

# 1 L'Hygiène des mains

## Aperçu des ressources



En prenant part à différentes activités, les élèves vont apprendre la bonne technique du lavage des mains, pourquoi il est important de se laver les mains ainsi que le rôle du savon. Ces activités peuvent être réalisées avec l'aide d'étudiants en santé lors du service sanitaire.



### Age : 4-6 ans

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

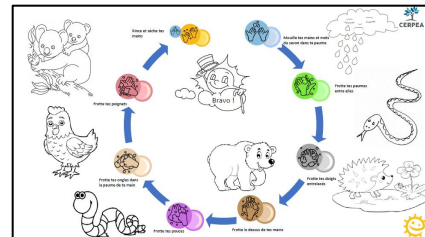


### Objectifs :

- Apprendre les différentes étapes du lavage des mains
- Comprendre que se laver les mains permet d'enlever les microbes dangereux présents sur les mains
- Comprendre l'intérêt du savon

### Ressources proposées :

- Apprentissage des gestes du lavage des mains à l'aide d'une comptine (CERPEA Beausoleil)
- Comprendre que le lavage des mains permet d'enlever les microbes présents sur les mains (à l'aide de paillettes/cannelle)
- Comprendre l'intérêt du savon (expérience de l'eau poivrée)



### Ressources complémentaires :

- Coller des images dans le bon ordre pour reconstituer « un mouchoage hygiénique »
- Coller des images dans le bon ordre pour reconstituer la séquence du lavage des mains (deux versions sont disponibles : dessins ou photos)



- Coloriages



# 1 L'Hygiène des mains

## Introduction - Guide enseignant (GE1)



**Age : 4-6 ans**

-Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

**Objectifs :**

- Découvrir la fonction de l'écrit ;
- Commencer à produire des écrits.

- Explorer le monde

**Objectifs :**

- Apprendre les différentes étapes du lavage des mains ;
- Comprendre que se laver les mains permet d'enlever les microbes dangereux présents sur les mains ;
- Comprendre l'intérêt du savon.

**Liens internet :** voir la formation pour les enseignants sur les micro-organismes dans la section hygiène des mains du site e-Bug.



### Contexte

Il est important de réfléchir au contexte socioculturel et épidémiologique dans lequel on enseigne, à l'importance relationnelle et affective du toucher, aux possibilités d'hygiène à disposition à l'école, et de faire le point sur ses propres représentations d'hygiène avant d'aborder ce chapitre en classe.

L'amélioration de l'hygiène, ainsi que les progrès sanitaires et médicaux au cours des derniers siècles, ont permis une augmentation de l'espérance de vie et une diminution de la mortalité infantile dans les pays développés. Cependant il existe encore une grande variété de microbes pathogènes qui peuvent se transmettre d'autant plus facilement que nous vivons en collectivité (ce que nous avons pu constater au cours de l'épidémie de COVID-19). A ce titre, les écoles constituent un havre pour les microbes pathogènes qui se transmettent rapidement d'un enfant à l'autre. Le lavage des mains est un geste barrière clé permettant de lutter contre leur dissémination. Attention : les microbes sont invisibles à l'œil nu et on peut donc transmettre des microbes pathogènes sans que cela se voie. En revanche, il y a des maladies de la peau qui se voient (eczéma, psoriasis...) mais qui ne sont pas contagieuses.



Nos mains sont recouvertes de microbes utiles (le microbiote cutané) qu'il faut préserver. Elles secrètent naturellement un produit huileux qui garde la peau humide. Cette huile constitue cependant un milieu idéal pour que les microbes s'y multiplient et elle les aide à « coller » à notre peau. En nous lavant les mains régulièrement, nous ôtons les autres microbes, potentiellement dangereux, que nous récoltons dans notre entourage (maison, école, jardin, animaux, aliments, etc.) sans détruire notre microbiote cutané. Le lavage des mains à l'eau seule élimine la saleté visible, mais il faut du savon pour dissoudre l'huile sur la surface de nos mains qui piège les microbes. On peut également utiliser une solution hydroalcoolique.

Il faut se laver les mains souvent dans la journée et en particulier :

- Avant de préparer un repas ;
- Après avoir manipulé un aliment cru ;
- **Avant de manger ;**
- Après avoir éternué, toussé ou s'être mouché ce qui n'est pas toujours facile à l'école. Il est préférable de tousser et d'éternuer dans le pli du coude pour garder les mains propres.
- Après avoir pris les transports en commun ou avoir fait des courses ;
- **Dès que l'on rentre chez soi ;**
- **Après être allé aux toilettes ;**
- Après avoir été en contact avec des animaux ou leurs déjections ;
- Si l'on est malade ou si l'on a été en contact avec des personnes malades.

Pour simplifier la compréhension de vos élèves nous proposons les termes microbes dangereux pour ceux pouvant transmettre des infections et microbes amis pour ceux qui sont utiles (microbiote et microbes utilisés dans l'industrie alimentaire pour fabriquer du pain ou des yaourts par exemple). Attention cependant à l'anthropomorphisme. Les microbes ne sont ni gentils ni méchants. Ils sont partout et sont indispensables à la vie mais certains d'eux peuvent nous rendre malades.

Les microbes ne font pas partie du programme scolaire mais il est nécessaire de les aborder pour faire comprendre aux élèves que même si leurs mains ont l'air propres elles peuvent être contaminées par des microbes dangereux et qu'il est donc nécessaire de les laver aux moments clés spécifiés ci-dessus (même si elles ont l'air propres...).



## Proposition de séquence

L'objectif de cette leçon est d'apprendre aux élèves la bonne technique de lavage des mains, son intérêt et les moments clefs auxquels l'appliquer.

L'activité principale (application) proposée comporte 3 parties :

1. Apprendre les différentes étapes du lavage des mains à l'aide d'une comptine et mise en pratique en petits groupes ;
2. Comprendre l'intérêt d'un lavage des mains efficace permettant d'enlever les microbes pathogènes présents sur les mains et de stopper leur transmission ;
3. Comprendre l'intérêt du savon (expérience de l'eau poivrée).



Dans un premier temps, l'enseignant verbalise les différentes étapes du protocole et les montre aux élèves qui les répètent. Ces derniers verbalisent à leur tour et répètent les différentes étapes du protocole grâce aux sollicitations de l'enseignant. Un poster avec les étapes et les animaux pourra être accroché au mur de la classe, il permettra aux élèves de mémoriser quotidiennement les mots et les étapes, et à l'enseignant de demander aux élèves de redire ce qui est écrit sous chaque image.

Des ateliers avec des séquences d'images à trier et des coloriages sont également proposés. Ces ateliers permettront de mettre en œuvre la dictée à l'adulte sous forme individuelle et/ou collective et pourront aboutir à l'élaboration de productions écrites.

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.

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.

# 1 L'Hygiène des mains

## Plan de séquence – Guide enseignant (GE2)



### Age : 4-6 ans

- Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

### Objectifs :

- Comprendre et apprendre ;
- Echanger et réfléchir avec les autres ;
- Explorer le monde.


### Compétences :

Connaître et mettre en œuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine.  
Commencer à adopter une attitude responsable en matière de respect des lieux et de protection du vivant.

### Objectifs :

- Apprendre les différentes étapes du lavage des mains ;
- Comprendre que se laver les mains permet d'enlever les microbes dangereux présents sur les mains ;
- Comprendre l'intérêt du savon.

Phase	Matériel	Déroulement
<b>Introduction</b> 20 min Classe entière	Introduction pour l'enseignant : fiche GE1*	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Commencer la leçon en demandant combien d'élèves se sont lavés les mains aujourd'hui ? Leur demander pourquoi ils ont lavé leurs mains (pour enlever la saleté et les microbes dangereux qui s'y trouvent). <b>Que pourrait-il arriver s'ils n'avaient pas lavé leurs mains ? (Ils pourraient tomber malades).</b></li><li>2. Dire aux élèves que nous nous servons de nos mains continuellement, qu'elles recueillent des millions de microbes chaque jour et, bien que la plupart soient nos amis, certains pourraient être dangereux et nous rendre malade. Leur expliquer que nous transmettons les microbes qui sont sur nos mains à nos camarades et à notre entourage par le toucher. C'est pour toutes ces raisons qu'il faut se laver les mains. (Principalement après être allé aux toilettes, avant de manger). Une image représentant le lavage des mains peut être positionnée sur le tableau pour indiquer les moments clés auxquels il faut se laver les mains (exemple ci-dessous).</li></ol>

		Expliquer aux élèves qu'ils vont faire des activités pour apprendre à bien se laver les mains et pour voir comment bien enlever les microbes dangereux sur leurs mains.
<b>Démonstration</b> 10 min Classe entière	<a href="#">Comptine du lavage des mains</a>	Visionner la comptine du lavage des mains produite par le CERPEA Beausoleil. Demander aux enfants ce qu'ils ont retenu en mimant les gestes de la comptine.  Si vous préférez vous pouvez aussi utiliser cette comptine : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vPTIa47veal">https://www.youtube.com/watch?v=vPTIa47veal</a>
<b>Application</b> <u>Partie 1</u> 20 min Petits groupes	Lavabo Eau et savon Essuie main  Eventuellement : peinture et tablier  Allergies  Fiche GE3*	L'objectif de cette activité est de mémoriser les étapes du lavage des mains. Les élèves doivent se laver les mains en reproduisant les gestes de la comptine vue précédemment.  Pour aller plus loin il est possible d'utiliser de la peinture pour s'assurer que toutes les étapes ont bien été appliquées.

<p><b>Application</b>  <b>Partie 2</b>  30 min  petits groupes</p>	<p>Lavabo  Eau et savon  Cannelle/  paillettes  Huile alimentaire  Essuie main  ⚠ allergies  Fiche GE4*</p>	<p>Cette partie a pour but d'illustrer l'intérêt d'un lavage des mains efficace permettant d'enlever les microbes dangereux qui se trouvent sur les mains.  Recouvrir les mains des élèves d'huile alimentaire et de cannelle/paillettes représentant des microbes dangereux et leur demander de se laver les mains en suivant les étapes apprises avec la comptine (une 1<sup>ère</sup> fois uniquement à l'eau puis avec de l'eau et du savon).</p>
<p><b>Application</b>  <b>Partie 3</b>  30 min  petits groupes</p>	<p>Bols, eau  Savon/liquide  vaisselle  Essuie main  Poivre  noir/paillettes    Fiche GE5*  ⚠ Allergies</p>	<p>L'objectif de cette étape est de démontrer l'intérêt d'utiliser du savon.  Les élèves trempent leur doigt dans un bol rempli d'eau poivrée ou d'eau avec des paillettes puis refont la même expérience après avoir enduit leur doigt de savon.</p>
<p><b>Ateliers</b>  <b>Atelier 1 :</b>  Séquence  lavage des  mains    20 min  Individuel</p>	<p>Fiche DTE1* : 1  par élève    Ciseaux, colle,  papier</p>	<p>Les enfants doivent découper les images, les trier puis les coller dans le bon ordre sur une feuille.</p> <div data-bbox="900 1196 1209 1478"> </div> <p>Variante : on peut utiliser la planche avec les photos.</p> <div data-bbox="900 1559 1209 1919"> </div>

### Atelier 2 :

Séquence petit garçon qui se mouche

20 min  
Individuel

Fiche DTE2\* :  
1 par élève

Ciseaux, colle,  
papier

Les enfants doivent découper les images, les trier puis les coller dans le bon ordre sur une feuille, selon le scénario suivant : « Louis est enrhumé. Il a envie de se moucher. Comment peut-il faire pour avoir les mains propres après s'être mouché pour ne pas contaminer les autres ? ».



### Atelier 3 :

Coloriages

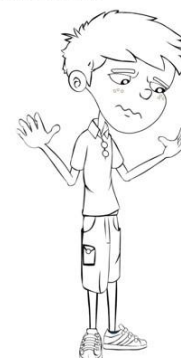
20 min  
individuel

Fiches DCE1\* et  
DCE2\* :  
coloriages  
Feutres / crayon  
de couleur

Différents coloriages relatifs au lavage des mains sont proposés (DCE1 : animaux représentant les étapes du lavage des mains, DCE2 : enfants avec des mains propres ou sales). Précautions lors de l'impression des coloriages : les marges étant réduites, vérifier l'aperçu d'impression au préalable et choisir l'option « ajuster » si nécessaire



Jules a des mains sales avec beaucoup de microbes (bons et mauvais) par ce qu'il ne les a pas lavées avec de l'eau et du savon.  
Colorie Jules et donne un air sale à ses mains!



### **Conclusion**

Mise en  
commun

20 min  
Classe entière

Poster

Mise en commun des résultats des ateliers, reformulation par les élèves de ce qu'ils ont appris (vous pouvez utiliser les questions proposées ci-dessous pour vous guider).  
A quoi ça sert de se laver les mains ?  
Quand faut-il se laver les mains ?  
Quelles étapes du lavage des mains avez-vous retenu ?  
Afficher le poster au-dessus du lavabo par exemple

\*GE : Guide enseignant

\*DTE : Document de travail élèves

\*DCE : Document complémentaire élèves



# 1 L'Hygiène des mains

## Apprentissage du lavage des mains

### Application partie 1 – Guide enseignant (GE3)



#### Age : 4-6 ans

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

**Précautions :** Assurez-vous que les élèves ne présentent pas d'allergies cutanées (notamment au savon ou à la peinture) ou n'ont pas d'autres problèmes cutanés.

#### Matériel nécessaire :

- accès à un lavabo
- savon
- essuie main
- éventuellement peinture et tablier



#### Introduction

1. Demander aux élèves s'ils se souviennent de la comptine du lavage des mains et s'ils peuvent mimer les gestes.
2. Leur expliquer qu'ils vont devoir reproduire les gestes de la comptine avec de l'eau et du savon afin d'apprendre la meilleure façon de se laver les mains.



#### Application

1. Diviser la classe en petits groupes.
2. Faire venir un groupe après l'autre au lavabo afin que les élèves se lavent les mains.
3. Les élèves du groupe se trouvant au lavabo doivent se laver les mains en essayant de se remémorer les étapes vues dans la comptine.

Pour aller plus loin il est également possible d'utiliser de la peinture (s'assurer de l'absence d'allergie ou de problème cutané) pour vérifier que l'ensemble des étapes du lavage des mains est bien respecté. Pour cela : mettre un peu de peinture dans la main des élèves (après leur avoir fait revêtir un tablier pour protéger leurs vêtements) et leur demander de se frotter les mains (éventuellement en fermant les yeux) en appliquant les étapes de la comptine (sans l'eau ni le savon). S'ils ont bien respecté toutes les étapes, leurs mains doivent être entièrement couvertes de peinture.

Vous pouvez vous inspirer de cette vidéo du CPR santé de Rennes :

[https://www.youtube.com/watch?v=4\\_mIVSyLZXo](https://www.youtube.com/watch?v=4_mIVSyLZXo)



## Discussion

1. Demander aux élèves s'ils ont réussi à se rappeler toutes les étapes ? Combien y en a-t-il (8) ? Leur rappeler qu'il est important de toutes les respecter (même si l'ordre peut changer) et que l'on oublie souvent de se laver entre les doigts et sous les ongles.
2. Discuter avec les élèves sur les moments clés auxquels il ne faut pas oublier de se laver les mains (principalement après être allé aux toilettes et avant de manger).

# 1 L'Hygiène des mains

## Se laver des mains pour enlever les microbes dangereux

### Application partie 2 – Guide enseignant (GE4)



#### Age : 4-6ans

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

**Précautions :** Assurez-vous que les élèves ne présentent pas d'allergies cutanées (notamment au savon, à la cannelle ou aux paillettes) ou n'ont pas d'autres problèmes cutanés.

#### Matériel nécessaire :

- accès à un lavabo
- savon
- huile alimentaire
- paillettes ou cannelle
- essuie mains



#### Introduction

1. Demander aux élèves pourquoi c'est important de se laver les mains (pour se débarrasser des microbes dangereux présents sur leurs mains).
2. Dire aux élèves que nous nous servons de nos mains continuellement, qu'elles recueillent des millions de microbes chaque jour et, bien que la plupart soient nos amis, certains pourraient être dangereux et nous rendre malade. Leur expliquer que nous transmettons les microbes qui sont sur nos mains à nos camarades et à notre entourage par le toucher. C'est pour toutes ces raisons qu'il faut se laver les mains.
3. Leur demander à quel moment il faut se laver les mains (principalement après être allé aux toilettes, avant de manger).
4. Leur expliquer qu'ils vont réaliser une activité qui leur montrera la meilleure façon de se laver les mains pour enlever les microbes dangereux qu'il peut y avoir.



### Activité principale

1. Faire venir un petit groupe d'élèves autour du lavabo afin de procéder au lavage des mains. Leur expliquer que de la cannelle/des paillettes vont être déposées sur leurs mains afin de représenter des microbes dangereux.
2. Couvrir leurs mains d'huile alimentaire et de cannelle/paillettes (**après vous être assuré de l'absence d'allergie**).
3. Leur demander de se laver les mains en suivant les étapes apprises avec la comptine :
  - a. Une première fois avec uniquement de l'eau ;
  - b. Une seconde fois avec de l'eau et du savon.
4. A la fin du lavage leur demander s'il reste des « microbes dangereux » sur leurs mains. Si oui, où ? Sur quelle(s) étape(s) doivent-ils insister davantage pour s'assurer de tous les enlever ? Est-ce qu'ils ont réussi à enlever « les microbes dangereux » sans le savon (le lavage à l'eau ne suffit pas il faut du savon pour pouvoir décrocher les microbes dangereux cf. fiche GE5).



### Discussion

1. Demander aux élèves pourquoi c'est important de se laver les mains (pour se débarrasser des microbes dangereux présents sur leurs mains). D'où les microbes qui se trouvent sur nos mains peuvent venir selon eux (de tous les objets que nous touchons) ? Insister sur le fait que tous les microbes ne sont pas dangereux et que nous avons aussi des microbes amis sur nos mains.
2. Expliquer que les microbes se transmettent si on se donne la main, par exemple. On peut également en retrouver sur notre visage si on le touche avec nos mains sales.
3. Insister auprès des élèves sur la nécessité de se laver les mains correctement. Mettre l'accent sur le fait que les microbes aiment se cacher entre les doigts et sous les ongles ! Leur expliquer que les microbes sont si petits que l'on ne les voit pas. C'est pour cela qu'il faut se laver les mains (avant de manger par exemple) même si elles ont l'air propres car il peut y avoir des microbes dangereux dessus. C'est important de savoir à la fois QUAND et COMMENT se laver les mains correctement, pour empêcher de répandre les microbes et peut-être des infections. Souligner qu'il est préférable de tousser ou d'éternuer dans son coude afin de ne pas contaminer ses mains (sinon il faut penser à les laver après ce qui n'est pas toujours facile en classe).

# 1 L'Hygiène des mains

## Pourquoi utilise-t-on du savon pour se laver les mains ?

### Application partie 3 – Guide enseignant (GE5)



#### Age : 4-6ans

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

#### Matériel nécessaire :

Bols, eau  
Poivre noir ou paillettes  
Savon ou liquide vaisselle  
Essuie main

**Précautions :** Assurez-vous que les élèves ne présentent pas d'allergie cutanée (notamment au savon/liquide vaisselle ou au poivre/paillettes) ou n'ont pas d'autres problèmes cutanés.

**Alternative :** utiliser des bâtonnets en bois à la place des doigts



#### Expérience

Vous trouverez une vidéo explicative de cette expérience sur la chaîne [youtube e-Bug](#)

- 1 Demander aux élèves de remplir les bols avec de l'eau, mais pas jusqu'au bord.
- 2 Rajouter du poivre noir (ou des paillettes) à la surface de l'eau. Il doit flotter sur la surface.
- 3 Les élèves doivent tremper un doigt au milieu de leur bol.  
Que se passe-t-il ? Comment se comporte(nt) le poivre/les paillettes ?
- 4 Les élèves essuient leur main puis trempent un doigt dans le savon (ou le liquide vaisselle) puis trempent le doigt savonneux dans leur bol. Attention il faut plonger le doigt dans le bol et observer ce qui se passe sans chercher à mélanger dans le bol avec son doigt. Si les élèves remuent trop leur doigt, le poivre/les paillettes risquent de coller au doigt et de fausser la démonstration.  
Par ailleurs l'expérience ne peut être réalisée qu'une seule fois dans le bol (il faudra le rincer avant de pouvoir recommencer).  
Que se passe-t-il ? Cette fois comment se comporte(nt) le poivre/les paillettes (il/elles est/sont repoussé(es) vers les bords du bol).



Préciser que le poivre représente les microbes mais il n'en est pas un. Il n'est pas dangereux.



#### Explication

Le savon empêche les mauvais microbes de coller à la peau.

Si on utilise uniquement de l'eau les mauvais microbes vont rester collés. Il faut rajouter du savon pour qu'ils se décollent et soient évacués avec l'eau lors du rinçage.



# 1 L'Hygiène des mains

## Atelier 3 – Coloriages

### Document complémentaire Elèves (DCE1)

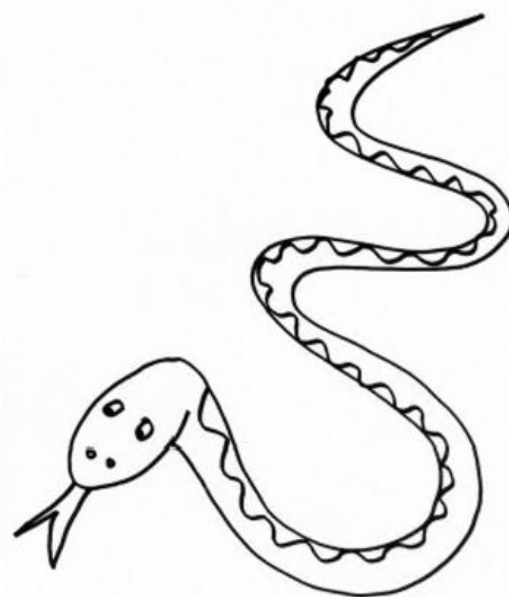


1

Mouille tes mains et mets du  
savon dans ta paume



Il pleut, il y a des nuages

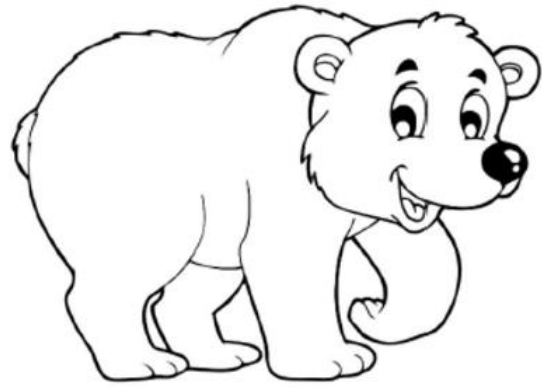


2

Frotte tes paumes entre elles



Le serpent glisse sur le sol



**3** Frotte tes doigts entrelacés

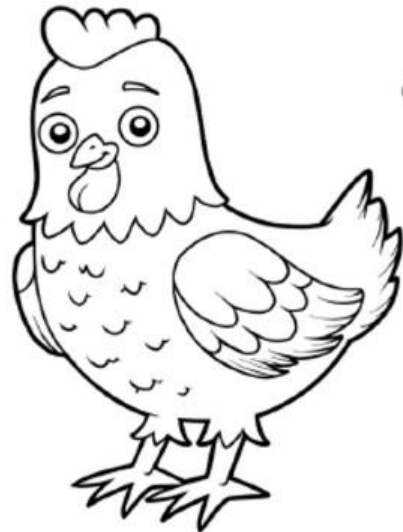
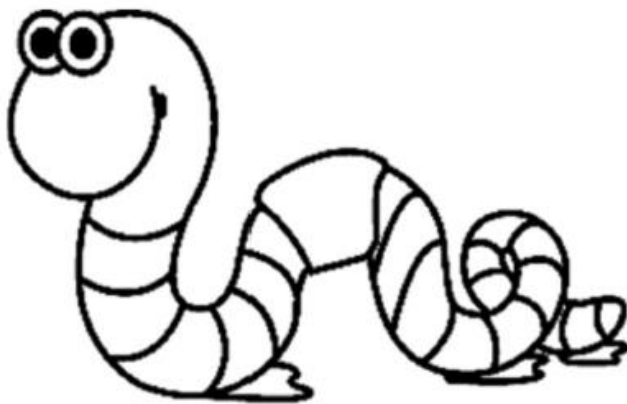


Le hérisson sort ses piquants

**4** Frotte le dessus de tes mains



L'ours se frotte contre l'arbre



**5** Frotte tes pouces



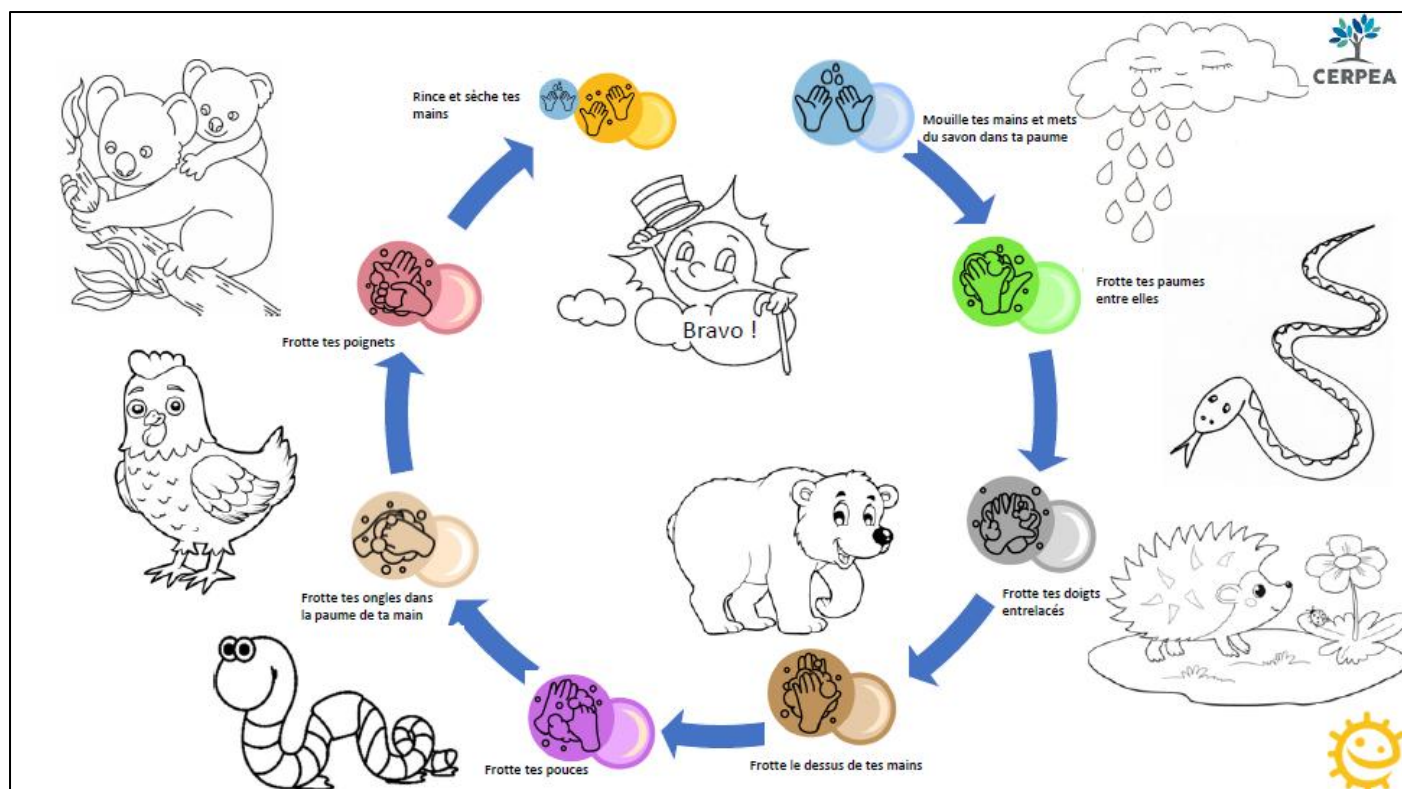
Le ver de terre gigote dans son trou

**6** Frotte tes ongles dans la paume de ta main



La poule picore des graines









# 1 L'Hygiène des mains

## Atelier 3 – Coloriages

### Document complémentaire Elèves (DCE2)

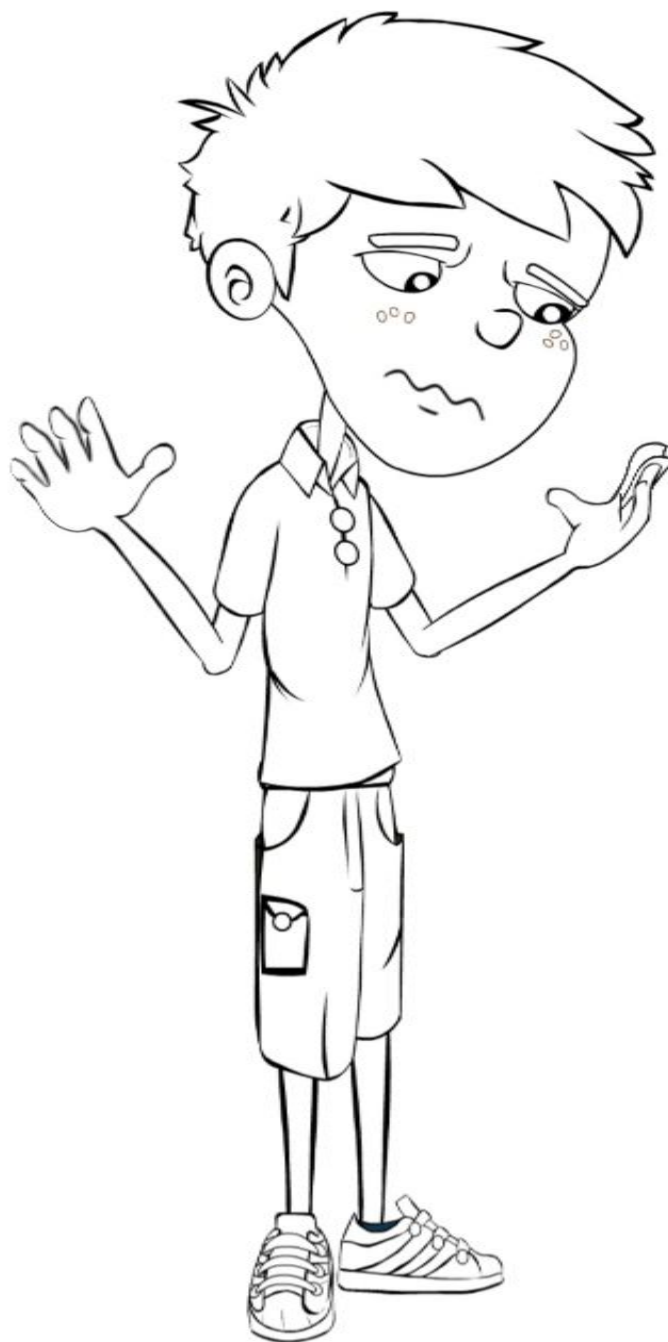
Jules a les mains propres car il les a lavées avec de l'eau et du savon. Il ne reste que des bons microbes sur ses mains.

Colorie Jules pour montrer qu'il a les mains propres !



Jules a des mains sales avec beaucoup de microbes (bons et mauvais) parce qu'il ne les a pas lavées avec de l'eau et du savon.

Colorie Jules et donne un air sale à ses mains !



Lola a les mains propres car elle les a lavées avec de l'eau et du savon. Il ne reste que des bons microbes sur ses mains.

Colorie Lola pour montrer qu'elle a les mains propres !



Lola a des mains sales avec beaucoup de microbes (bons et mauvais) parce qu'elle ne les a pas lavées avec de l'eau et du savon.

Colorie Lola et donne un air sale à ses mains !





# 1 L'Hygiène des mains

## Atelier 1 - Séquence d'images

### Document de Travail Elèves (DTE1)

Découper les images puis les coller dans le bon ordre





# 1 L'Hygiène des mains

## Atelier 1 - Séquence d'images

### Document de Travail Elèves (DTE1bis)

Découper les images puis les coller dans le bon ordre





Aperçu des images dans le bon ordre :



Aperçu des photos dans le bon ordre





# 1 L'Hygiène des mains

## Atelier 2 - Séquence d'images

### Document de Travail Elèves (DTE2)

Louis est enrhumé. Il a envie de se moucher. Comment peut-il faire pour avoir les mains propres après s'être mouché pour ne pas contaminer les autres ?

Découper les images puis les coller dans le bon ordre.





Aperçu des images dans le bon ordre :



Les images de l'eau et du savon peuvent être inversées.