

# L'écho Santé

25 juin 2010

N°4

Journal proposé par le Réseau Prévention Santé de la Région d'Yvetot



## L'hygiène

### Sommaire

Edito .....	P 2
Expression libre .....	P 2
Clin d'œil sur ce thème .....	P 3
Reportage .....	P 4

L'avis d'un professionnel .....	P 5
Flash .....	P 5
Pour aller plus loin .....	P 6

# Edito

Du grec « Hugiéion » qui signifie « Santé », l'hygiène s'aborde de mille façons. D'une approche « microbiologique » aux questions environnementales, en passant par la très tendance « hygiène de vie », parler d'hygiène aujourd'hui soulève autant de notions de « risque », de « déviance » que de notions de « bien-être » ou de progrès sanitaire.

Comme à l'habitude, nous donnons la parole à tous ceux qui le souhaitent (usagers, professionnels), pour parcourir ce thème, le dépoussiérer au besoin, en astiquer les concepts et en laver les aprioris, bref tout ce dont à quoi vous pouvez aspirer !

Bonne lecture et bel été à tous !

Mr Canu / Loïc Courant  
Directeur de la publication / Rédacteur en chef

# Expression libre

Lors d'une séance avec les jeunes 14-17 ans du service jeunesse, une question a été posée :

## *Qu'est ce que l'hygiène ?*

- Se laver les mains avant et après un repas et après le passage aux toilettes.



- Prendre une douche régulièrement surtout après un effort physique et un bain une ou deux fois par mois. (Sinon se laver au gant tous les jours).



- Se laver les dents 2 fois par jour et si possible trois fois.



- Faire de la marche, du vélo, de la natation régulièrement.



- Avoir une hygiène alimentaire correcte (essayer de manger équilibré).



- Et surtout boire de l'eau tous les jours entre 1 litre et 1 litre 1/2.



# Clin d'oeil sur ce thème

Lors de la plénière réseau prévention santé Yvetot et canton



## Intervention lycée agricole

Pour les 500 élèves et étudiants (de 15 à 22 ans) du lycée agricole d'Yvetot, la période de l'adolescence est aussi celle de l'apprentissage de la vie en collectivité. Pour un grand nombre, c'est également la découverte de l'internat et la séparation d'avec la famille. Certains comportements nuisent à l'hygiène en général : tabagisme, consommation excessive d'alcool, troubles alimentaires, propreté corporelle, respect des rythmes de sommeil...

Le manque d'hygiène chez ce public peut être lié à des troubles du comportement, avec la traduction d'un mal-être. Mais il peut aussi résulter d'habitudes familiales ou d'un comportement spécifique de l'adolescence. Il y a également de plus en plus de jeunes issus de familles déstructurées avec des relations familiales épisodiques voire absentes. Les parents ne jouent plus, dans ce cas, leur rôle éducatif.

Plusieurs leviers pour agir sur l'hygiène ont été relevés, car il n'est pas toujours facile d'aborder ce problème avec le public :

- L'appui sur le groupe.
- La mise en place d'ateliers ou d'actions (parfois à l'initiative des étudiants de BTS dans le cadre de projets scolaires).
- La mise en place de règles définies et connues par les usagers.
- Une implication (sur la base du volontariat) des personnels.
- Un partenariat avec d'autres structures du réseau d'Yvetot (planning familial, CMP) ou autres.



Isabelle Vareillaud  
Lycée Agricole

## Hygiène et psychiatrie

La **notion d'hygiène** est entendue comme se donner les moyens d'un corps propre. Dans notre domaine, celui du médical, c'est avant tout **d'hygiène de vie** dont il s'agit.

Dans notre spécialité, nous pouvons dire de la **pathologie mentale**, dans sa généralité, que c'est une altération de la vie relationnelle.

La problématique de l'hygiène est une des manifestations, un « **symptôme** » au même titre que la tristesse, l'agitation, le délire, le repli sur soi... C'est l'expression d'une grande souffrance, qui peut être débordante, anéantissant, laissant la personne dans une grande solitude, livrée au désarroi le plus total.

C'est aussi le « **corps qui parle** », manifestant une grande difficulté.

Chaque situation est particulière. Néanmoins, **selon la maladie**, la problématique de l'hygiène prendra un sens différent.

### Réponse soignante:

La connaissance de ces maladies psychiatriques liés à l'hygiène va orienter notre réponse soignante. Nous serons principalement dans une **démarche d'accompagnement** dans la problématique de la personne en respectant son intégrité. Il s'agit avant tout de trouver « la bonne distance », ni trop près, ni trop loin afin d'éviter tout vécu intrusif. Nous recherchons une première relation soignant / soigné basée sur la confiance.

Le but ultime de notre démarche soignante est que la personne puisse prendre soin d'elle... sans nous.

Denis GAUDU  
Soignant en psychiatrie  
20 mai 2010



# Reportage sur le thème

Chacun d'entre nous porte un regard et a une conception différente de l'hygiène.

Mais, qu'entendons-nous par hygiène ? Se laver une fois, deux fois par jour ? Changer de tenue vestimentaire tous les jours ? Laver chaque aliment avant de les ranger ou de les manger ? Nettoyer sa maison toutes les semaines, l'absence totale de tabac ? Une consommation d'alcool égale ou inférieure à un demi verre par jour ? Une consommation de 5 fruits et légumes par jour ? Un exercice physique d'une demi-heure par jour ?



**En réalité, l'hygiène de vie est un ensemble de mesures destinées à  
PRESERVER LA SANTÉ.**

Au sein de notre service insertion, à Doudeville, où nous accueillons des adultes en grande précarité sociale, l'hygiène est un sujet discuté librement et sans jugement. Soit en individuel lors d'entretien, soit en groupe au cours des divers ateliers.

Hygiène alimentaire ou hygiène corporelle, cette question se discute dans le respect de chacun, il s'agit de sensibiliser les personnes sur les risques liés au manque d'hygiène et à une alimentation pas ou mal équilibrée en tenant compte de leur mode de vie et de leurs ressources, sans vouloir changer leurs habitudes, mais simplement en discutant de la nécessité de prendre soin de son corps et globalement de sa santé.

En ce qui concerne l'hygiène alimentaire, actuellement beaucoup de personnes que nous accompagnons se nourrissent par le biais des Aliments donnés par les « Restos du cœur » ou les banques alimentaires. Elles ont aussi recours à la nouvelle génération de grandes distributions que l'on appelle « les discounts ». Ainsi, il est intéressant et utile pour les personnes de travailler autour de ces questions : comment se nourrir correctement tout en respectant un équilibre alimentaire ? Les heures de repas, cuisiner des recettes simples et rapides, vérifier les dates limites de consommation en fonction des types de produits.... Mais surtout continuer de se faire plaisir.

On ne peut parler d'hygiène sans parler de se laver les mains, prendre une douche régulièrement, laver son linge, se changer, etc... aborder ce sujet reste un exercice difficile pour les professionnels.

C'est donc une question que nous abordons en fonction de l'avancement de l'accompagnement, de la confiance qui s'est mise en place et du libre choix de la personne accompagnée d'accepter ou non d'en parler ; ainsi nous avons pu aborder la question progressivement avec les personnes lors de l'atelier cuisine, les visites à domicile et la vie en communauté au cours d'un voyage de quatre jours organisé au Puy du Fou en juillet dernier.

Mais restons vigilants la question de l'hygiène demeure une question très personnelle, elle peut entraîner des réactions de souffrance chez les personnes accompagnées et mettre en échec le travail envisagé ; c'est pourquoi, nous devons toujours garder à l'esprit les priorités et les objectifs fixés avec la personne.



# L'avis d'un professionnel

## « Faire avec son corps... »

« Hygiène » vient du grec ancien [ὑγιεινὸν](#) (hugieion) signifiant « santé ». C'est la partie de la médecine qui traite des règles à suivre pour la conservation de la santé dans les différents âges, les différentes constitutions, les différentes conditions de la vie et les différentes professions. Si l'on en croit cette définition, l'hygiène s'applique donc à une multitude de cas particuliers, même collectivement !

C'est qu'ici donc, on parle du corps, c'est-à-dire du rapport que l'on a avec son propre corps et aussi bien sûr, avec les autres, qui eux aussi ont un corps ! Et c'est là que ça se complique, car cette relation avec son corps, contrairement aux apparences, n'a rien de naturel ni d'évident : ça ne va pas de soi ! Par exemple en français, on dit « j'ai un corps » et pas « je suis un corps » ; ce corps, il faut dès la naissance l'habiter, l'appivoiser, s'en occuper, entretenir un dialogue permanent avec ses besoins tyranniques, sa soif de plaisir qui bien souvent vont dans le sens contraire à la « bonne santé ».

Le corps a cette fâcheuse tendance à être toujours dans le « trop » ou le « pas assez ». Il a à faire aux pulsions, pulsions de vie mais aussi pulsions de mort ! Alors pour cohabiter avec son corps, pas de recettes, pas de mode d'emploi : à chacun de se bricoler un compromis vivable. Bien sûr, la société nous fournit quelques règles de base qu'on appelle justement l'hygiène corporelle ou alimentaire, mettant de nos jours l'accent sur la propreté, un des aspects très scientifique de la santé : la propreté, c'est un des rares aspects de ce rapport à soi et au monde où un individu peut avoir l'impression de maîtriser quelque chose. Maîtriser les microbes, c'est se protéger de l'Autre qui, depuis la nuit des temps, représente un danger potentiel, ... mais aussi, avoir le sentiment apaisant du devoir accompli ! Notre bon Rousseau disait déjà : « *Encore l'hygiène est-elle moins une science qu'une vertu.* »

[[ROUSSEAU](#), *Émile, ou De l'éducation*]

Claire PIGEON, psychotérapeute



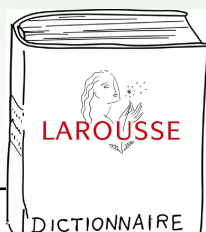
## Flash

### L'HYGIÈNE :

#### DEFINITION DANS LE LAROUSSE :

Hygiène : nom féminin (grec : *hugieion*, santé) :

- Ensemble des principes, des pratiques individuelles ou collectives visant à la conservation de la santé, au fonctionnement normal de l'organisme : avoir une bonne hygiène de vie, Hygiène alimentaire
- Ensemble des soins apportés au corps pour le maintenir en état de propreté : Hygiène du cuir chevelu
- Qualité de quelqu'un qui respecte les principes visant à conserver la santé et la propreté : N'avoir aucune hygiène
- Ensemble des conditions sanitaires des lieux publics et des lieux de travail



#### L'HYGIÈNE SOUS TOUTES SES COUTURES :

- Hygiène - propreté :  
Domestique / habitat (insalubrité et saturnisme)  
Alimentaire  
Corporel / Bucco dentaire  
Respiratoire
- Hygiène de vie :  
Nutrition : équilibre alimentaire, activité physique, sommeil
- Hygiène et santé :  
Prévention des Infections Sexuellement Transmissibles (I.S.T.)  
Vaccination  
...



# Pour aller plus loin sur ce thème

## DES OUTILS POUR PARLER SANTÉ :

proposés par le Point Relais Doc du RLPS

**Léo et l'eau** (Public : Enfant / Enseignant / Éducateur)  
Au travers d'une histoire qui met en scène une collectivité d'enfants, sont abordés différents thèmes en rapport avec l'eau.

\*\*\*

**Le grand livre animé du corps humain** (Enfant à partir de 4 ans)

\*\*\*

**Signaline la souris du sourire** (Public : Enfant / Enseignant / Éducateur)

Prendre connaissance d'informations sur l'hygiène bucco-dentaire.

\*\*\*

**Aventure dans mon univers. Estime et affirmation de soi chez les 9 à 12 ans** (Public : Enseignants / Éducateurs / Professionnels santé / social)

Favoriser chez le jeune la prise de conscience de sa valeur personnelle et de ses compétences dans différents domaines.

\*\*\*

**Maxi brosse + maxi mâchoire** (Public : Tout public)

\*\*\*

**Grandir** (Public : Enfant et pré-adoslescent)

Proposer aux enfants de développer des comportements responsables vis-à-vis d'eux-mêmes et d'autrui.

\*\*\*

**Edukta santé** (Public : Tout public)

Jouer pour mieux préserver sa santé.

\*\*\*

**hygiène-educ.com** (Public : Enfant / Enseignant / Éducateur)

Des données scientifiques, un livret pour le maître et des fiches d'activités classées par niveaux.

@ : <http://www.hygiene-educ.com>

\*\*\*

## Réseau Local de Promotion de la Santé Pays Plateau de Caux-Maritime

Céline Bivel : 02 35 56 18 58 ; [www.rlpcauxmaritime.canalblog.com](http://www.rlpcauxmaritime.canalblog.com)

## Notre prochain journal

Le thème de notre prochain journal : « Se bouger... La mobilité en question »

Date prévue de parution : le 6 décembre 2010

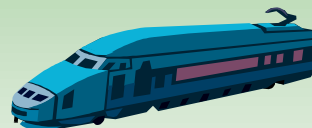
Nous attendons vos articles pour le 22 novembre 2010 (par mail à : [loic.courant@ccas-yvetot.fr](mailto:loic.courant@ccas-yvetot.fr))



Sortir de chez soi



Aller vers les autres



Le C.C.A.S. est support au nom du Réseau Prévention Santé de la Région d'Yvetot

**Directeur de la publication :** Emile CANU, Président du C.C.A.S. - **Rédacteur en chef :** Loic COURANT - **Comité**

**de Rédaction / Conception graphique :** M.J.C. d'Yvetot, Service Jeunesse, Les Nids de Doudeville, Centre Social Saint Exupéry (C.C.A.S. d'Yvetot), CMP, Lycée agricole, RLPS - **Diffusion :** Réseau Prévention Santé de la Région d'Yvetot - **Dépôt Légal à la parution** - Imprimé par nos soins

**Centre Social Saint Exupéry - C.C.A.S. - 1 rue Gustav' Pries, 76190 Yvetot, ☎ : 02.35.95.28.52**