

# Hygiène corporelle

français

Feuille d'information 01

Chers parents,

Avoir l'air propre et soigné influence l'impression que l'on laisse. Ainsi, il y a des personnes qu'il est agréable de côtoyer, que nous trouvons sympathiques.

Inversement, nous avons plutôt tendance à éviter ceux et celles qui sont sales ou qui sentent la sueur.

Dans de tels cas, les enfants peuvent être très blessés, se moquer de certain(e)s camarades et les rejeter.

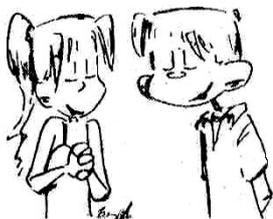
Pour éviter que cela arrive à votre enfant, nous allons vous donner quelques conseils d'hygiène utiles.

Il ne s'agit pas seulement de nettoyer la peau de la saleté extérieure mais également des pellicules mortes, des restes d'urine et de la sueur.

**Les meilleurs moyens sont l'eau chaude et le savon et non pas le parfum et le déodorant!**

Voici ce qu'il faudrait faire:

ICH KANN DICH  
GUT RIECHEN



(Je te trouve sympa)

- Se laver 1x par jour avec de l'eau et du savon, ou, mieux encore, se doucher 1x par jour. Ne pas oublier le visage et les oreilles! Utiliser ensuite au besoin un déodorant doux, pour éviter que la sueur se décompose et sente mauvais.
- En se douchant, laver soigneusement la région pubienne et le derrière.
- Les garçons devraient retirer le prépuce et nettoyer tous les dépôts qui s'y trouvent.
- Les filles devraient, surtout durant leurs règles, nettoyer soigneusement tous les recoins de la région pubienne. Il leur est conseillé de se savonner à la main et de bien se rincer ensuite avec la pomme de douche.
- Les sprays intimes sont inutiles; l'eau et le savon suffisent.
- Ne pas utiliser la même serviette de toilette pour le visage et le reste du corps. N'utiliser sa serviette de toilette que pour soi; lorsqu'on la prête, on risque de transmettre des bactéries.
- Changer chaque jour de sous-vêtements et de chaussettes. Changer également de t-shirt si on a transpiré. Les sous-vêtements et les pulls en matière synthétique doivent être changés particulièrement souvent: ils n'absorbent pas l'humidité et sentent rapidement mauvais.
- Après avoir uriné, éponger la dernière goutte avec du papier de toilettes. Un slip/caleçon humide est un terrain favorable pour les germes de toutes sortes.
- Les filles doivent veiller, après être allées à selle, à se nettoyer d'avant en arrière, c'est-à-dire de l'entrée du vagin vers l'anus, de manière à ce que les germes fécaux ne pénètrent pas dans les voies urinaires.

## Important:

## Se laver toujours les mains après être allé aux toilettes!

- ┌ Couper et nettoyer régulièrement les ongles des mains et des pieds. Veiller à ne pas couper les ongles trop court de côté, sinon, ils risquent de s'incerner.
- ┌ Il est nécessaire aussi de nettoyer ses dents. Si on le fait après chaque repas, on prévient les caries et la mauvaise haleine.
- ┌ Les cheveux devraient être lavés 1-2x par semaine et il faudrait leur donner un coup de peigne chaque jour .
- ┌ Si votre enfant a des problèmes de peau – par exemple de l'acné ou des allergies - nous vous conseillons d'aller avec lui/elle chez le médecin.

## Voici ce qu'il faudrait éviter:

- ┌ Il est préférable de ne pas se laver à l'aide d'un gant de toilette, mais de se doucher. Si l'on souhaite utiliser une lavette, il faudrait – comme pour la serviette de toilette – en prévoir une pour le visage et une autre pour le reste du corps. Les deux lavettes devraient être changées souvent.
- ┌ Ne pas prêter sa serviette de toilette et sa lavette. Les bactéries se plaisent beaucoup sur les serviettes humides et risquent d'être transmises .
- ┌ Si on utilise trop de « produits chimiques », on risque d'irriter sa peau. Ne pas utiliser de savons agressifs et ne pas se doucher plus d'une fois par jour.
- ┌ Ne pas utiliser de sprays intimes.
- ┌ La recommandation d'éviter les sous-vêtements en fibres synthétiques n'est pas très populaire aujourd'hui où la lingerie à la mode abonde ; il faut en tout cas veiller à les changer souvent.
- ┌ Les garçons ne doivent pas retirer le prépuce en forçant. Si votre fils a mal en retirant le prépuce, mieux vaudrait demander l'avis d'un médecin!
- ┌ Chaque enfant devrait avoir une brosse à dents à lui! Les parents, les frères et sœurs et les copains devraient utiliser également leur propre brosse à dents.