

# Hygiène respiratoire

## Introduction - Guide enseignant (GE1)



### Age : 7-12 ans

Questionner le monde du vivant, de la matière et des objets :

-Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).

-Elaborer et intégrer quelques règles d'hygiène de vie et de sécurité

Parcours éducatif de santé :

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

### Mots-clés :

Contagieux

Prédiction

Symptômes

Expérience

Résultats

Transmission

### Contexte

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

La transmission des infections se fait le plus souvent 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 infections les plus fréquentes dans la classe et font sans doute partie des plus contagieuses. Elles sont causées par des virus et ne peuvent donc être guéries 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.

## **Proposition de sequence**

Ces activités sont destinées à enseigner aux élèves comment des gestes d'hygiène simples peuvent limiter la transmission des microbes et des infections.

Les élèves auront l'occasion d'observer, à grande échelle et de manière ludique, jusqu'où les microbes sont projetés lorsqu'ils éternuent ou toussent. À travers une série d'expériences, les élèves apprennent que se couvrir la bouche et le nez, lorsqu'ils toussent ou qu'ils éternuent, aide à prévenir la transmission des infections.

L'activité complémentaire est basée sur la création de messages et de posters.