

2.2 Transmission des infections

Hygiène respiratoire

Introduction - Guide enseignant (GE1)



Liens avec le programme national

Cycle 2 : Cycle des apprentissages fondamentaux

Questionner le monde

- Reconnaître des comportements favorables à la santé ;
- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).

Cycle 3 : Cycle de consolidation

Sciences et technologies :

- Expliquer les besoins variables en aliments de l'être humain ; l'origine et les techniques mises en œuvre pour transformer ou conserver les aliments.

Cycles 2 et 3 :

Parcours éducatif de santé
Éducation morale et civique

- Soins du corps, de l'environnement immédiat et plus lointain.

Mots-clés :

Contagieux
Expérience
Prédiction
Résultats
Symptômes
Transmission

Contexte

L'hygiène respiratoire fait référence aux gestes simples permettant de limiter la transmission des infections respiratoires.

Le mode de transmission des infections le plus habituel se fait par les aérosols tels que la toux et les éternuements, ou par des voies plus directes : contact humain (toucher, embrasser, mains sales, partage de vaisselle ou de brosse à dents, etc.), absorption d'aliments contaminés.

Le rhume et la grippe sont les maladies les plus fréquentes dans la classe et font sans doute partie des plus contagieuses. Ils sont causés par des virus et ne peuvent donc être guéris avec des antibiotiques. En général, le repos au lit et l'absorption de grandes quantités de liquides sont recommandés. Toutefois, si les symptômes persistent, il faut consulter son médecin traitant. Les symptômes du rhume et de la grippe comprennent un mal de gorge, de la fièvre et des maux de tête. Avec un rhume, on a également le nez qui coule. Beaucoup de maux de gorge accompagnant les rhumes ou la grippe sont dus à des virus présents dans la gorge qui la rendent douloureuse. En respirant par la bouche, on a la gorge sèche et une toux persistante peut donner une sensation douloureuse.

En éternuant, notre corps cherche à se débarrasser de microbes nocifs et de poussière inhalés. Les microbes et la poussière sont piégés dans les poils des narines et nous chatouillent le nez. Ce dernier envoie un message au cerveau qui renvoie à son tour un message au nez, à la bouche, aux poumons et à la cage thoracique, avec pour instruction de rejeter ces facteurs irritants vers l'extérieur. Dans le cas des rhumes et de la grippe, des millions de virus sont projetés au dehors et contaminent les surfaces sur lesquelles ils atterrissent, par exemple dans notre assiette ou sur nos mains, ce qui peut continuer à transmettre l'infection à d'autres personnes.

On éternue parce que les extrémités nerveuses sont irritées, soit par des microbes (lorsque l'on est enrhumé ou grippé), soit par de la poussière, etc. L'éternuement est un réflexe qui vise à débarrasser le nez de sa source d'irritation.



Préparation

1. Fabriquez une piste d'atterrissage pour éternuements en plaçant 3 - 4 tables en rang, avec un tableau vertical recouvert de papier blanc, comme illustré ci-dessous.
2. Remplir un vaporisateur par groupe avec de l'eau et un colorant alimentaire. Une couleur différente pour chaque groupe rendra l'activité plus attrayante pour les élèves.
3. Découper une grande main en carton pour chaque groupe avec une longue section correspondant au bras pour la tenir, ou bien couvrir la main d'un élève avec un gant à usage unique.
4. Faire un grand mouchoir à partir d'un rouleau de papier cuisine.

Matériel nécessaire :

- **Par élève**
 - Copie de DTE 1
 - Copie de DTE 2
- **Par groupe**
 - Une piste d'atterrissage pour éternuements
 - Vaporisateur à éternuements bleus
 - Vaporisateur à éternuements rouges
 - Vaporisateur à éternuements verts
 - Mètre
 - Main géante
 - Mouchoir géant

Ressources internet :

- Démonstration de cette activité <https://e-bug.eu/fr-fr>

