

HYGIÈNE ET APS

« Tout ce qui relève des Enfants confère d'abord et essentiellement des devoirs à qui prétend œuvrer dans ce champ.

Avec cette volonté d'être utile à tous les Enfants, l'USEP ne peut rester inactive. Elle se doit de participer, dans le contexte créé par l'existence de la GRIPPE A/H1N1, à la cohérence des messages d'hygiène.

Sans prétention, mais avec devoirs et volonté, nous mettons en avant ce qui a été produit jusque-là en terme d'outils éducatifs à usage des éducateurs et des enfants. Ces éléments ne valent que par ce qu'on veut bien en faire.

À chacun, à sa mesure, de rester, en toute circonstance, avant tout éducateur. »

Jean-Michel SAUTREAU, Président de l'USEP



Saisir l'occasion de la pratique physique pour aborder l'éducation à l'hygiène se révèle judicieux. L'hygiène corporelle et notamment le phénomène de sudation, les domaines du souffle et de la lutte contre les maladies infectieuses sont des champs dans lesquels le support de la pratique physique permet aisément d'ancrer de bonnes habitudes.

Quelques constatations permettent d'illustrer ce propos. Lors de la pratique d'activités physiques en plein air dans un milieu forestier par exemple, la production de sueur, phénomène naturel lié à la thermorégulation, peut devenir un foyer d'infection potentiel. En effet la sueur produite se mélange facilement à la poussière voir à des particules de pollution ; il est alors aisé de montrer la nécessité de la douche et du change... Cette même activité, par exemple une randonnée pratiquée sur une durée suffisante, permettra de faire prendre conscience aux enfants des phénomènes liés à la respiration et au souffle.

Ces constats seront l'occasion de rappeler les bonnes règles d'hygiène qui permettent d'éviter la diffusion des maladies infectieuses

- Se moucher régulièrement lorsqu'on est enrhumé.
- Se laver les mains, après s'être mouché, avant de manger, après être allé aux toilettes...
- Mettre un mouchoir devant sa bouche lorsque l'on tousse puis le jeter à la poubelle.
- Se doucher quotidiennement et notamment au retour d'un effort long.
- Changer de vêtement après avoir transpiré lors d'une activité physique.



Mais la pratique des activités physiques en extérieur a d'autres atouts. Éviter le confinement en milieu clos surchauffé et plus ou moins pollué, stimuler les défenses mises en œuvre par le système immunitaire sont des avantages non négligeables dans la perspective de se garder en bonne santé.

Des gestes simples, comme se moucher et se laver les mains, doivent, au prix d'un effort éducatif devenir un réflexe intelligent.

Les notions d'auto-contamination et de contamination aéroportée doivent s'ancrer dans les esprits : un nez qui coule, un éternuement constituent une importante dissémination microbienne, car le pouvoir de contamination des sécrétions nasales est élevé. Le lavage des mains après s'être mouché mais aussi de façon régulière dans la journée est indispensable.

Des séquences collectives sous forme de jeu associées à un travail sur le souffle en EPS et sur l'hygiène corporelle globale peuvent donner du sens à ces deux gestes simples.

La mise en pratique, la proposition de débats collectifs avec les enfants enrichiront cette dimension.

L'USEP propose des outils pédagogiques facilement et directement utilisables avec les enfants.

REPÈRES ET RECOMMANDATIONS

« La transmission du virus de la grippe A/H1N1, infection respiratoire très contagieuse, s'effectue de la même manière que celle de la grippe saisonnière :

- Dans l'air par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons,
- Par le contact rapproché avec une personne malade,

Par le contact avec des objets touchés, donc contaminés, par une personne malade. »*

Comment reconnaître la grippe A/H1N1 ?

« Les symptômes sont identiques à ceux de la grippe saisonnière : fièvre supérieure à 38°, ou courbatures, ou grande fatigue notamment. »* Si vous ressentez ces symptômes ou les remarquez chez un enfant, il est nécessaire de consulter un médecin. Ne contactez le Centre 15 qu'uniquement en cas d'urgence.



REPÈRES ET RECOMMANDATIONS

Informations aux écoles

Des mesures de prévention sont menées dans les écoles. « Chaque élève a (notamment) suivi dans les premiers jours de la rentrée une séquence d'information sur les gestes et comportements qui limitent la transmission de la grippe »*.

Les conseils et informations sont amenés à être modifiés régulièrement en prenant en compte les évolutions de la transmission de la maladie. Il est indispensable de réactualiser ses connaissances en consultant notamment le site www.education.gouv.fr. Vous y trouverez des données actualisées concernant les mesures de préventions, les conditions de fermetures éventuelles des établissements et les continuités pédagogiques proposées concernant le programme scolaire.

PISTES PÉDAGOGIQUES

Conseils en lien avec la pédagogie

- Apporter des connaissances.
- Proposer aux enfants un débat sur le thème de l'hygiène et des pratiques sportives.
- Prendre en compte les lieux et les espaces offerts à la pratique sportive pour faire vivre les pratiques d'hygiène aux enfants (exemples : la natation – douche, les APS à forte dépense énergétique – changement de tenue...).
- Prendre en compte la nature des activités physiques pour proposer un travail en lien avec l'hygiène (exemples : les APEX – choix d'un inducteur en rapport avec l'hygiène, les APPN – favoriser le travail de respiration et d'hygiène nasale, Balle ovale – rapport à l'hygiène corporelle, droit de se salir...).

Conseils pour les rencontres sportives

- Impliquer les enfants avant, pendant et après la rencontre sur une réflexion et mise en acte des principes d'hygiène.
- Délivrer avant et pendant les rencontres sportives des messages santé Hygiène à destination de tous les publics, enfants et adultes.
- Informer, débattre, faire évoluer les pratiques grâce à l'association USEP (enseignants, parents, éducateurs sportifs...) dans la perspective d'une modification de l'environnement de l'enfant.

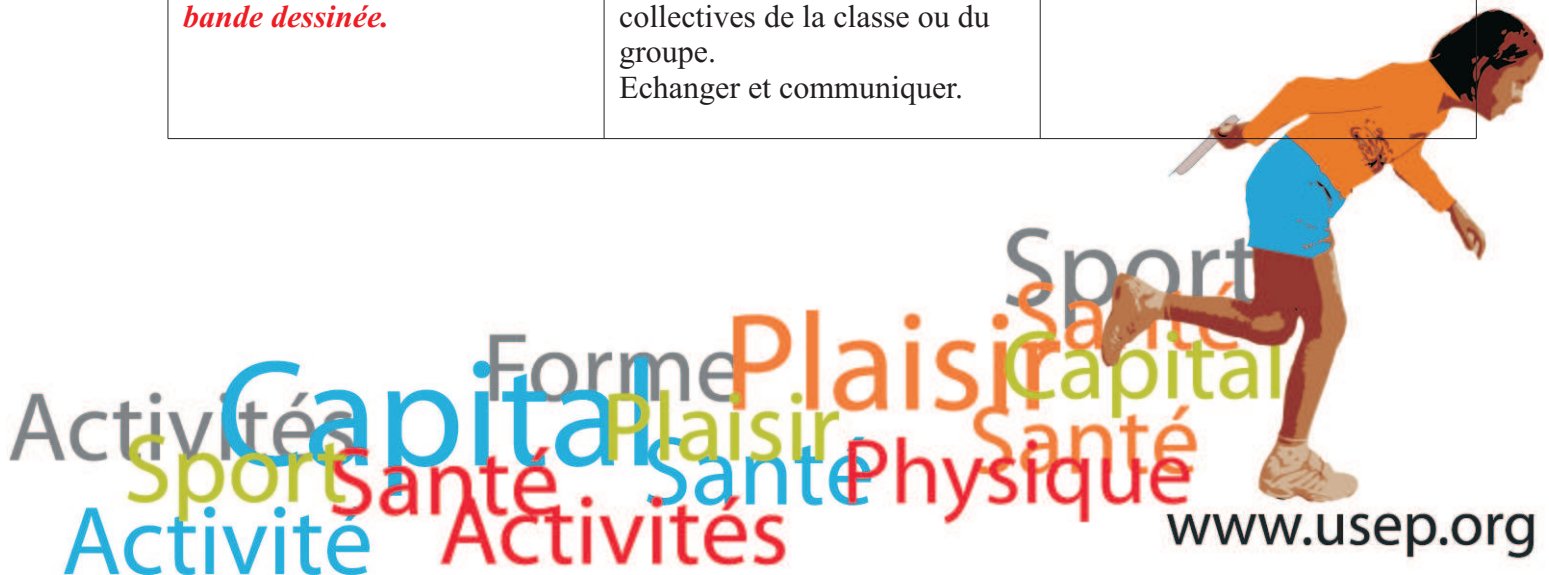
- Mettre en place des dispositifs matériels adaptés aux procédures spécifiques et communiquer en début de rencontre sur les modes de fonctionnement individuels et collectifs mis en place.
- Permettre à l'enfant de chercher et identifier ce qui est bon pour lui et les autres.
- Faire vivre les valeurs de solidarité et responsabilité en lien avec le principe des précautions liées à la grippe A.



Outils pédagogiques (suite)

| Nom et source | Objectifs | Illustration |
|---|--|--------------|
| <p>Pictogrammes 27 pictogrammes concernant l'hygiène. Voir Annexe 3 « Pictogrammes »</p> | <p>Aider à la verbalisation d'états, d'émotions, de comportements, de situations, et d'objets en lien avec le sport et la santé. Favoriser les situations de langage, enrichir le vocabulaire. Favoriser les échanges. Permettre l'émergence et l'évolution des représentations en lien avec le sport et la santé. Servir d'illustrations.</p> | |
| <p>Lettre du médecin fédéral La lettre du médecin fédéral sur l'hygiène à destination des enfants. Voir Annexe 4 « Lettre Hygiène et APS »</p> | <p>Apporter des connaissances validées par des spécialistes de la santé. Identifier des spécialistes santé. Servir de support de communication entre les enfants et les adultes extérieurs à l'école.</p> | |
| <p>Mini Bande Dessinée Une mini bande dessinée réalisée par les enfants pour les enfants. Voir Annexe 5 « Bande dessinée : Bouger et prendre soin de soi » - Fiche d'accompagnement de la bande dessinée.</p> | <p>S'interroger sur les liens entre le sport et la santé. Interroger ses comportements et ses pratiques. Débattre à partir des questions posées sur chaque BD. Raisonnement des pratiques individuelles et les pratiques collectives de la classe ou du groupe. Echanger et communiquer.</p> | |

USEP 3 rue Récamier 75341 Paris Cédex 07 Tél.: 01.43.58.97.90



Outils pédagogiques (suite)

| Nom et source | Objectifs | Illustration |
|---|---|--|
| <p>Littérature de Jeunesse</p> <p>Voir Annexe 6 « Littérature de Jeunesse »</p> | <p>Aborder des thèmes ou des sujets en lien avec la santé et l'activité physique.</p> <p>Servir de support à l'expression et aux débats.</p> <p>Apporter des connaissances.</p> | <p>Fiche « Des documentaires, des albums jeunesse et des vidéogrammes » à télécharger sur le site de l'INPES à http://www.inpes.sante.fr/grippeAH1N1/professionnels.html#PE</p> |

Outils de communication

| Nom et source | Objectifs | Illustration |
|---|--|---|
| <p>Dépliant Grippe A/H1N1</p> <p>« Les gestes pour se protéger » extraits du dépliant « Vous informer sur la grippe A/H1N1 et la scolarité de votre enfant » du MEN.</p> <p>Voir Annexe 7 « Grippe A/H1N1 »</p> | | <p>http://www.education.gouv.fr/cid24881/grippe-a-h1n1.html#professionnels</p> |
| <p>Documents INPES</p> <p>Affiche et dépliants de l'INPES disponibles gratuitement sur simple demande à www.inpes.fr</p> <p>Voir Annexe 8 « Affiche INPES »</p> | <p>Informers les parents et adultes.</p> <p>Faire le lien entre les messages grand public et le travail mené en classe et dans l'association sportive avec les enfants.</p> <p>Apporter des connaissances aux adultes.</p> | <p>Les outils de cette page sont téléchargeables et diffusables en l'état sans autorisation préalable, sous réserve de n'y apporter aucune modification.</p> <p>http://www.inpes.sante.fr/grippeAH1N1/communication.html</p> |
| <p>Repères médicaux</p> <p>Les repères médicaux pour les adultes « Quelques conseils pour préserver le souffle de votre enfant ».</p> <p>Voir Annexe 9 « Repères médicaux »</p> | | <p>www.lesouffle.org</p> |

USEP 3 rue Récamier 75341 Paris Cédex 07 Tél.: 01.43.58.97.90

Outils pour l'organisation d'une rencontre

| Nom et source | Objectifs | Illustration |
|---|--|--|
| <p>Grille de lecture Hygiène Grille de lecture Hygiène pour l'organisation d'une rencontre <i>Voir Annexe 10 « Grille de lecture »</i></p> | <p>Faire évoluer les rencontres au regard de la dimension « Santé - hygiène ». Adopter une démarche qui rend explicite les choix faits en matière d'organisation, de communication et concernant le rôle dévolu aux enfants.</p> | <p>Extraits de « Grille de lecture Hygiène sur une rencontre sportive » Utilisation de sifflet poire, de crayons propres à chaque enfant, de gobelets individuels... Mise à disposition de savon, de mouchoirs en papier, de poubelles fermées... Identification et communication des lieux spécifiques au lavage des mains....</p> |

POUR EN SAVOIR PLUS

« Le site du Ministère de l'éducation nationale www.education.gouv.fr

Le site du ministère de la santé et des sports www.sante-sports.gouv.fr

Le site interministériel de préparation à un risque de pandémie grippale www.pandemie-grippale.gouv.fr

Pandémie grippale : guide pratique de la vie quotidienne www.pandemie-grippale.gouv.fr/monquotidienpandemie

Le site de l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé www.inpes.fr et principalement le site pédagogique européen référencé par l'INPES « e-bug » <http://www.e-bug.eu/>

Par téléphone : + 33(0)825 302 302 info Grippe (0,15 ttc/min depuis un poste fixe en France). »*

* cf : dépliant « Vous informer sur la grippe A/H1N1 et la scolarité de votre enfant » du MEN.

