

## Qu'est ce que c'est ?



C'est tout ce qu'on fait et les mesures qu'on prend pour garder la peau et les muqueuses (ex: bouche, narines) propres.  
C'est ce qui empêche d'attraper des maladies, des infections, ou des mauvaises odeurs.



## Quel rapport avec l'adolescence ?

Dès 9 ans, il a pas mal de changements sur notre corps qui nous impactent :

- hyper-sudation: on transpire beaucoup (surtout des aisselles et des pieds)
- poils qui poussent
- Apparition des règles

# L'hygiène corporelle

Expliquée

## Qu'est ce qu'on lave ?

Certaines zones sont à laver en priorité et tous les jours:

- Les mains évidemment et plusieurs fois par jour
- les parties intimes
- les aisselles
- les pieds

Encore + quand on a fait du sport !



## Comment ?

- douche: eau claire, savon et shampoing au moins tous les 3/4 jours
- toilette: au lavabo avec gant de toilette, eau claire et savon
- En + : tu peux utiliser des crèmes, déodorants, parfums si tu le souhaites



## Cela concerne aussi les vêtements !

- > Changer ses vêtements et les laver régulièrement permet ET de sentir bon, ET de rester propre, LA CLASSE !
- > Tu peux aussi éviter les matières synthétiques, qui font beaucoup transpirer et sont moins agréables à porter !
- > Essaie de changer de sous-vêtements (chaussettes, culotte / slip, soutien-gorge) **tous les jours** après la douche par exemple



## Les aides pour avoir des produits:

- Emmaüs
- Les Restos du Cœur
- Bulles Solidaires
- magasins "nous anti-gaspi"
- protections hygiéniques: l'infirmière de ton collège peut t'en donner gratuitement