



Plein phare sur...

Prendre soin de soi et de son environnement

La newsletter sur les outils
en Education et Promotion de la santé

EDITO



© FamVeld

Cette newsletter a pour objectif de vous informer sur les outils « Coups de cœur » repérés par le groupe « Outils » de l'IREPS Bretagne et disponibles dans vos centres de documentation.

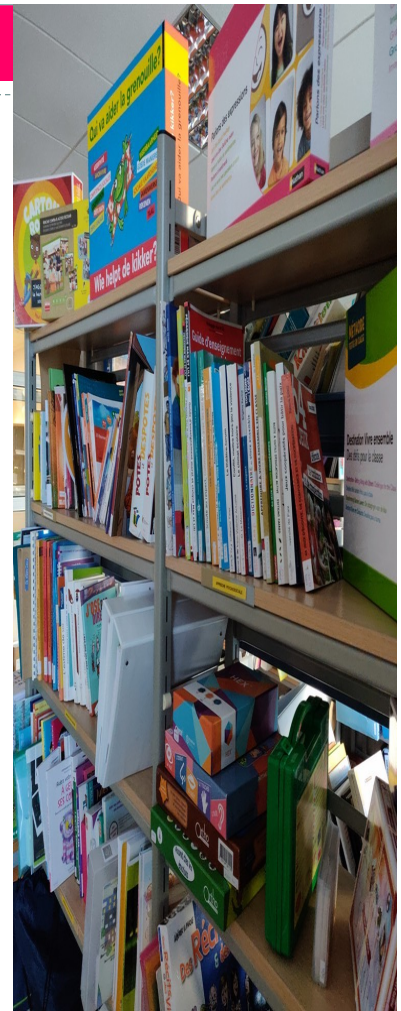
Ce numéro propose une sélection de ressources pouvant être utilisées dans le cadre d'animation autour du « Prendre soin de soi et de son environnement ». Derrière ce sujet, il est question de l'hygiène de vie qui est le résultat de comportements et d'attitudes qui permettent de maintenir un équilibre propre à chacun : s'occuper de soi, prendre soin de soi dans le but d'améliorer et de conserver sa santé.

L'hygiène, relative à la propreté, ne correspond qu'à un seul aspect de l'hygiène de vie. Cette sélection permet d'explorer différentes dimensions de l'hygiène : corporelle, vestimentaire, environnementale, alimentaire, domestique, etc.

Vous souhaitez mettre en œuvre des animations autour de ce sujet ? Prenez rendez-vous dans le centre de documentation le plus proche de chez vous pour découvrir la sélection que nous vous avons concoctée.

A NE PAS MANQUER !

Rendez-vous en janvier pour découvrir la nouvelle programmation qui vous sera proposée sur l'année 2024 !



DANS CE NUMÉRO

A ne pas manquer !	1
Nos coups de cœur !	2
A découvrir en plus !	3
Sites ressources	7
Vidéos	7
Pour aller plus loin	8
Actualités du Groupe « Outils »	8



« NOS COUPS DE COEUR »



Publics : Adolescent 11-14 ans, adolescent 14-18 ans

Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56

Hygiène et compagnie : les jeunes s'approprient les règles de propreté [Jeu] / PEDU Isabelle, PERSON Catherine. Paris: Valoremis, 2021.

Ce jeu est conçu pour aborder, avec les jeunes à partir de 10 ans, l'hygiène. Les joueurs devront répondre soit à des questions de connaissances soit à des questions favorisant un échange. Avant de débiter une partie, une vidéo, issue du site « Corpus », est conseillée afin d'échanger sur les pratiques de chacun en terme d'hygiène. Au cours de ce jeu, 5 thématiques sont proposées : l'hygiène corporelle, l'hygiène intime, l'entretien, l'anatomie, peau et pathologie. Une fiche d'évaluation peut être utilisée avant et après la partie afin de tester les connaissances des joueurs. Le livret "Pour en savoir +" apporte les réponses aux questions de connaissances.

Un jeu de plateau facilement appropriable. Les réponses des cartes « Connaissances » sont détaillées dans le livret de l'animateur et certaines d'entre elles peuvent être explicitées à l'aide des planches anatomiques, supports appréciables dans l'outil.

Les cartes Opinion, quant à elles, nécessitent une bonne connaissance de la thématique et un tri des cartes en fonction de l'âge du public.

Pour un groupe d'adolescents, l'outil peut être utilisé pour aborder l'hygiène intime et la puberté.

Le savoir-faire et l'habileté de l'animateur éviteront une démarche trop centrée sur les connaissances et faciliteront les échanges entre jeunes dans un climat bienveillant.

Groupe outils IREPS



Publics : Enfant 7-11 ans

Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56

[Un outil à télécharger](#)

CAPSule santé. L'hygiène de vie [Mallette pédagogique]. FRAPS -IREPS Centre-Val de Loire, 2021.

CAPSule santé est un classeur d'activités en promotion de la santé qui a pour objectif de permettre le développement des compétences psychosociales (CPS) des jeunes de 7 à 12 ans tout en leur apportant des connaissances et compétences sur 5 thématiques importantes de santé publique, dont l'hygiène de vie. Les fiches d'activités de ce CAPSule – Hygiène de vie sont divisées en 3 chapitres et permettent d'aborder de nombreuses facettes de l'hygiène de vie : le sommeil, les rythmes de vie, le soleil, la nutrition, l'hygiène corporelle, l'hygiène bucco-dentaire, le stress, l'environnement, etc. Les séances sont particulièrement adaptées à une utilisation en classe entière et sont accompagnées du matériel nécessaire à l'animation, faisant de ce classeur un outil clé en mains.

Les différentes activités proposées ont pour objectif de développer les compétences psychosociales des enfants de 7 à 12 ans afin d'éveiller leur esprit critique, de favoriser la prise de décision, de mieux gérer leurs émotions et leur rapport à la santé, en lien avec l'hygiène de vie.

Idéal pour mettre en œuvre le parcours éducatif en santé en milieu scolaire !!

Nous aimons particulièrement la proposition de programmation sur plusieurs séances avec un déroulé en 3 chapitres : « C'est quoi l'hygiène de vie ? », « Moi et l'hygiène de vie » et « Moi, l'hygiène de vie et les autres ». L'exposition sur l'hygiène est particulièrement intéressante pour aborder l'ensemble de la thématique avec les enfants et pourquoi pas leur famille.

Groupe outils IREPS



Comment appréhender l'impact de l'hygiène corporelle dans sa vie : en 5 séquences d'animation auprès d'adultes [Mallette pédagogique] / CODES (Comité départemental d'éducation pour la santé) de la Sarthe, Association d'hygiène sociale de la Sarthe. Le Mans : CODES de la Sarthe, 2010.

Cet outil propose une démarche en 5 séquences pour permettre aux professionnels des champs éducatif, social et sanitaire, d'aborder la thématique de l'hygiène corporelle auprès d'un groupe d'adultes. Il a pour objectif d'accompagner le public en faisant émerger ses représentations, en suscitant une réflexion sur les normes sociales de l'hygiène, en travaillant la relation aux autres et l'image de soi. Il propose une progression et des séquences pédagogiques, des outils d'animation, des repères théoriques, des pistes pour prolonger le programme.



Publics : Adulte

Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56

Centré sur le bien-être de la personne et le développement des compétences psychosociales, cet outil méthodologique permet d'aborder l'hygiène corporelle, mais également la question des normes sociales et des représentations, avec des adultes, en 5 séquences.

La 1^{ère} séquence est essentielle car elle permet de créer une dynamique de groupe et de poser un cadre collectif sécurisant, préalables indispensables pour faciliter l'expression, parler de soi et de l'image de soi au sein d'un groupe. L'outil propose des techniques d'animation « clés en main », ce qui le rend facilement appropriable pour les animateurs.

Le petit + méthodo : des exemples d'évaluation des séances sont proposés.

Groupe outils IREPS



A DÉCOUVRIR EN PLUS !

Approche globale

Quand le gant de toilette reste sec [Mallette pédagogique] / HERCOT A.-S.n WILKIN C. Namur [Suisse] : CEP (Centre éducation du patient), 2017.

Cet outil permet d'aborder les différentes notions de l'hygiène. Conçu pour être utilisé au sein des services de psychiatrie, il convient à d'autres milieux (scolaire, médical, handicap, etc.). Il permet aux professionnels de la santé et du social d'explorer différentes dimensions de l'hygiène corporelle, vestimentaire, environnementale, alimentaire, domestique... Cet outil comprend en réalité trois outils que l'on peut utiliser séparément ou en complément en fonction du public, des objectifs et de la situation.



Maxi memory Hygiène et santé [jeu]. Aros educativo, 2021.

Destiné aux enfants de 3 à 8 ans, ce memory d'images réelles fait découvrir et/ou favorise des habitudes d'hygiène au quotidien. Il permet à l'enfant d'apprendre la relation entre le maintien d'une bonne hygiène et la santé, d'exercer sa mémoire avec des images réelles, de développer sa capacité d'attention, d'observation, de regroupement et de classification, d'améliorer sa mémoire visuelle et spatiale et d'enrichir son vocabulaire.



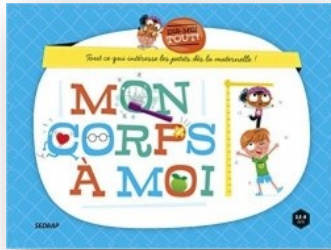
Publics : Tout public

Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56



Publics : Enfant 0-3 ans, enfant 3-7 ans, personne en situation de handicap

Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56



Publics : Enfant 3-7 ans, enfant 7-11 ans

Localisation : IREPS 22, 29, 56

Mon corps à moi [Mallette pédagogique] / STILMANT Nicolas, GRANDJEAN Nathalie, GOBERT Annie. Editions Sedrap, 2014.

Ce coffret permet une exploration ludique et didactique de la santé et du corps humain avec les enfants de maternelle et du début du primaire (2,5 à 8 ans). Faisant appel à des disciplines diverses (sciences, mathématiques, expression artistique, éducation civique), il permet d'aborder des thèmes variés : l'hygiène corporelle, le sommeil, l'alimentation, les 5 sens, l'activité physique, la sécurité domestique, la sécurité routière, la visite chez le médecin, le système digestif, le système respiratoire, le système nerveux, les âges de la vie... mais aussi l'autonomie, le respect de soi-même, la solidarité. Le coffret offre un ensemble de supports : des posters pour la classe, des fiches vocabulaire, des albums enfants avec différents niveaux de lecture, une encyclopédie du corps humain pour les enfants, un guide pédagogique pour l'enseignant qui offre des déroulés d'activités et du matériel reproductible, un cd audio de chansons et comptines.



Publics : Tout public à partir de 14 ans

Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56

Le corps c'est aussi... [Mallette pédagogique]. Bruxelles : Cultures et santé, s.d.

Réalisé dans le cadre d'accueil de primo-arrivants, notamment de mineurs étrangers non-accompagnés (MENA), cet outil d'animation permet d'aborder avec eux et avec les jeunes en général, des sujets liés à la thématique du corps. Il peut également permettre de traiter des thématiques telles que l'activité physique, l'alimentation, les relations interpersonnelles, la sexualité, le bien-être, les compétences psychosociales, l'hygiène corporelle ou encore la maternité et la vieillesse. Composé de plusieurs éléments, il propose une affiche dans laquelle de nombreuses images évoquent les représentations du corps, des cartes illustrées qui reprennent chaque illustration visible sur l'affiche, un recueil de parole sur les représentations du corps et un guide d'accompagnement composé de fiches informatives et de fiches d'animation.



Publics : Personne en situation de handicap

Un outil à télécharger
<https://www.febrap.be/hygiene-personnelle>

Hygiène personnelle. Boîte à outils pédagogiques pour sensibiliser aux différentes questions d'hygiène personnelle [Mallette pédagogique] / Bataclan Asbl, Association bruxelloise pour le bien-être au travail (ABBET). FEBRAP, 2014.

Destinée aux personnes en situation de handicap, cette mallette présente les règles de base simplifiées de l'hygiène personnelle. Elle propose des activités ludiques afin de faire prendre conscience de la nécessité d'avoir une bonne hygiène. L'outil est construit autour de différents supports qui permettent de décliner 8 thématiques de l'hygiène personnelle : hygiène générale, hygiène corporelle, hygiène des cheveux, hygiène du nez, hygiène des dents, hygiène des mains, hygiène des pieds, hygiène des vêtements.



Education à l'hygiène [CD-Rom]. ADES du Rhône, 2007.

Les acteurs de l'accompagnement intervenant auprès de publics en difficulté sont parfois confrontés au problème de l'hygiène de ces populations précaires. Une mauvaise hygiène stigmatise les personnes tout en renforçant leur marginalisation. Cet outil souhaite proposer aux professionnels, des supports pédagogiques permettant une prise de conscience des normes sociales à intégrer dans ce domaine ainsi qu'un réel apprentissage aux gestes d'hygiène.

Une multitude de fiches de travail sont disponibles et peuvent être imprimées.



Hygiène corporelle

Max ne veut pas se laver [Littérature jeunesse] / DE SAINT MARS Dominique, BLOCH Serge. Calligram, 2001.

Ce livre de Max et Lili parle des différentes façons d'être propre ou sale ! Il peut aider à comprendre pourquoi on aime être crasseux et se comporter comme un cochon. Sans en faire une obsession, on peut trouver du plaisir à être propre et à s'occuper de son corps et son environnement.

Publics : Enfant 3-7 ans, enfant 7-11 ans



Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56

Mallette pédagogique hygiène - vie intime [Mallette pédagogique]. AFD, 2022.

Cet outil aborde explicitement l'hygiène, la connaissance de son corps, le bien-être corporel, ainsi que de nombreux aspects de la vie intime tels que la puberté, le cycle menstruel, la sexualité, le consentement, la contraception, la grossesse, les IST, la prévention des abus sexuels, etc. La mallette est conçue particulièrement pour les professionnels qui exercent en établissements pour adolescents et adultes (équipes éducatives, psychologues, sexologues, médecins, infirmier.ère.s, enseignants, etc.). Elle s'adresse à toutes les personnes autistes et en situation de handicap de tout âge qui ne connaissent pas suffisamment leur corps, son fonctionnement, comment en prendre soin et qui manquent d'instruction sur les relations amoureuses et la santé sexuelle.



Hygiène bucco-dentaire

Mâchoire et brosse à dents surdimensionnées [Matériel de démonstration]. UFSBD, s.d.

Ensemble composé d'une mâchoire et d'une brosse à dents surdimensionnées destiné à des interventions en hygiène bucco-dentaire.

Publics : Tout public

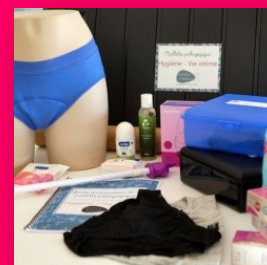


Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56



Publics : Adulte, personne en situation de précarité

Localisation : IREPS 22, 29, 35, 56



Publics : Personne en situation de handicap, tout public

Localisation : Une mallette partagée entre les départements 29 et 56



Sommeil

Un « Plein phare sur... » a été consacré à cette thématique en mars 2021.

En ligne sur :

https://doc-promotionsantebretagne.fr/media/Plein_phare_sur...1.pdf



Quotidien/Environnement



Le guide Terre vivante de la beauté au naturel [Ouvrage] / BAUDET Cécile, CHEVALLIER Leanne, CHEVALLIER Sylvain, et al. Mens : Terre vivante, 2015. 351 p.

Le guide incontournable pour préparer soi-même ses cosmétiques à base de produits naturels et bio ! Réalisez vos soins grâce aux recettes détaillées et pas à pas illustrés, pour le corps, le visage et les cheveux.



Publics : Adulte

Localisation : IREPS 29



Je fabrique mes produits ménagers [Ouvrage] / ROYANT Laëtitia. Mens : Terre vivante, 2010. 95 p.

Comment entretenir sa maison et prendre soin de soi sans s'empoisonner, ni polluer la planète, tout en faisant des économies ? Laëtitia Royant nous confie ses recettes de produits ménagers à base d'ingrédients naturels, simples et économiques. Très faciles à réaliser, adaptés à notre quotidien, ces produits remplaceront l'arsenal de produits chimiques, toxiques, parfois à usage unique, qui s'est souvent insinué dans nos maisons. Au choix, une trentaine de recettes pour l'entretien : nettoyant pour les surfaces et les sols au savon noir, désinfectant au vinaigre blanc, produit à vitre au vinaigre, chamoisine maison, encaustique à la cire d'abeille, barre de savon vaisselle, lessive au savon de Marseille, eau de linge... Auxquelles s'ajoutent naturellement des recettes simples de soin du corps : shampoings, déodorants, dentifrices...

Publics : Adulte

Localisation : En cours d'acquisition



À la recherche du savon magique. Protégeons les enfants des polluants du quotidien [Littérature jeunesse] / KARR G. Rennes : Hygée éditions, 2022. 32 p.

Destiné aux jeunes enfants de 4 à 7 ans, ce court récit illustré a pour ambition de les sensibiliser à la santé environnementale, à protéger leur santé et celle de leurs proches par des gestes simples et réfléchis. Il leur explique les bonnes pratiques en réduisant leur exposition à certaines substances préoccupantes pouvant être présentes notamment dans des produits cosmétiques. Un supplément informatif est proposé à la suite du récit pour aider les parents à trouver les mots justes pour mettre en place ces bonnes pratiques.



Publics : Enfant 3-7 ans

Localisation : IREPS 29

SITES RESSOURCES

-E-bug est une ressource éducative gratuite et ludique qui porte sur les micro-organismes, la transmission, la prévention et le traitement des infections.

[En ligne](#)

-Ne tournons pas autour du pot ! Le sujet des toilettes à l'école vous interpelle? Le projet « *Ne tournons pas autour du pot* » soutient les écoles dans leur projet d'amélioration des toilettes.

[En ligne](#)

-Punaises de lit? L'Etat vous accompagne

Si les punaises de lit avaient disparu dans les années 50 en France, la recrudescence de ces insectes sur le territoire national est une réalité et on peut tous être touchés. Toutes les solutions pour les éviter.

[En ligne](#)

-Ma bouche ma santé

Tous les contenus sont rédigés par les chirurgiens-dentistes experts de l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire. Trois entrées : "S'informer", "Prévenir", "Se soigner", permettent de répondre à toutes les questions .

[En ligne](#)

-Mes infos bébé

Cette plateforme se caractérise par la prédominance d'images car l'objectif premier est de s'adresser à tous les parents. Au menu donc des infographies, des vidéos... mais aussi des podcasts et des articles. Concernant les thèmes abordés, on retrouve bien entendu l'alimentation, le sommeil, la santé, le langage, le jeu, le comportement des tout-petits... bref des sujets qui touchent particulièrement les jeunes parents.

[En ligne](#)

VIDÉOS

-Websérie et cahiers pédagogiques « Professionnel.le.s de santé : agir en santé environnement avec ses patient.e.s »

Il s'agit d'un projet conçu dans le cadre du Plan régional santé environnement auquel a contribué l'IREPS Bretagne qui propose des supports pédagogiques pour la formation initiale en santé-environnement des étudiants en santé.

[En ligne](#)

-Corpus

Conçu par Canopé, « Corpus » est un site web en libre accès, destiné à la fois aux acteurs de la vie scolaire axés sur les SVT, et au grand public.

Il propose des modèles 3D pour explorer l'anatomie humaine, des vidéos enrichies sur différentes questions de santé, et des témoignages de jeunes sur leurs représentations de différents aspects de la vie. Deux vidéos concernent l'hygiène, une expérience intitulée « Nos mains sales » et des témoignages « Se laver ou pas ? » .

[En ligne](#)



GROUPE « OUTILS » DE L'IREPS BRETAGNE

L'IREPS Bretagne a décidé d'améliorer ses services et son conseil dans le choix des outils adaptés aux besoins de ses usagers en s'appuyant sur l'expertise du groupe « Outils », constitué de chargés de projet et de documentalistes/chargées de diff. des départements 29 et 56.

-Une sélection d'outils « Coups de cœur » est valorisée dans les centres de documentation et au travers des newsletters « Plein phare sur... »

-Des avis sur les outils formulés par les chargés de projet de l'IREPS Bretagne ainsi que les emprunteurs des centres de documentation sont consultables sur les portails documentaires. Ils prennent la forme d'un commentaire sur les conseils d'utilisation, les points forts, les points de vigilance, etc.

-Des ateliers « Je-ux déambule » organisés sur les départements 29 et 56.

POUR ALLER PLUS LOIN



L'hygiène, le sommeil et l'activité physique : prendre soin de son corps au quotidien

Ce dossier, disponible dans la rubrique « Je fais le point sur... » du [portail Infodoc](#) en Promotion de la santé Bretagne a été produit par les documentalistes de l'IREPS Bretagne pour faciliter votre recherche et vous fournir des informations sélectionnées et structurées sur le sujet.

ACTUALITÉS DU GROUPE « OUTILS »

Retour sur Je(ux) déambule - Plein phare sur... la « Vie affective, relationnelle et sexuelle »

2 demi-journées de découvertes outils sur le thème de la « Vie affective, relationnelle et sexuelle » ont été proposées à Auray et Quimper les 12 et 19 octobre.



« Nuage de mots » réalisé à partir des mots-clés des participants pour qualifier ces temps de rencontre

43 professionnels ont pu (re) découvrir et tester, en petits groupes, une sélection d'outils pédagogiques.

Ces rencontres ayant rencontré un vif succès, elles seront reconduites en 2024 et tiendront compte du classement des thématiques les plus attendues par nos participants :

- **Violence/harcèlement** (75,7%),
- **Santé mentale** (54,1%),
- **Conduites addictives** (45,9%),
- **Compétences psychosociales** (43,2%).

IREPS Bretagne et ses antennes

4A, rue du Bignon
35000 Rennes

2 rue Alexander Fleming -
Impasse des Villes Hervé
22190 Plérin

9-11, rue de l'Île d'Houat
29000 Quimper

ZI Porte Océane
9 rue Danemark
56400 Auray

Email : contact@irepsbretagne.fr

Site internet :

<https://irepsbretagne.fr>

Réalisation d'un guide pédagogique



Les lunettes de simulation

Alcool
Cannabis



Consultez aux effets de la consommation d'alcool et

Le « Groupe outils » de l'Ireps Bretagne vous propose dans d'animation après une période de 10 jours de simulation alcoolémie, cannabis. Tous autres, votre centre supports sont indispensables pour mener des ateliers sur le thème de la sécurité routière mais pas uniquement. En un pas pendant évaluez l'impact de ces lunettes prévention des accidents domestiques.



Le groupe « Outils » a souhaité élargir son activité en travaillant sur la réalisation de guides pédagogiques pouvant accompagner des outils ou du matériel de démonstration dépourvus de livret de l'animateur.

Ce sont les lunettes de simulation « Alcool » et « Cannabis » qui ont fait l'objet de ce travail en 2023.

Le guide pédagogique est accessible à partir d'un QR Code.



Comité de rédaction :

Maud Begnic / Alexandrine Gandon (IREPS 56)
contact56@irepsbretagne.fr

Lucie Rigaudière/Flora Carles-Onno (IREPS 29)
contact29@irepsbretagne.fr