

## 2 L'Hygiène respiratoire



### Introduction - Guide enseignant (GE1)

**Age : 4-6 ans**

- Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions
- Explorer le monde

**Mots clés :** Hygiène respiratoire

Transmission des infections  
Toux  
Éternuement  
Gestes barrière

**Liens internet :**

Voir la partie « Formation pour les enseignants sur les micro-organismes (section hygiène respiratoire) » du site eBug.

**Contexte**

L'hygiène respiratoire fait référence aux gestes simples permettant de limiter la transmission des infections respiratoires qui se fait principalement par les gouttelettes invisibles qui sont projetées jusqu'à 2 mètres quand on parle, quand on tousse ou quand on éternue (elles peuvent aussi se transmettre par contact via une personne ou un objet contaminé et certains virus comme le COVID-19 peuvent rester transitoirement en suspension dans l'air).

En éternuant, notre corps cherche à se débarrasser de microbes ou 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. L'éternuement est donc un réflexe qui vise à débarrasser le nez de sa source d'irritation.

Dans le cas des rhumes, de la grippe ou du COVID-19 par exemple, des millions de virus sont projetés au dehors et peuvent contaminer directement les personnes proches de nous ou les surfaces sur lesquelles ils atterrissent ce qui contribue à transmettre l'infection à d'autres personnes. Les gestes d'hygiène respiratoire ont pour objectif de limiter cette contamination.



## Proposition de séquence

L'objectif de cette leçon est d'apprendre aux élèves les gestes d'hygiène respiratoire.

L'activité principale proposée a pour objectif de faire comprendre aux élèves que lorsque l'on tousse/éternue on risque de disperser des microbes tout autour de nous.

Les compétences langagières pourront être plus particulièrement travaillées dans les DTE1 « Les bons gestes quand on est malade » et DTE2 « Comment se moucher ». Lors de ces ateliers, les enfants réfléchissent sur les bons gestes et trient des séquences d'images. Ils pourront participer verbalement à la production d'un écrit qui viendra compléter les collages réalisés. Les puzzles et l'activité d'association de mots (par exemple : écriture capitale vs script) des DCE sont l'occasion de jouer sur les types d'écriture et d'entendre fréquemment le lexique, le mémoriser et l'utiliser.

L'ordre de la séquence et la répartition de la classe (groupes) sont proposés à titre indicatif. Vous pouvez tout à fait les adapter en fonction de vos besoins et de vos contraintes.

Vous pouvez utiliser/adapter ces ressources à votre convenance (format Word modifiable) et vous trouverez également un dossier avec les différentes illustrations pour pouvoir créer vos propres fiches.