

Soyons propres

Le nettoyage joue un rôle vital pour notre vie de tous les jours. Que ce soit par l'hygiène personnelle, comme en se lavant les mains avant de manger ou en couvrant la bouche lorsqu'on tousse, ou par l'établissement de normes de propreté de notre entourage, le nettoyage constitue la première ligne de défense contre les virus et les maladies.

Brossage des dents et des cheveux, lavage des mains, régularité de la toilette, mouchage du nez font partie des règles d'une bonne hygiène de vie à enseigner à l'enfant.

Le brossage des dents

Un brossage des dents régulier est indispensable pour la bonne santé des dents. C'est un geste qu'il est conseillé d'apprendre aux enfants, dès l'âge de 2-3 ans, car même les dents de lait nécessitent qu'on prenne soin d'elles !

Il faut savoir qu'une carie est une lésion irréversible : même si l'on peut arrêter la progression d'une carie et que la dent cariée peut être soignée, celle-ci reste définitivement plus fragile.

- Il faut se brosser les dents 2 fois par jour (la règle du "3 fois par jour" a évolué et n'est plus d'actualité !).
- Un brossage régulier des dents est nécessaire pour que ses dents restent belles et en bonne santé, pour éviter l'apparition de caries, et aussi pour toujours avoir une haleine fraîche. C'est une habitude qu'il faut prendre pour tous les jours, et c'est une règle d'hygiène qu'il faut respecter toute la vie.
- Se brosser les dents matin et soir : le matin, avant d'aller à l'école (après avoir pris son petit-déjeuner) et le soir, avant d'aller dormir et en évitant absolument tout biberon d'eau sucrée ou de lait dans le lit pendant la nuit.



Le lavage des mains

Le lavage des mains est un geste primordial dans la vie de tous les jours, qui permet de réduire le risque de maladies ou d'éviter la transmission de ces microbes à d'autres personnes.

- Pour se laver les mains, il faut évidemment se servir de savon, soit solide, soit liquide : l'eau seule ne lave pas !
- En pratique, les différentes étapes à respecter pour le lavage des mains sont :
 - Se mouiller les mains
 - Prendre du savon
 - Mousser, frotter les mains, dessus, dessous et entre les doigts, pendant, si possible, au moins 30 secondes
 - Rincer les mains sous l'eau claire
 - Sécher les mains sur une serviette



Le bain/la douche

Le bain (ou la douche) est une étape essentielle à l'hygiène de l'enfant.

Il se prend en général une fois par jour, sans horaire obligatoire ou le soir, et les horaires peuvent varier selon les jours.



Le mouchage du nez

Il faut apprendre à se moucher à l'enfant dès l'âge de 2 ans, même si c'est un geste qu'il ne va pas acquérir forcément très vite, car c'est pour lui une opération compliquée.

L'enfant va alors progressivement comprendre que s'il a le nez bouché ou que son nez coule, il faut se moucher pour dégager son nez.

Il est important de lui apprendre à se moucher narine par narine en soufflant d'abord d'un côté, puis de l'autre (l'ordre n'a pas d'importance), et bien sûr de jeter ensuite son mouchoir à la poubelle.



Et toi comment tu te mouches ?

Version à colorier - Imprimer pour classer dans l'ordre



1
Pia est enrhumée. Elle a le nez qui coule. Elle sait se moucher. Et toi ?



2
Je déplie mon mouchoir tout propre. Je le pose sur mon nez, comme un masque.



3
Derrière mon mouchoir, j'ouvre grand la bouche et j'aspire très fort.



4
J'appuie sur une narine avec un doigt. Je ferme la bouche et je souffle très fort.



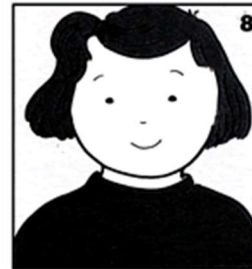
5
Je change. J'appuie sur l'autre narine avec un doigt et je souffle très fort. C'est rigolo!



6
Je plie une fois le mouchoir. J'essuie mon nez. Je jette mon mouchoir dans une poubelle.



7
Quand je suis enrhumée, j'emporte toujours un paquet de mouchoirs.



8
Comme ça mon nez est propre, je ne suis plus jamais embêtée. Je suis grande.

Le brossage des cheveux

Se coiffer fait partie des gestes de toilette quotidiens : ce n'est pas un geste de pure coquetterie, mais bien un geste bénéfique pour la bonne santé même des cheveux.

Le brossage sert à la fois à être présentable, à entretenir ses cheveux, en prendre soin, les débarrasser de la poussière qui s'y dépose, à éliminer les nœuds...

Evidemment, le brossage des cheveux ne remplace pas le shampooing qui, seul, lave les cheveux et le cuir chevelu et ne change pas la couleur des cheveux !



© Can Stock Photo