connexion internet et ordinateur)

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **JEU DE RÔLE**
- **BRAINSTORMING**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE BROCHURES** - Fiches conseils UFSFD

**FICHE HYG-7** Santé BD

## Séance(s) : les déterminants de la santé buccodentaire

### OBJECTIFS

Identifier les facteurs de risques et les facteurs de protection de la santé buccodentaire

Identifier les professionnels de santé ressources (diététicienne, tabacologue,...)

Se rendre chez ces professionnels

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

Lister avec le groupe les éléments, facteurs et phénomènes qui influencent la santé bucco-dentaire. Echanger sur les idées de facteurs de risque et facteurs de protection. Brainstorming sur les déterminants de la santé.

Dans un second temps, à partir de l'affiche « la santé c'est... », inviter les participants à exprimer les idées auxquelles le groupe n'aurait pas pensées.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION  
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE HYG-8 La santé c'est aussi

## Séance(s) : bilan

### OBJECTIFS

Échanger et partager son ressenti sur l'atelier  
Faire part de ses expérimentations  
Évaluer l'évolution des représentations de chacun

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

Inviter les participants à noter sur un post-it une idée relative à la santé bucco-dentaire via un métaplan  
Adapter la technique du CV imaginaire pour permettre à chaque participant de lister ses compétences en matière de santé bucco-dentaire. Exemple : mon pseudonyme, mon dentifrice préféré, mon dentiste, mon petit plus, mon endroit préféré pour me brosser les dents

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- MÉTAPLAN
- CV IMAGINAIRE