

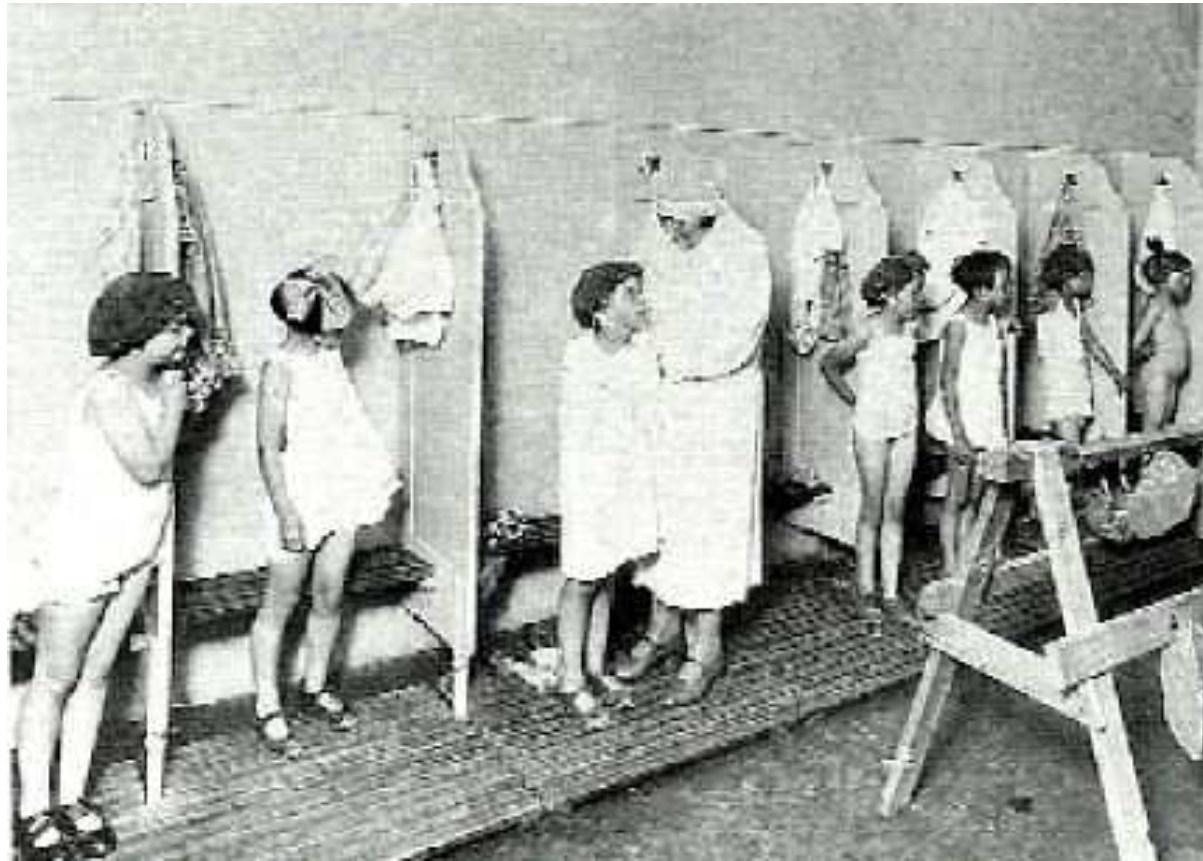
La douche



Historique de la douche :

- XIXe siècle : l'hygiène est devenue un élément important dans la vie.
- Fin du XIXe siècle, la douche apparaît.
- Toujours à la même époque, l'hygiène devient une discipline scolaire et on voit apparaître les premières douches scolaires.
- Milieu du XXe siècle les élèves prennent uniquement une douche dans le cadre scolaire après la leçon d'éducation physique.

La douche à l'école à la fin du XIXe siècle !



Quiz

- ***Quelle zone de la peau recèle la plus grand nombre de microbes ?***
- Le visage ;
- Les pieds ;
- Les mains ;
- Les aisselles.

Réponse

- Les mains
- *Sur un sujet debout, les zones humides ainsi que les mains sont les zones portant les densités bactériennes les plus élevées.*

Quiz

- A température ambiante certaines bactéries peuvent se dédoubler toutes les ?
- 5 minutes ;
- 15 minutes ;
- 1 heure ;
- 3 heures.

Réponse

- 15 minutes
- *On peut très rapidement se retrouver avec plusieurs millions de bactéries.*

Quelle position au niveau scolaire vaudois ?



Recommandation fédérale :



- **La leçon se termine par le moment important de la douche.** (Manuel fédéral 3 / brochure 1, chapitre « Réaliser » page 17)
- Aucune obligation légale...

Recommandation cantonale :



- Tout entraînement physique se termine normalement par la douche. Ce principe prévaut également en milieu scolaire. La quasi-totalité des équipements sont conçus pour permettre aux élèves de se doucher, malgré la brièveté d'une partie des leçons d'éducation physique et sportive.

Recommandation cantonale (suite):



- Chez les petits élèves, la dimension éducative de ce moment particulier s'ajoute aux objectifs habituels que sont l'hygiène, le rétablissement de la température corporelle et la baisse de la tension nerveuse.
- Les enseignants veillent à organiser et surveiller la douche, amènent progressivement les petits élèves à surmonter leurs éventuelles réticences et créent les conditions favorables pour que le moment de douche devienne une habitude.

Aspects négatifs de la douche :

- Travail supplémentaire pour l'enseignant-e
- Problème de la surveillance
- Bruit engendré par le moment de la douche
- Problème du temps de séchage des cheveux
- Perte d'habits aux vestiaires
- Risque de bagarre
- Perte de temps sur l'horaire du jour
- Certains parents réticents



Aspects positifs de la douche :

- Le principe de l'hygiène élémentaire
- Elimination des sels et des acides gras
- Elimination des mauvaises odeurs
- Apprentissage de ce moment (autonomie)
- Réguler la température corporelle après l'effort
- Baisse la tension nerveuse
- Aspect social
- Moment pratique directement lié à l'hygiène



Les moyens/personnes à disposition :

- Panneaux à afficher
 - Lettre aux parents
 - Personne de contact : infirmière scolaire
 - La direction
 - Le conseiller pédagogique
 - Site internet : www.hygiene-educ.com
- (Projet de classe traitant de l'hygiène)



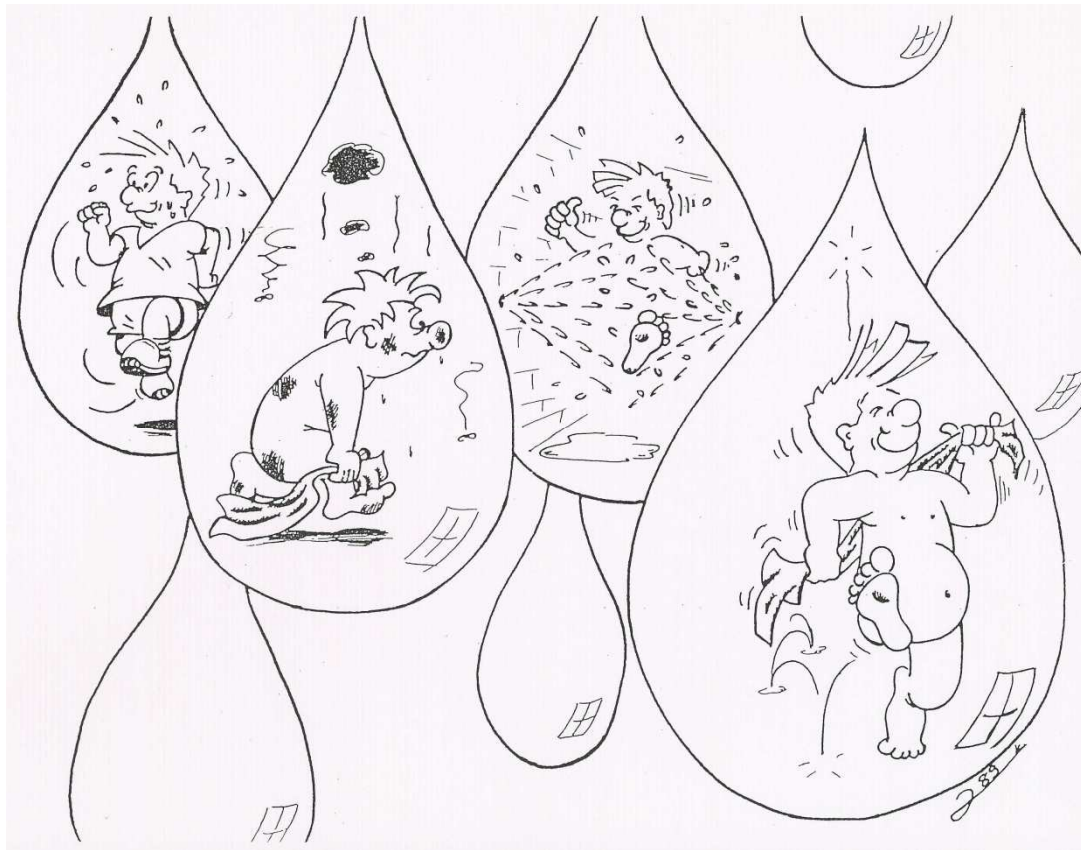
Propositions :

- 1 – 2P : Pas d'obligation pour les périodes isolées / Pour les périodes doubles, tenter de mettre en place la douche dès le mois d'avril
- 3 – 4P: Continuer sur le principe du CIN pour consolider ce moment dédié à la douche
- 5 – 6P: Tenter d'imposer la douche après chaque cours EPS, afin de créer une habitude sportive

PROJET :

- La possibilité de conduire un projet de classe sur le thème de l'hygiène.

Documents disponibles :



Argumentaire en faveur de la douche

Nous disposons dans chaque vestiaire d'installations de douche comme nous le recommande la médecine sportive et les autorités compétentes.

Des buses basses permettent à chaque enfant de se doucher sans se mouiller les cheveux. De plus, chaque vestiaire est équipé de plusieurs sèche-cheveux.

*Avec tous les microbes
qu'on doit trouver dans ces
vestiaires, tu vas encore
attraper une saleté!*

Tous les vestiaires sont nettoyés quotidiennement avec un produit désinfectant efficace durant plus de 24 heures.

Nos communes fournissent un effort financier conséquent sur ce point puisqu'elles dépensent quotidiennement 10 francs par salle rien que pour l'achat du produit désinfectant.

*Je ne veux pas que tu prennes
froid, et que tu sois malade
pour les vacances, je te fais
une excuse pour la douche !*

Bien équipé, votre enfant ne risquera pas un refroidissement en sortant de la salle.

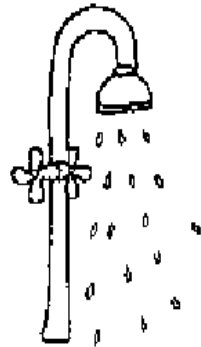
Rappelez-vous qu'une dispense de douche ne protège pas votre enfant d'un de ces éventuels refroidissements. Après une activité sportive, sans douche pour tempérer le corps, celui-ci continue à transpirer.

Sortir de la gym avec une température du corps plus élevée et des habits humides de transpiration, ce n'est pas une bonne protection contre ces redoutés "coups de froid".

**Nous vous invitons donc vivement à encourager votre enfant
à vivre cette mesure d'hygiène élémentaire qu'est
la douche à la gym...**

La douche après le sport

Parents et enseignants, travaillons ensemble pour une éducation à l'hygiène sportive.



Comme si ça ne suffisait pas de prendre une douche tous les soirs !

Lors de toute activité sportive, la température de notre corps augmente et notre peau se couvre de sueur. En transpirant, on n'élimine pas seulement de l'eau mais également des sels et des acides gras, acides qui rendent la sueur "odorante".

Après l'effort, la douche est le meilleur moyen de régulariser la température du corps et la sudation et d'enlever les mauvaises odeurs.

La douche prévient également dans une certaine mesure les courbatures, elle détend le corps et le calme.

Ton sac de gym est prêt ? Dépêche-toi, on va être en retard !

Veillez à ce que votre enfant vienne aux leçons de gymnastique avec un équipement complet :

- pantoufles
- habits de gymnastique
- linge
- bonnet de bain ou de douche
- pour les cheveux longs ou par grand froid.

Préservons notre odorat ...

J'AI DU NEZ ...
J'FAIS DU SPORT !



Merci de votre attention,



et bon début d'année scolaire !