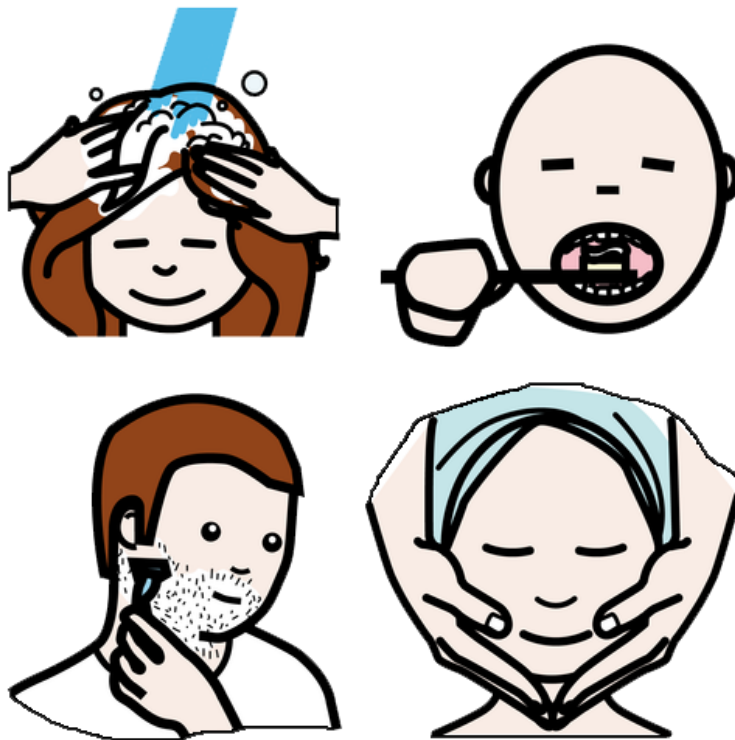




Visa pour le net



Vie relationnelle affective et sexuelle



12. L'hygiène

<http://www.visapourlenet.be/vie-relationnelle/l-hygiene/>

Table des matières

1.	Se laver	3
2.	Se brosser les dents	7
3.	Prendre soin de son apparence.....	8
4.	L'hygiène intime.....	10
5.	Changer de vêtements	12
6.	Aller à la toilette	13
<hr/>		
7.	Dictionnaire : pour bien comprendre	22
8.	Partenaires	26
9.	Références	26
10.	Auteurs du texte	27

12. L'hygiène

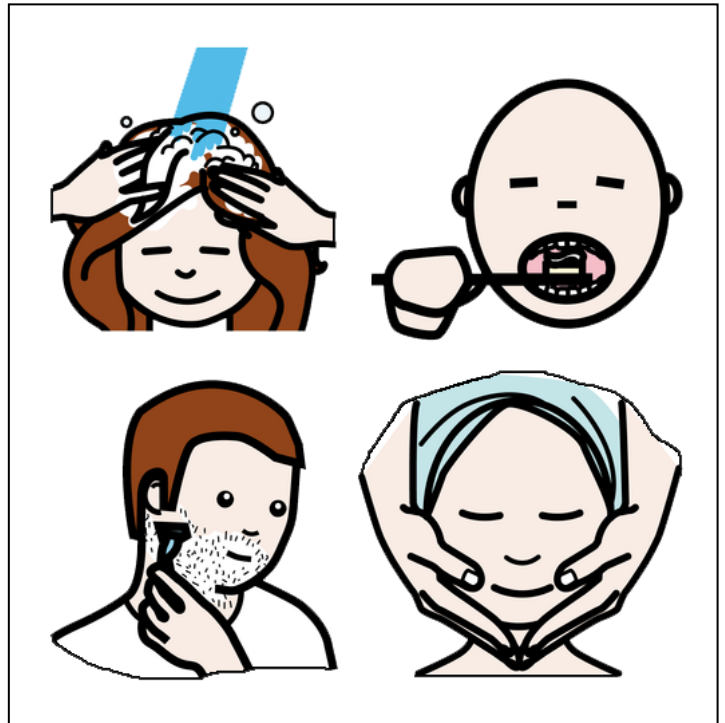
1. Se laver

Prendre soin de notre corps,
c'est faire une série de gestes
tous les jours qui nous permettent
de nous sentir bien.

Nous laver, c'est aussi
gérer notre hygiène **intime**.

Ne pas être propre
peut nous exclure d'un **groupe**.

Nous laver, c'est se **respecter**
mais c'est aussi respecter les autres.



Nous devons nous laver :

- pour nous sentir bien,
- pour être beau et belle,
- pour rester en bonne **santé**,
- pour ne pas développer de **maladies**,
- pour sentir bon,
- pour ne pas être rejetés,
- par **respect** pour les autres
et pour soi-même.



Nous devons laver notre corps tous les jours.

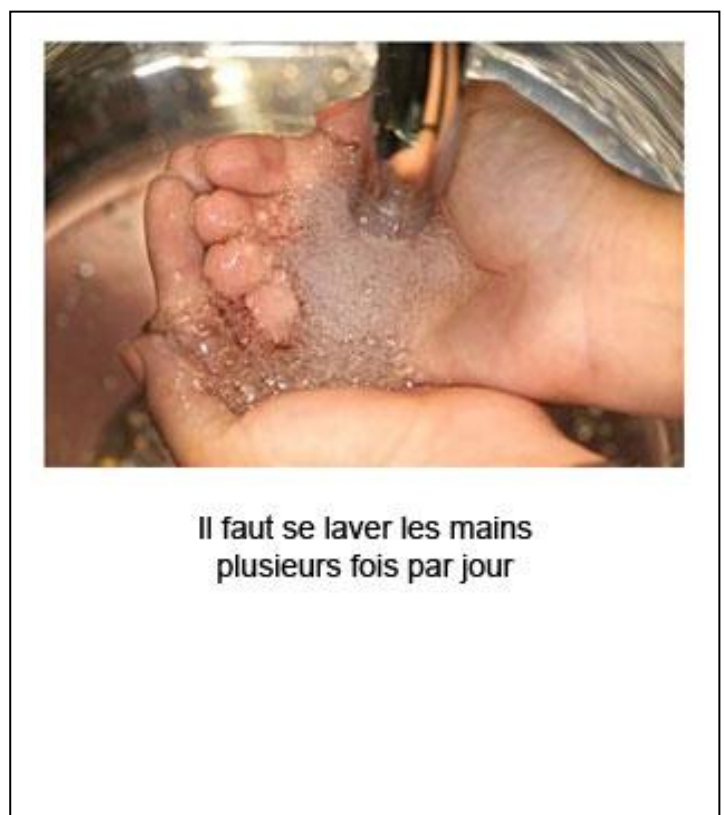
Nous devons aussi nous laver les cheveux au minimum 2 fois par semaine.



Nous devons laver nos mains plusieurs fois par jour.

Ce sont nos mains qui transportent le plus de **microbes**.

Il est très important de penser à les laver et de bien insister sous les ongles, à l'aide d'une petite brosse, car c'est là que se cachent les microbes.



Nous devons nous laver les mains :

- avant chaque repas,
- avant de préparer un repas,
- après être allé à la toilette,
- après s'être mouché ou avoir éternué,
- après avoir manipulé des poubelles,
- après avoir vu une personne **malade**,
- ...



Nous devons nous laver les mains
avant et après certaines actions

Nous nous lavons dans la salle de bain.

Dans une salle de bain,
il y a en général
une baignoire ou une douche
et un lavabo qu'on appelle aussi évier.

Nous pouvons nous laver
au lavabo, à la douche ou au bain.



Pour nous laver,
nous devons utiliser
de l'eau chaude ou tiède
et nous devons utiliser du savon.

Nous devons nous laver partout.
Il faut laver toutes les parties
de notre corps et même celles
que nous ne voyons pas.

Par exemple :

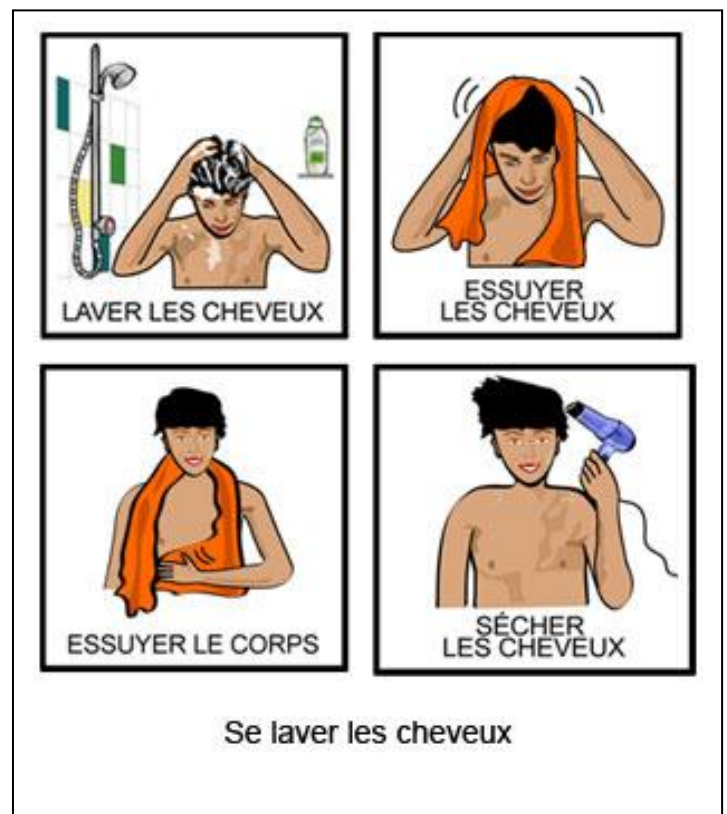
- les **aisselles**,
- les fesses,
- le dos,...



Pour nous laver les cheveux,
nous devons mettre du shampooing,
nous frotter les cheveux,
ensuite bien les **rincer**.

Après nous être lavés,
nous devons nous sécher
le corps et les cheveux
avec un essuie.

Nous devons faire attention
à nous essuyer partout,
ainsi que nous sécher les cheveux.



Pour le corps, nous utilisons un gant de toilette et du savon.

Pour les oreilles, nous utilisons un ou plusieurs cotons-tiges.

Pour les dents, nous utilisons une brosse à dent et du dentifrice.

Pour nos cheveux, nous utilisons du shampoing.



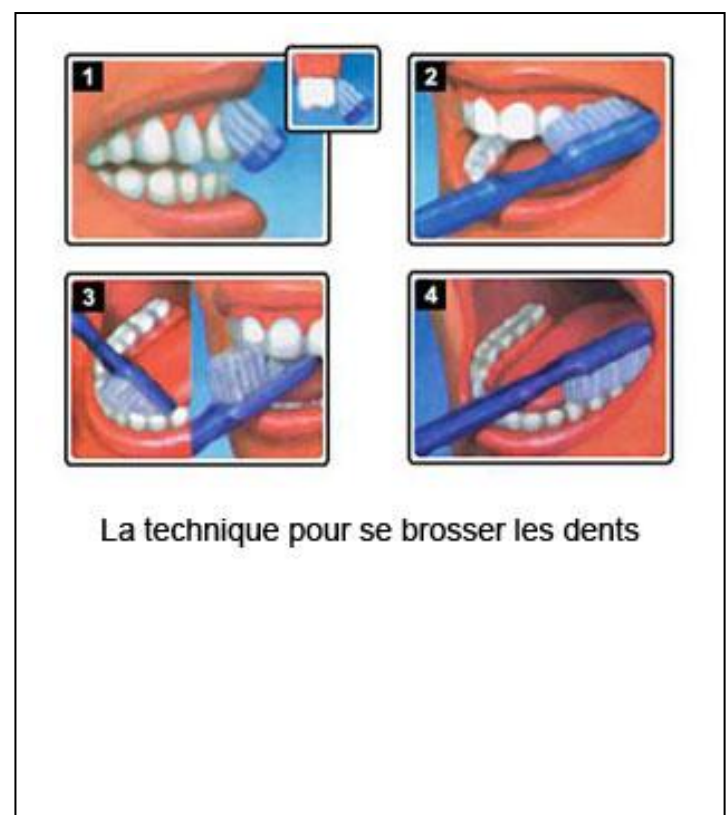
2. Se brosser les dents

Nous devons nous brosser les dents au minimum 2 fois par jour.

Un brossage dure au minimum 3 minutes.

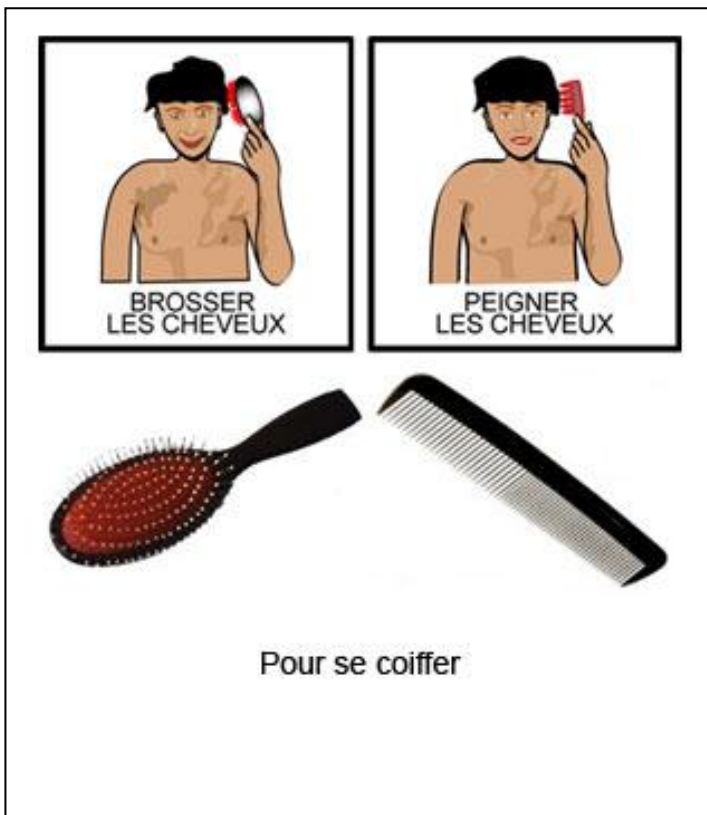
Nous devons nous brosser le haut et le bas des dents.

Nous brossons dents et **gencives**, en n'oubliant pas l'intérieur des dents.



3. Prendre soin de son apparence

Il faut se brosser les cheveux avec une brosse ou un peigne.



Pour sentir bon, nous pouvons nous mettre du déodorant sous les **aisselles**.

Nous pouvons aussi nous mettre du parfum dans le cou.



Pour la barbe des hommes,
nous utilisons
un rasoir et de la mousse à **raser**.

Pour **l'épilation** des femmes,
nous utilisons
un rasoir ou un **épilateur** électrique.



Pour nous raser, un rasoir et de la mousse à raser.



Pour nous épiler, un rasoir ou un épilateur électrique.

Pour s'épiler et se raser

Nous, les femmes,
nous pouvons si nous en avons **envie** :

- nous mettre de la crème pour le visage,
- nous **maquiller**,
- mettre du vernis à ongle,
- aller chez le coiffeur, ...

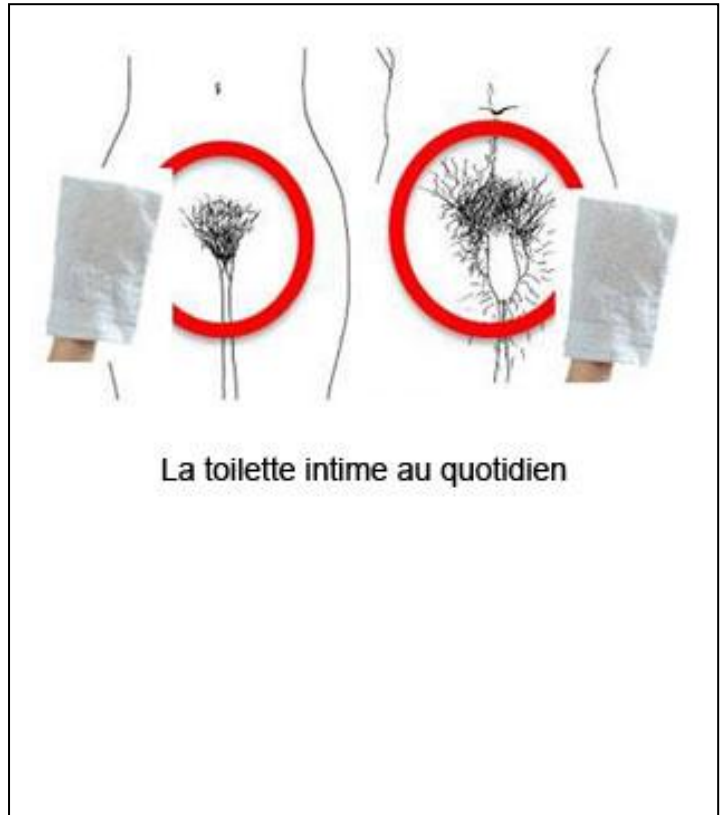


Pour se faire beau/belle

4. L'hygiène intime

Nous nous lavons les **organes sexuels** tous les jours.

Nous devons également faire notre toilette des **parties intimes** après avoir eu une **relation sexuelle** ou après une **masturbation**.



Pour les femmes,
nous nous lavons de l'avant
vers l'arrière de notre **sexe**.

C'est le même geste
que quand nous nous essuyons
après avoir été aux toilettes.

Après s'être lavée, il faut bien se sécher.

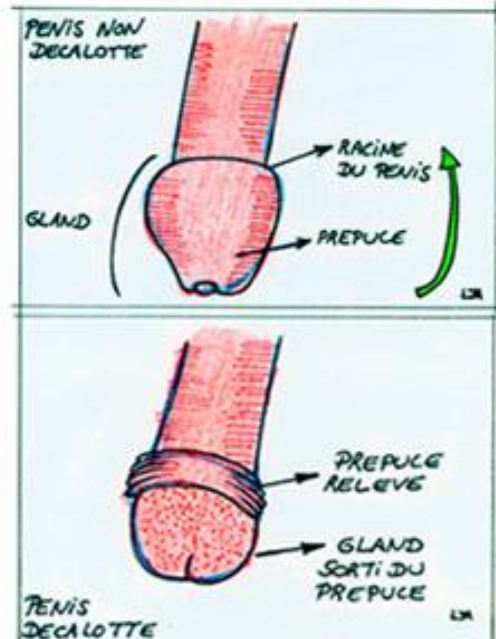


Pour les hommes,
nous **décalottons** le **pénis**
pour bien nous laver.

Cela veut dire
que nous devons faire glisser
le **prépuce** vers la **racine du pénis**.

Une fois le geste réalisé,
nous pouvons voir notre **gland**.

Après s'être lavé, il faut bien se sécher.



La toilette intime de l'homme

Nous lavons nos **parties intimes**
avec un savon doux.

Nous laver seulement avec de l'eau
ne suffit pas.

Souvent,
pour dire que le savon est doux,
il est écrit « PH neutre » dessus.

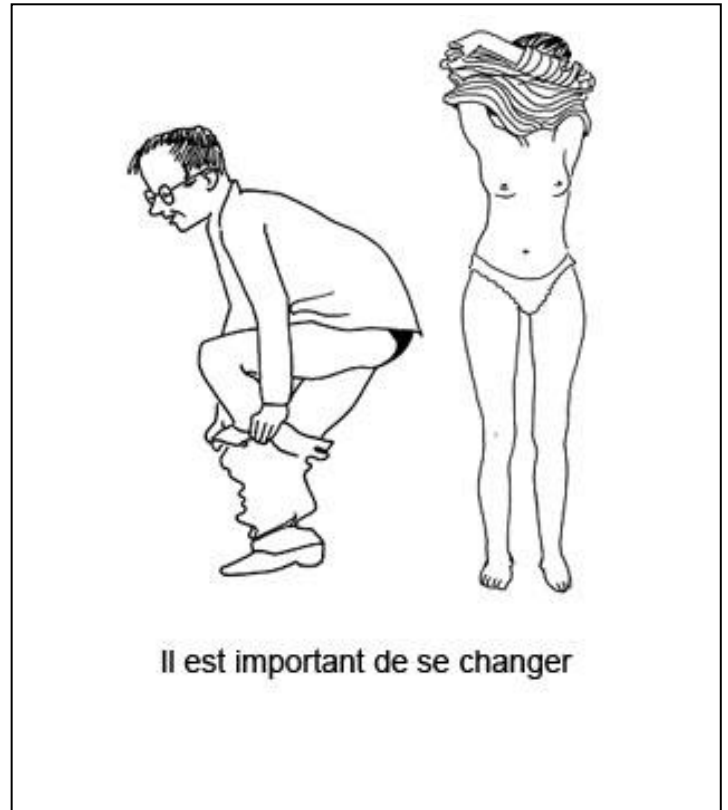


Avec quoi nous laver ?

5. Changer de vêtements

Il est important de changer de vêtements et de **sous-vêtements**

- pour se sentir bien,
- pour sentir bon,
- pour être beau et belle,
- pour ne pas avoir de **maladies**,
- pour rester en bonne **santé**, ...



Etre propre, c'est **se respecter** et c'est aussi un moyen de montrer notre **respect** pour les autres, car quand nous sentons mauvais, nous pouvons être rejetés par les autres.

Même si nous nous lavons mais que nous ne nous changeons pas, nous sentirons mauvais et nous serons sales.



Nous devons changer
de **sous-vêtements**
tous les jours et en mettre des propres.

Nous ne sommes pas **obligés**
de changer les autres vêtements
tous les jours, sauf :

- si nous en avons **envie**,
- s'ils sentent mauvais,
- ou s'ils sont sales.

Mais, nous devons quand même
les changer tous les deux jours
pour les laver.



6. Aller à la toilette

Quand nous allons à la toilette,
il y a des **règles**
que tout le monde doit **respecter** :



Il est important de fermer la porte.
Les autres ne doivent pas nous voir
aller à la toilette.

Il faut frapper à la porte avant d'y entrer
pour être sûr que personne n'y est.

Quand on est à la toilette
et que quelqu'un frappe à la porte,
il faut dire que c'est occupé.



Il y a aussi des **règles**
qui sont différentes
pour les femmes
et pour les hommes
quand on va à la toilette.



Quand les femmes vont à la toilette :

- elles doivent se laver et se sécher les mains,
- fermer la porte,
- soulever leur robe, jupe ou abaisser leur pantalon,
- abaisser leur petite culotte,
- s'asseoir sur la toilette.



Quand c'est fini :

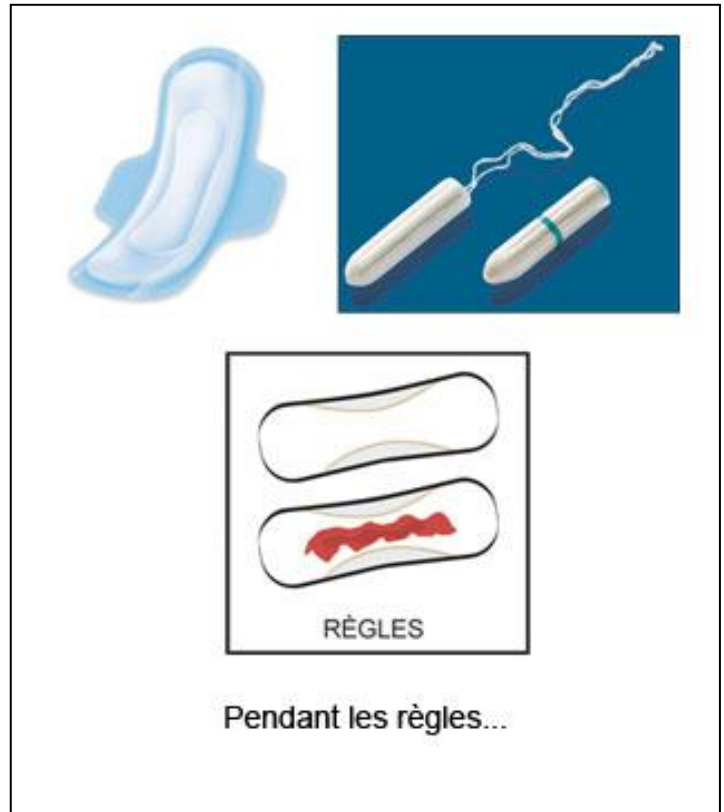
- la femme doit prendre du papier toilette et s'essuyer d'avant en arrière,
- se lever et se rhabiller,
- tirer la chasse,
- sortir de la toilette
- fermer la porte
- se laver et se sécher les mains.



Les femmes sont **réglées** tous les mois.

Quand nous sommes réglées,
Nous devons faire très attention
à notre **hygiène**.

Pendant cette période de **règles**
ou de **menstruations**, nous utilisons
des serviettes hygiéniques
ou des **tampons**.



Comment faire pour être **hygiénique**
quand nous avons nos **règles** ?

Nous devons nous laver les mains
avant de mettre
une **serviette hygiénique** ou un **tampon**.

Et nous laver les mains après l'avoir mis.



Nous devons changer
de **serviette hygiénique**
ou de **tampon**
toutes les 4 heures au moins.



Nous ne devons jamais jeter
une **serviette hygiénique**
dans les toilettes.

Il faut emballer la serviette
dans un sachet
et la jeter dans une poubelle.



Nous ne devons jamais jeter
un **tampon** dans les toilettes.

Il faut emballer le tampon
dans un sachet
et le jeter dans une poubelle.



Il faut enlever la **serviette** sale
avant de mettre la nouvelle.



Il faut enlever le **tampon**
en tirant sur la ficelle
avant de mettre un nouveau.



Pour se laver,
c'est mieux de prendre une douche
que de prendre un bain.



Quand les hommes vont à la toilette...

Quand les hommes vont à la toilette ou à l'urinoir, pour **uriner** :

- ils doivent se laver et se sécher les mains,
- fermer la porte,
- se mettre face à l'urinoir,
- ouvrir la braguette de leur pantalon,
- sortir leur **pénis** du slip et le tenir,
- uriner.



Quand c'est fini : l'homme doit

- se rhabiller,
- tirer la chasse,
- se laver et se sécher les mains,
- sortir de la toilette,
- fermer la porte.



Quand les hommes vont à la toilette,
pour **déféquer** :

- ils doivent se laver
et se sécher les mains,
- fermer la porte,
- abaisser leur pantalon et leur slip,
- s'asseoir sur la toilette,
- déféquer.



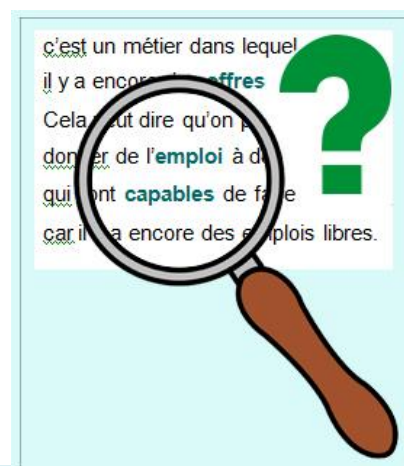
Quand c'est fini : l'homme doit

- prendre du papier pour s'essuyer,
- se lever, se rhabiller,
- tirer la chasse,
- se laver et se sécher les mains,
- sortir de la toilette,
- fermer la porte.



7. Dictionnaire : pour bien comprendre

Vous pouvez retrouver ici les explications des mots en couleur dans le texte, pour mieux comprendre.



A

Aisselles : L'aisselle est la partie du corps poilue qui se trouve en dessous de chaque bras.

B, C, D

Décalotter : Décalotter, c'est faire glisser la peau qui recouvre le **gland** vers la racine du **pénis**.

Déféquer : Déféquer, c'est un autre mot pour dire « faire caca ».

E

Envie : L'envie c'est ce que l'on ressent quand on veut quelque chose, ou quelqu'un très fort. Il y a différentes envies : envie de manger, envie d'avoir quelque chose, envie de faire quelque chose, de prendre quelqu'un dans ses bras, par exemple,...

Épilateur : un épilateur c'est un appareil électrique qui permet de **s'épiler**.

Épiler : S'épiler, c'est enlever les poils qui poussent, par exemple, sous les bras et sur les jambes, pour les femmes.

F, G

Gencives : Les gencives, c'est la partie de l'intérieur de la bouche dans laquelle sont plantées les dents.

Gland : Le gland, c'est le bout du **pénis**.

Groupe : Un groupe, c'est un ensemble de personnes.

H

Hygiène : L'hygiène, c'est ce qu'on fait pour être propre : se laver, se changer,...

Hygiène intime : L'hygiène intime, c'est ce qu'on fait pour que nos parties intimes, nos organes génitaux soient propres : se laver, se changer,...

I

Intime : L'intimité, c'est ce qui se passe dans la relation entre toi et ton partenaire et que les autres ne peuvent pas voir, ni savoir. C'est un peu comme un secret entre toi et l'autre. Par exemple : tu ne peux te montrer nu que dans l'intimité de ton couple si toi et ton amoureux êtes tous les deux d'accord. On ne peut pas se montrer nu en public.

J, K, L, M

Maladie : On a une maladie quand on est plus tout à fait en bonne **santé**. On peut être malade au niveau du corps mais aussi au niveau de l'esprit.

Maquiller : Se maquiller, c'est mettre des produits de beauté pour embellir notre visage.

Masturbation : La masturbation, c'est quand on se donne tout seul du plaisir sexuel. Quand on se donne un orgasme tout seul.

Menstruations : Menstruation, c'est un autre mot pour dire que la femme est **réglée**.

Microbes : Les microbes, ce sont de petits êtres vivants qui sont tout petits et invisibles, certains provoquent des **maladies**.

N, O

Obliger : Obliger quelqu'un à faire quelque chose, c'est ne pas lui laisser le choix de faire autrement. On ne peut pas obliger quelqu'un à faire quelque chose d'illégal. Tout comme nous sommes tous obligés d'obéir aux lois de notre pays.

Organes sexuels : Les organes sexuels de l'homme s'appellent le **pénis**, les testicules, la prostate,... Les organes sexuels de la femme se séparent en deux parties, les organes sexuels extérieurs (la vulve, le clitoris,...) et les organes intérieurs (le vagin, les ovaires, les trompes de Fallope,...).

P

Parties intimes : Les parties **intimes**, c'est une autre manière d'appeler les organes sexuels. Les parties intimes sont les parties que tu ne peux pas montrer en public sauf dans certaines circonstances et certains lieux.

Pénis : Le pénis, c'est le mot scientifique que l'on emploie pour dire « zizi ». C'est un des organes sexuels de l'homme. C'est l'organe qui permet de faire l'amour et d'**uriner**, de faire pipi.

Prépuce : Le prépuce, c'est la peau qui recouvre le **gland** du **pénis**.

Q, R

Racine du pénis : La racine du pénis, c'est le début du pénis.

Raser : Se raser, c'est se couper les poils au ras de la peau. Par exemple, se raser la barbe.

Relations sexuelles : Avoir une relation sexuelle, c'est quand deux personnes décident d'avoir du plaisir ensemble ou d'avoir un enfant. Leurs organes sexuels se touchent. On parle aussi de pénétration.

Règle : Les règles sont des choses qu'on nous demande de respecter. Parfois, ce sont des ordres. Les règles sont importantes car elles permettent que tout se passe bien dans un groupe. Exemple de règle : attendre que l'autre ait fini de parler avant de prendre la parole à son tour.

Règles : Une femme est réglée quand elle a ses règles. Les règles, c'est du sang qui coule du vagin des femmes chaque mois. C'est naturel et c'est normal.

Respect : Le respect, c'est bien se comporter avec les autres, être poli, tenir compte de leurs droits, de leurs envies, de leurs besoins,... Tout le monde doit être respecté. Toi aussi, tu as droit au respect. Il faut apprendre à se faire respecter. Pour en savoir plus, tu peux aller dans "Oser être soi".

Respecter : Respecter quelqu'un ou quelque chose, c'est bien se comporter avec lui, être poli, tenir compte de ses droits, de ses envies, de ses besoins,... Tout le monde doit être respecté. Toi aussi, tu as droit au respect.

Rincer : Rincer, c'est nettoyer avec de l'eau pour faire partir le savon.

S

Santé : La santé, c'est quand on est bien dans notre corps et dans notre tête. C'est quand on n'a pas de maladie.

Sous-vêtements : Les sous-vêtements, ce sont les culottes, les slips, les chaussettes, les soutiens-gorges,...

T

Tampon : Un tampon, c'est comme un bouchon que les femmes mettent à l'entrée de leur vagin pendant leurs **règles** pour ne pas mettre du sang partout.

U

Uriner : Uriner, cela veut dire « faire pipi ».

V, W, X, Y, Z

Pour voir plus de définitions,
rendez-vous sur www.visapourlenet.be.

8. Partenaires

Le projet visa est soutenu financièrement par la Wallonie.

L'élaboration de la rubrique VRAS a été principalement soutenue par :



Wallonie



Certains symboles pictographiques utilisés proviennent de la banque d'images et sont la propriété de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>).

Ils sont sous licence Creative Commons: CC (BY-NC-SA).

Ils ont été créés par Sergio Palao

et transformés pour illustrer encore plus précisément le texte.

9. Références

Livre : Delville, J., Mercier, M., & Merlin M., (2000) Des femmes et des hommes.
Belgique : Presses Universitaires de Namur.

10. Auteurs du texte

Les professionnels qui ont aidé à faire ce texte sont :

Rédacteur : Stéphanie Marchal, Travailleur social, Itinériss (anciennement Aphaad), SAC, (Dinant, Belgique), 2007-2008.

Illustrateur : Laëticia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

Correcteurs :

Vérification des informations (2010 -2013) : OASIS FAMILIALE, Planning familial de Hannut : Niina Maria Mattila (Coordinatrice de l'opération); Céline Van Heeswyck (Juriste); Delphine Bourdhouxhe et Cécile Virgo (Docteurs en médecine).

Actualisé en 2015 par : Lorentia Petit, assistante sociale, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Les Experts Visa qui ont vérifié la juste accessibilité de ce texte sont :

Ariane D, Ariane S, Didier V, David A, Daniel C, Marc L, Mihaëla L, Françoise N.

Dernière actualisation du texte le : 29/01/2016



Les Experts Visa



Ils révisent des textes, des outils
et la facilité d'utilisation de sites Internet dont Visa.

Ils testent l'accessibilité d'OIP
et donnent leurs avis sur comment
rendre les choses toujours plus accessibles à tous.

Ce texte a été rédigé
et corrigé
avec la collaboration
de l'OASIS Familiale
et d'Itinériss



Plus d'infos sur :
www.visapourlenet.be



Projet Visa pour le net
Asbl Inter-Actions
Rue de Tirlemont, 52/1
4280 HANNUT
019/51.40.77.
visapourlenet@gmail.com

