

1,2,3... Hygiène ! Les règles

Objectif :

Créer un espace ludique et bienveillant pour aborder le sujet de l'hygiène personnelle et sensibiliser sur l'importance de certains gestes.

Nombre de joueurs :

Ce jeu a été pensé pour de l'accompagnement individuel mais il peut aussi être utilisé en collectif pour de la sensibilisation à plus grande échelle.

Préparation du jeu :

L'accompagnant aura, au préalable, trié les cartes pour choisir 1 conséquence négative (carte bleue) et 1 conséquence positive (carte verte) pour chaque geste.

Déroulement d'une partie :

L'accompagnant dispose, face à la personne accompagnée, les cartes "temps de la journée / semaine". Ensuite, il remet le paquet de cartes "gestes" à la personne accompagnée et celle-ci devra, dans un premier temps, associer chaque geste à chaque temps de la journée ou de la semaine.

Dans un second temps, le professionnel remet le paquet "conséquences" à la personne accompagnée, qui devra, cette fois, associer 1 conséquence positive et 1 négative à chacun des gestes qu'il aura déjà placé.

Dans un dernier temps, place à l'échange : ensemble (le professionnel et la personne accompagnée), devront tenter de trouver d'autres conséquences positives et négatives pour chaque geste (des réponses sont proposées dans le tableau à la fin du PDF).

... **Fin de partie :**

En fonction des problématiques d'hygiène repérées au travers de cet outil, un second rendez-vous pourra porter sur les différentes alternatives existantes pour y remédier. Vous trouverez notamment un exemple construit autour du brossage de dents pour vous donner une idée.

📌 **Les règles d'or :**

Ce qui se dit dans le jeu reste dans le jeu. Aucun jugement, nous ne sommes pas là pour formuler des leçons de morale. Si la personne indique se doucher 1 fois par semaine maximum, on ne va pas chercher à lui faire prendre 1 douche par jour. Cet outil sert principalement à ouvrir l'échange sur un sujet parfois tabou et informer des risques sur la santé, en proposant des alternatives parfois plus réalisables pour le public accompagné.

Ce a été créé par Talina Rabineau, stagiaire ESF et Charlotte Cohen, CESF. Il est né d'une situation rencontrée sur le terrain et a été testé directement auprès du public avant sa diffusion. Il a été créé, initialement, pour un public jeune porteur de TSA, sans déficience intellectuelle. A vous de l'adapter à votre sauce en fonction du public que vous accompagnez !



MATIN



MIDI

SOIR

A top-down view of a wooden desk with a spiral-bound calendar, a silver pen, and a light brown ceramic coffee cup. The calendar shows the month of September with dates in red and blue. The text "1 fois par semaine" is overlaid in a large, bold, orange font.

1 fois par semaine

1 fois tous les $\frac{2}{3}$ jours

Gestes

Placez les bons
gestes aux bons
moments de la
journée

CHA
Charlotte
Humaniste Autrement



Brossage de dents



Brossage de dents



Brossage de dents



Douche



Déodorant



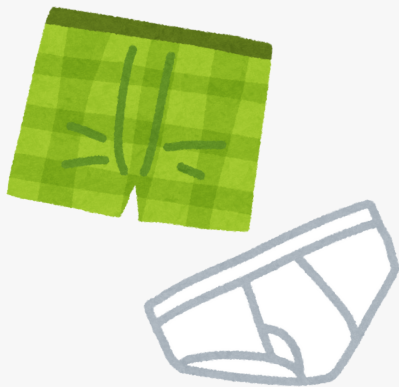
Nettoyer le visage



**Nettoyer les
oreilles**



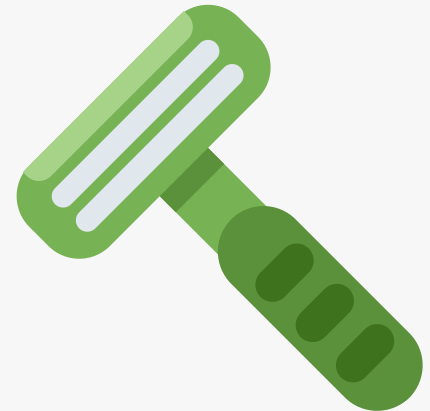
Laver les mains



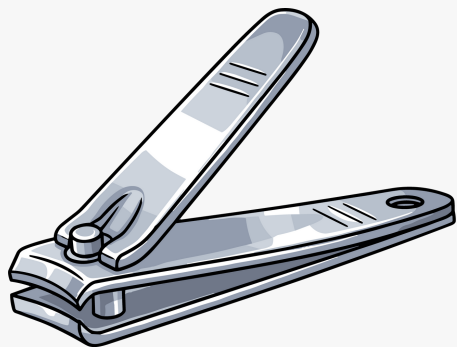
**Changer de sous-
vêtements**



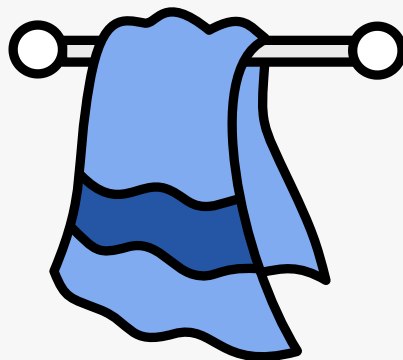
**Changer de
vêtements**



**Rasage / entretien
de la pilosité**



**Coupage / limage
des ongles**



**Changement de la
serviette de bain**



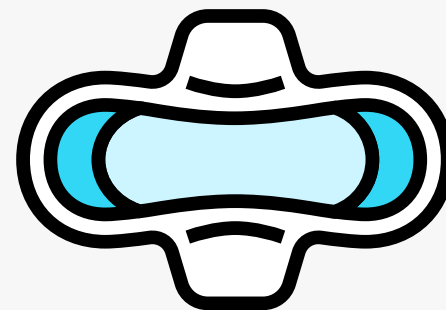
**Hydratation de la
peau**



Laver les cheveux



**Laver ses parties
intimes**



**Changer sa serviette
hyg nique / tampon**

Conséquences

Placez les bonnes
conséquences
(positives et
négatives), devant les
bons gestes



Tartre qui
s'accumule

Mauvaise haleine

Caries dentaires

Infection gencives

Odeurs
corporelles

**Accumulation de
sueur et de
bactéries**

Inconfort corporel

**Irritations
cutanées
possibles**

**Regard négatif ou
malaise social
possible**

**Odeurs
désagréables sur
les vêtements et
sur soi**

**Gêne dans les
relations avec les
autres**

Excès de sébum

**Boutons, points
noirs**

**Irritations
possibles sur le
visage**

**Accumulation de
saletés visibles**

**Inconfort
(démangeaisons,
sensation de
tiraillement)**

**Poils incarnés
possibles**

Odeurs intimes

**Risque d'infections
et de
champignons
(mycoses,
irritations)**

Démangeaisons

Démangeaisons

**Image sociale
négative possible**

Mauvaise odeur

**Accumulation de
saletés sous les
ongles**

**Risque d'infections
locales**

Démangeaisons

Démangeaisons

**Ongles cassants
ou incarnés**

Blessures possibles

**Prolifération de
bactéries**

Risque de mycoses

**Peau sèche ou qui
tire**

**Rougeurs ou
fissures**

Cheveux gras

**Odeur du cuir
chevelu**

Pellicules possibles

Démangeaisons

Mauvaises odeurs

Risque d'infections

Risque de fuite

Inconfort important

**Risque de
contamination
plus élevée
(maladies
notamment)**

**Contamination des
aliments**

**Propagation des
microbes aux
autres personnes**

Évite les caries

**Protège les
gencives**

**Garde une haleine
fraîche**

**Préserve
l'apparence des
dents à long
terme**

**Évite des soins
dentaires
douloureux et
coûteux**

**Garde le corps
propre et élimine la
transpiration**

**Réduit les
bactéries et
prévient les
infections de la
peau**

**Facilite les
relations sociales
(se sentir à l'aise
avec les autres)**

**Réduit les
démangeaisons et
irritations liées à
la sueur après
sport ou activité**

**Apporte une
sensation de
fraîcheur tout au
long de la journée**

**Aide à se sentir
confiant lors
d'activités sociales
ou sportives**

**Réduit les bactéries
responsables des
boutons**

**Garde une peau
plus nette et plus
saine**

**Améliore l'audition
en gardant les
oreilles dégagées**

**Prévient les
douleurs et
bouchons d'oreille**

**Améliore le
confort intime**

**Améliore le bien-
être et le confort**

**Aide à éviter les
irritations et
démangeaisons
cutanées**

**Facilite le port de
vêtements serrés
ou sportifs**

**Réduit les odeurs
liées à la
transpiration**

**Améliore l'hygiène
des mains**

**Favorise une
meilleure
manipulation des
objets (ordinateur,
écriture, cuisine)**

**Renforce la
sensation de
fraîcheur et de
confort sensoriel**

**Évite la sécheresse
et les
démangeaisons**

**Protège la
barrière de la
peau**

**Protège contre le
froid, le soleil ou
les irritations dues
aux vêtements**

**Améliore la
présentation
personnelle et le
bien-être social**

**Protège l'équilibre
intime**

**Protège la santé
intime**

**Protège avant de
manger et de
cuisiner**



**Protège les autres
et soi-même**

Brossage de dents	Matin, midi et soir (dans l'idéal)	Tartre qui s'accumule Mauvaise haleine Infection gencives	Évite les caries Protège les gencives Garde une haleine fraîche Préserve l'apparence des dents à long terme Évite des soins dentaires douloureux et coûteux
Douche	Matin ou soir	Odeurs corporelles Accumulation de sueur et de bactéries Inconfort corporel Irritations cutanées possibles Regard négatif ou malaise social possible	Garde le corps propre et élimine la transpiration Réduit les bactéries et prévient les infections de la peau Facilite les relations sociales (se sentir à l'aise avec les autres) Réduit les démangeaisons et irritations liées à la sueur après sport ou activité
Déodorant	Matin / Complète la douche, mais ne la remplace pas	Odeurs désagréables sur les vêtements et sur soi Gêne dans les relations avec les autres	Apporte une sensation de fraîcheur tout au long de la journée Aide à se sentir confiant lors d'activités sociales ou sportives
Nettoyage du visage	Matin ou soir	Excès de sébum Boutons, points noirs Irritations possibles	Réduit les bactéries responsables des boutons Garde une peau plus nette et plus saine

Nettoyage des oreilles (externe)	1 fois par semaine (uniquement externe)	Accumulation de saletés visibles	Améliore l'audition en gardant les oreilles dégagées Prévient les douleurs et bouchons d'oreille
Rasage / entretien de la pilosité	1 fois par semaine où 1 fois tous les $\frac{2}{3}$ jours, selon choix (non obligatoire)	Inconfort (démangeaisons, sensation de tiraillement) Poils incarnés possibles	Facilite le port de vêtements serrés ou sportifs Réduit les odeurs liées à la transpiration
Changer les sous-vêtements	Matin ou soir selon la douche	Odeurs intimes Irritations de la peau Risque accru d'infections (mycoses, irritations) Démangeaisons	Améliore le confort intime
Changer les vêtements	Tous les $\frac{2}{3}$ jours en fonction du type de vêtement	Image sociale négative possible Mauvaises odeurs Démangeaisons	Améliore le bien-être et le confort Aide à éviter les irritations et démangeaisons cutanées

Coupe / entretien des ongles	1 fois par semaine (uniquement externe)	Accumulation de saletés sous les ongles Risque d'infections locales Ongles cassants ou incarnés Blessures possibles	Améliore l'hygiène des mains Favorise une meilleure manipulation des objets (ordinateur, écriture, cuisine)
Changer la serviette de bain	1 fois par semaine	Prolifération de bactéries Risque de mycoses	Renforce la sensation de fraîcheur et de confort sensoriel
Hydratation de la peau	Matin ou soir	Peau sèche ou qui tire Démangeaisons Rougeurs ou fissures	Évite la sécheresse et les démangeaisons Protège la barrière de la peau Protège contre le froid, le soleil ou les irritations dues aux vêtements
Laver les cheveux	Tous les $\frac{2}{3}$ jours	Cheveux gras Odeur du cuir chevelu Démangeaisons Pellicules possibles Inconfort social possible	Améliore la présentation personnelle et le bien-être social

Laver les parties intimes (externes)	Matin ou soir	Démangeaisons Mauvaises odeurs Risque d'infection	Protège l'équilibre intime
Changer la serviette hygiénique	Matin et soir	Mauvaises odeurs Risque d'infections Inconfort important Risque de fuite	Protège la santé intime
Laver les mains	Matin, midi, soir	Risque de contamination plus élevée (maladies notamment) Contamination des aliments Propagation des microbes aux autres personnes	Protège avant de manger et de cuisiner Protège les autres et soi-même

Sources utilisées

- Assurance Maladie (Ameli) – Hygiène corporelle, bucco-dentaire, intime, mycoses
<https://www.ameli.fr>
- Santé Publique France – Hygiène quotidienne
<https://www.santepubliquefrance.fr>
- INSERM – Peau, hygiène et prévention
<https://www.inserm.fr>
- Société Française de Dermatologie (SFD) – Hygiène de la peau
<https://dermato-info.fr>
- HAS / UFSBD – Santé bucco-dentaire
<https://www.has-sante.fr>
<https://www.ufsbd.fr>
- CNGOF – Hygiène intime
<https://www.ameli.fr/>
- Organisation mondiale de la Santé (OMS). Five Moments for Hand Hygiene.
<https://www.who.int/fr/publications/m/item/five-moments-for-hand-hygiene>

Outil créé par Talina Rabineau et Charlotte Cohen

Alternatives à la brosse à dents (l'objet)

Alternative

Doigt ou gant dentaire

Bâton à mâcher /
Miswak (Siwak)

Comment ça fonctionne ?

On applique du dentifrice ou de l'eau et on frotte directement les dents avec le doigt ou un gant en silicone spécial

On mâche /frotte le petit bâton sur les dent, ses fibres détachées nettoient la plaque.

Points forts + limites

Pratique, zéro déchet, sensation douce pour les gencives.
Moins efficace pour les molaires et zones difficiles, hygiène à surveiller

Naturel, antibactérien, blanchit légèrement, stimule gencives.
Goût particulier, nécessite un usage régulier et technique correcte.

Alternative

Comment ça fonctionne ?

Points forts + limites

Gomme / chewing-gum
sans sucre

Mastication qui stimule la salive et
retire mécaniquement certains débris
alimentaires.

Facile, portable, aide à
neutraliser l'acidité après repas.
Ne nettoie pas entre toutes les
dents, pas un vrai brossage.

Hydropulseur / Jet
dentaire

Jet d'eau pulsé entre les dents et sur les
gencives pour déloger plaque et
nourriture.

Nettoie les zones difficiles,
massage des gencives, doux.
Ne remplace pas le nettoyage
mécanique complet.

Brosses à dents
alternatives

Brosse en bambou, silicone ou électrique à
faible impact environnemental.

Moins de plastique, durable.
Coût plus élevé, disponibilité
variable.

Alternatives au dentifrice classique

Alternative

Poudre dentifrice naturelle

Rinçage à l'huile coco

Comment ça fonctionne ?

On applique l'argile, charbon ou bicarbonate sur la brosse ou le doigt, puis on frotte.

On garde l'huile en bouche 5-20 min pour "tirer" les bactéries.

Points forts + limites

Naturelle, blanchissante douce, économique.
Abrasive si trop utilisée, goût pas toujours agréable.

Naturel, adoucit gencives, effet détox.
Nettoyage mécanique limité, temps requis.

Alternative

Herbes et plantes

Rinçages à l'eau ou
eau salée

Dentifrices alternatifs
bio / sans fluor

Comment ça fonctionne ?

Mastication de feuilles ou pâte à base
de plantes (neem, clou de girofle) pour
nettoyer et rafraîchir.

Rincer la bouche pour déloger débris et
bactéries.

Dentifrices naturels vendus en boutique
bio, sans agents chimiques classiques.

Points forts + limites

Antibactérien naturel,
rafraîchissant, souvent anti-
inflammatoire.
Moins pratique, goût fort,
efficacité variable.

Ultra simple, économique, doux
pour l'émail.
Ne remplace pas l'action
mécanique.

Moins agressif, parfois écologique,
goût plus naturel.
Efficacité variable selon les
marques, coût plus élevé.

4 recettes de dentifrice fait maison :

1. Pâte de dentifrice pour les dents et les gencives sensibles :

Dans un bol propre, mélangez une cuillère à café de bicarbonate de soude avec deux cuillères à soupe d'argile verte (un antiseptique naturel).

Ajoutez l'équivalent de deux clous de girofle réduits en poudre et mélangez à nouveau.

Enfin, ajoutez de l'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

Ce dentifrice est déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes !
Attention au bicarbonate qui peut aussi être abrasif.

2. Dentifrice en poudre = argile et huile essentielle de menthe :

Dans un petit bol propre, déposez trois cuillères à soupe d'argile.

Ajoutez ensuite une cuillère à café de bicarbonate puis mélangez.

Versez 8 gouttes d'huile essentielle de menthe douce et mélangez à nouveau.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce dentifrice en poudre ne peut pas être utilisé par les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les personnes épileptiques !

Attention au bicarbonate qui peut aussi être abrasif.

3. Dentifrice au charbon pour briller de mille feux :

Dans un bol, ajoutez 1 grosse cuillère à soupe d'huile de coco et une demi-cuillère à café de charbon végétal puis mélangez bien.

Quand vous aurez bien mélangé le tout, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de citron, aux vertus purifiantes et blanchissantes !

Ce dentifrice au charbon ne peut pas être utilisé par les femmes enceintes et allaitantes

4. Oil-pulling à l'huile de coco

Pour faire un oil-pulling à l'huile de coco, il vous suffit d'en mettre une cuillère à soupe dans la bouche et de faire circuler l'huile entre 10 et 20 minutes.

Pour le reste, c'est très simple : crachez, rincez et terminez par un brossage des dents !

L'oil-pulling possède de nombreux bienfaits, en permettant de : blanchir les dents, préserver la santé bucco-dentaire, détoxifier le corps : - de toxines donc + d'énergie, réduire les inflammations, réduire la plaque dentaire, renforce les gencives

Sachez que si l'huile de coco n'est pas votre tasse de thé, vous pouvez aussi utiliser de l'huile de sésame.

Type de dentifrice maison et leur durée de conservation

Pâte hydratée (argile + eau) : ~2–3 semaines

Pâte huileuse (huile de coco + poudres) : ~2–6 mois

Dentifrice en poudre sec : ~3 mois ou plus