

L'HYGIÈNE, UN SPORT AU QUOTIDIEN

Dossier réalisé en partenariat avec
la SWDE

SUPPLÉMENT AU JOURNAL DES ENFANTS
N°982 DU 20 AVRIL 2012

A quoi faut-il faire attention en matière de propreté ? C'est quoi le lien avec la santé ? Peut-on boire l'eau du robinet ? Ce dossier va tenter de répondre à ces questions en parcourant les thèmes de l'hygiène de vie et de l'importance de l'eau.

© IBSIP / Reporters

Pour être en bonne santé, on dit toujours qu'il faut avoir une bonne "hygiène de vie". Cela veut dire qu'il faut s'alimenter correctement, faire du sport, bien dormir, etc. Dans cette expression, le mot hygiène est en lui-même très important. On peut le définir comme étant l'ensemble des règles et des pratiques nécessaires (indispensables) pour rester propre. Et rester propre, c'est le premier pas pour être en bonne santé. En effet, en appliquant les règles d'hygiène corporelle (du corps) de base, on empêche le développement d'un grand nombre de maladies et d'infections. On évite aussi de les transmettre aux autres quand on en a. C'est donc très important.

Pour rester en bonne santé, l'hygiène est très importante.



© Imago / REPORTERS

L'hygiène et l'eau, inséparables

Quand on parle d'hygiène, on ne peut pas oublier l'élément principal qui y contribue : l'eau. Elle est indispensable au quotidien (tous les jours). On s'en sert pour boire, cuisiner, se laver. Elle est partout. Sans eau, l'hygiène n'est pas possible. L'eau chasse la saleté et elle élimine une partie des microbes que l'on ne voit pas. Grâce à l'eau, on peut être propre et vivre dans un environnement sain (une maison lavée, des draps de lits tout frais, etc.).

En fonction des lieux où nous sommes et des activités que nous pratiquons, il existe certaines règles d'hygiène à respecter pour garder la forme et la santé.

A la maison

A la maison, l'hygiène, c'est la toilette au quotidien. Cela veut dire prendre soin de toutes les parties de son corps, tous les jours. Et cela commence dès le matin. Il ne faut pas oublier de se brosser les dents après avoir pris son petit-déjeuner. C'est également ce qu'on fera juste avant d'aller dormir. On évite ainsi les caries et toutes sortes d'infections dans la bouche. Pour que cela fonctionne, la durée du brossage doit être au minimum de trois minutes. Et il faut bien passer par toutes les dents. Il est également indispensable de se laver l'entièreté du corps au moins une fois par jour. Une douche ou un bain, ça, c'est comme on préfère.

Se laver les mains, c'est plus qu'important

Si se laver tout le corps est très important, se laver les mains l'est encore plus. C'est principalement par les mains qu'on risque de transmettre des maladies aux autres, mais aussi d'en attraper. Pendant une seule journée, nous touchons un nombre incalculable de

choses. Nos mains sont par exemple en contact avec des poignées de porte, des robinets, des magazines, que nous ne sommes pas les seuls à toucher. Pour éviter la propagation des microbes, un seul réflexe : se laver les mains et ce, avant chaque repas, après avoir été aux toilettes, lorsque l'on se mouche, etc. Bien sûr, il faut être encore plus attentif quand on est malade, mais il ne faut pas attendre d'être malade pour faire attention.

Quand je fais du sport

En matière de santé, l'hygiène et le sport sont tous les deux importants. En fait, ils sont indissociables (inséparables). Faire du sport contribue à préserver sa santé et avoir une vie saine. Et

lorsque l'on fait du sport, il faut respecter les règles d'hygiène corporelle. Cela commence dès que l'on enfle son équipement. Les vêtements de sport, ainsi que les chaussettes et les chaussures, doivent être propres, secs, et adaptés au sport pratiqué. Pendant et après l'effort, il faut boire régulièrement de l'eau pour rester suffisamment hydraté (avoir assez d'eau dans le corps pour le bon fonctionnement de l'organisme). Le récipient dans lequel on boit doit également être propre. Si on utilise une gourde, il faut donc la rincer avant et après chaque utilisation. Une fois la pratique sportive terminée, la bonne démarche à effectuer est de sauter dans la douche et de ne pas oublier de bien se savonner.



Quand on parle d'hygiène, on ne peut pas oublier l'élément principal qui y contribue : l'eau.



SOMMAIRE

L'EAU, INDISPENSABLE À NOTRE ORGANISME	2
L'EAU DU ROBINET, POTABLE ET ACCESSIBLE	2
100 LITRES PAR JOUR	3
PLONGEZ DANS LA PROPRETÉ	3
UN BIEN À PROTÉGER	4
L'HYGIÈNE, C'EST TROP LA CLASSE	4

RÉALISATION

Mise en page : Olagil sprl
Rédaction : Adeline Nonet
Rédaction du Journal des Enfants : 081/24 89 86
Courriel : redaction@lejde.be
Site : www.lejde.be

RETROUVEZ LES 21 GESTES D'HYGIÈNE AU QUOTIDIEN SUR LE SITE DE LA SWDE WWW.OSPORT.BE

L'EAU, INDISPENSABLE À NOTRE ORGANISME

Cela peut paraître fou mais notre corps est majoritairement (en plus grande partie) composé d'eau. Elle représente plus ou moins 2/3 du poids de notre corps, et même encore plus chez les enfants.

À l'intérieur de notre corps, l'eau a plusieurs missions. Tout d'abord, elle est présente dans notre sang et elle contribue ainsi à la réussite de ses missions à lui : transporter l'oxygène dans le corps, les substances nutritives (ce qui nous nourrit), etc. Ensuite, elle nous permet de digérer les aliments que nous mangeons et d'éliminer les déchets (à la toilette). Enfin, elle assure le maintien de notre température corporelle. Si on n'est pas malade, celle-ci doit se situer autour de 37 degrés. Si elle est plus haute, c'est qu'on a de la fièvre et que le corps lutte

contre des intrus. Le rôle de l'eau est donc très important. Par jour, nous éliminons quasiment 2,5 litres d'eau par notre respiration, la transpiration et lorsque nous allons à la toilette. Il est donc indispensable de boire régulièrement de l'eau pour rester bien hydraté.

Toujours bien hydraté

Généralement, on conseille de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour pour être bien hydraté. Cela représente 6 grands verres d'eau, à répartir sur la journée. En fait, la quantité d'eau présente dans le corps doit rester tout

le temps la même. Mais si on perd 2,5 litres par jour et qu'on n'en boit qu'1,5, ce n'est pas assez ? Si, c'est assez. Parce que de l'eau, on en retrouve également dans ce que l'on mange : les fruits et légumes, la viande, etc. Ensuite, on doit ajuster sa consommation aux besoins de son propre corps et à ses activités. Si l'on transpire beaucoup ou si on fait du sport, on doit boire plus, c'est la règle. Lorsqu'on pratique une activité sportive, il faut boire avant, pendant et après, plusieurs fois et en petite quantité.

La chose importante à savoir est qu'il

ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire. La soif, cela veut déjà dire qu'on n'a quasiment plus assez d'eau dans le corps pour que l'organisme fonctionne correctement. Lorsque l'on n'en a plus assez, on parle de déshydratation et cela est dangereux pour le corps. Boire, c'est vital (indispensable pour notre santé).

L'eau est la principale composante de notre corps. Elle représente 2/3 de notre poids.

L'eau est indispensable au bon fonctionnement du corps humain. Et encore plus pendant le sport.



La soif, cela veut déjà dire qu'on n'a quasiment plus assez d'eau dans le corps pour que l'organisme fonctionne correctement.



© Istockphoto

L'EAU DU ROBINET, POTABLE ET ACCESSIBLE

Pas besoin de courir à l'autre bout du pays pour trouver de l'eau potable (que l'on peut boire). En Wallonie, elle coule directement de notre robinet. Elle est moins chère que l'eau du magasin. Et, comme elle ne nécessite pas d'emballage, elle ne produit aucun déchet. Elle est fraîche, livrée à domicile et disponible à volonté.

Parfois, elle ne nous paraît pas bonne parce qu'elle a une petite odeur différente. C'est normal, et ce n'est pas grave. L'eau du robinet doit parcourir des kilomètres de canalisations (tuyaux) pour arriver à la maison. Elle contient donc une petite quantité de chlore (produit désinfectant). Mais la quantité est tellement petite qu'elle n'est pas mauvaise pour la santé. Par contre, l'odeur et le goût de chlore peuvent être dérangeants, mais ils peuvent également disparaître rapidement : en remplissant une carafe (cruche) d'eau et la laissant

"respirer". Si l'eau du robinet a parfois une couleur blanche, c'est dû à la présence de fines bulles d'air dans l'eau. Cela donne un aspect laiteux (comme du lait) mais ce n'est pas dangereux. Même solution que pour le chlore : il suffit de laisser l'eau "s'aérer" et l'air s'échappera de lui-même. Lorsque l'on n'a pas ouvert son robinet depuis longtemps (quand on revient de vacances par exemple), il vaut mieux laisser un tout petit peu couler l'eau avant de se servir à boire. La meilleure eau est celle qui bouge, celle qui vit. Lorsqu'elle stagne (quand elle reste sans bouger), on peut voir apparaître des dépôts ainsi qu'une couleur brune. Mais une fois l'eau remise en circuit, plus de problème.

Il faut savoir que l'eau du robinet est archicontrôlée avant de couler dans nos éviers. Si elle n'était pas bonne pour la santé, on le saurait !



Pas besoin de traverser le pays pour avoir de l'eau potable, elle coule de notre robinet.

© Istockphoto



© Phanie / Reporters

100 LITRES PAR JOUR

Cela peut paraître énorme et pourtant, c'est la réalité. En Wallonie, nous consommons en moyenne entre 80 et 100 litres d'eau par jour. Et ce, bien sûr, par personne

Ce chiffre est à la fois grand et petit. Si l'on compare, dans le monde, certains Africains utilisent 10 à 20 litres d'eau par jour, c'est-à-dire beaucoup moins que nous. Par contre, les Américains utilisent, eux, 600 litres d'eau par jour ! Mais que faisons-nous pour consommer toute cette eau ? Beaucoup de choses !

Sur une journée, nous utilisons :

- ± 36 litres pour les chasses d'eau
- ± 32 litres pour nous laver
- ± 13 litres pour les lessives
- ± 8 litres pour le nettoyage, l'arrosage des plantes et le jardinage
- ± 7 litres pour la vaisselle
- ± 4 litres pour boire et faire la cuisine

Bien sûr, on ne fait pas forcément de lessives tous les jours. On parle donc ici d'une moyenne : on a pris les activités que l'on fait sur une semaine et on a reporté cela sur un jour. On a aussi calculé la moyenne entre ceux qui consomment plus et ceux qui consomment moins. Mais grâce à ces chiffres, on peut se rendre compte que quand on dit que l'eau est partout, c'est une vérité.



© SWDE

Nous utilisons 7 litres d'eau par jour, par personne, pour faire la vaisselle.



© Istockphoto

Un tiers de l'eau que nous utilisons par jour est consacrée à l'hygiène



© libre de droit

Un tiers de l'eau que nous utilisons par jour est consacrée à l'hygiène.

PLONGEZ DANS LA PROPRETÉ

La piscine, c'est un endroit où, si on ne fait pas attention, la saleté risque de très vite s'installer. Et comme on n'est jamais tout seul dedans, c'est tout le monde qui doit faire des efforts. Voici un petit tour des gestes à ne pas oublier avec François Heersbrandt, un nageur belge francophone, sélectionné pour les prochains Jeux olympiques de Londres. Il a été médaille de bronze aux derniers championnats d'Europe de natation sur 100 m. papillon.

"La piscine est un lieu où on doit s'amuser et prendre du plaisir, explique François. Il faut profiter des sensations que l'eau nous offre. Mais pour soi et pour les autres, il ne faut pas faire n'importe quoi."

Une fois le maillot de bain enfilé, la première étape est celle de la douche.

"On n'est jamais propre à 100% avant d'aller à la piscine. Si on ne passe pas par la douche, l'eau risque de devenir sale, comme celle d'un bain, explique François." Une fois l'entièreté du corps rincé, c'est au tour des pieds d'avoir un petit traitement particulier. Le bac dans lequel on doit marcher avant de rentrer dans le bassin s'appelle le pédiluve. Il contient un produit qui "désinfecte" les pieds. Comme François l'explique, "La piscine est un endroit où on risque de se transmettre très facilement des verrues (un problème sur la peau, entre autres sur les pieds).

Le pédiluve réduit ces risques de transmission."

Une fois la douche et le pédiluve passés, peut-on rentrer dans l'eau ?

"Non, il faut d'abord mettre son bonnet, insiste François. Ne pas perdre ses cheveux dans l'eau, c'est tout d'abord une question d'hygiène, mais aussi de sécurité. Les cheveux présents dans l'eau peuvent nous couper !"

Et ensuite ?

"Ensuite, on profite du bassin pour jouer ou s'entraîner. Une fois la séance terminée, on repasse par la douche mais pour une autre raison cette fois", annonce François. L'eau des piscines contient du chlore, une substance désinfectante. Le chlore permet de garder l'eau saine mais il a tendance à dessécher un peu la peau. "Il ne faut donc pas passer à côté d'une bonne douche pour nettoyer sa peau. Avec du savon et du shampoing, c'est encore mieux, explique François. Le chlore n'est pas bon non plus pour le maillot et le bonnet. Il faut bien les rincer pour ne pas les user trop rapidement."

Généralement, tous ces gestes à suivre se trouvent sur des affiches dans les piscines, les avez-vous remarquées ?

"Ah, j'oubliais, ajoute François, dans la piscine, pas question de cracher, de se moucher ou de faire

pipi. Si on doit aller à la toilette, on se lave les mains après. On ne va pas se baigner dans les cochonneries des autres quand même."

Un dernier mot de François : "C'est important de faire du sport, pour la santé, mais il faut toujours le faire en s'amusant. Si on ne s'amuse pas dans le sport qu'on pratique, il faut changer. La natation est ma passion, quelle est la vôtre ?"

François est l'un des ambassadeurs de la SWDE dans le cadre de l'action O'Sport. Et pour lui, on ne rigole pas avec les questions d'hygiène à la piscine. Chacun doit faire attention pour que le bassin reste propre.



© SWDE



© Reporters / DPA

La piscine est un endroit où l'on peut se dépenser tout en s'amusant.

UN BIEN À PROTÉGER

Dans notre pays, nous avons la chance de boire à notre soif, de pouvoir nous laver et même d'aller à la piscine régulièrement. Ce n'est pas le cas pour de nombreuses personnes sur Terre.

Environ 1 milliard 100 millions de personnes dans le monde (soit presque 1/6 de la population mondiale) n'ont pas accès à l'eau potable. C'est grave ! 15 000 personnes dont 6 000 enfants meurent chaque jour de maladies liées au manque d'eau potable et d'hygiène. Dans certains pays, des femmes et des enfants doivent marcher des kilomètres et des kilomètres sous une chaleur torride pour trouver de l'eau. Et encore, cette eau-là n'est pas toujours bonne à boire... Si on n'a pas d'eau, on meurt. L'eau est essentielle à notre survie. L'être humain ne peut pas tenir plus de trois jours sans eau. Sans elle, il n'est pas non plus possible de se nourrir car les plantes ne poussent pas et on ne peut pas élever du bétail (des animaux). C'est une véritable catastrophe.

Inégaux mais pas inutiles

Voilà pourquoi il est important de prendre soin de notre eau. Si nous avons la chance de voir couler l'eau de notre robinet, ce n'est pas une raison pour la gaspiller. C'est un bien (une

chose) que nous devons respecter. Dans la vie de tous les jours, les économies d'eau sont possibles et multiples (il en existe plusieurs) : ne pas laisser le robinet ouvert lorsqu'on se brosse les dents, prendre une petite douche plutôt qu'un long bain, mettre le bouchon quand on fait la vaisselle, ne pas nettoyer sa voiture trop souvent, etc. Il faut également se rappeler que les éviers, les lavabos et les toilettes ne sont pas des poubelles : interdiction d'y jeter des graisses pour friteuses, des fonds de peinture et des liquides dangereux. Tout ceci pollue gravement l'eau et risque de perturber le bon fonctionnement des stations d'épuration (là où les eaux rejetées dans les égouts sont nettoyées avant d'être renvoyées dans la nature).

Prendre soin de l'eau, c'est un devoir auquel nous devons faire attention tout le temps. Mais un jour, ces gestes deviendront des réflexes et nous n'y penserons même plus. Pour le bien de tous.



© Reporters / Design Pics



© Istockphoto

Dans certains pays, il faut marcher des kilomètres avant de trouver de l'eau potable.

CONCOURS

L'HYGIÈNE, C'EST TROP LA CLASSE

Pour la deuxième année consécutive, la SWDE (Société wallonne des eaux qui produit et distribue de l'eau potable en Wallonie) et l'AFSS (l'Association des fédérations francophones du sport scolaire) organisent chaque année un grand concours pour les 5^e et 6^e primaires. **À la clé : un voyage d'un jour à Londres pour toute la classe!** Londres, c'est là où se dérouleront les Jeux olympiques cet été. Mais que faut-il faire pour tenter de remporter ce beau prix ?

- Pour participer**, il faut que l'école soit située sur une commune desservie (qui reçoit son eau) par la SWDE.
- Ensuite**, il faut compléter des «Hygiéno-mètres». Ce sont des fiches qui permettent de voir si on respecte les règles d'hygiène. Quand on réalise une action notée sur l'Hygiéno-mètre, on gagne un point. Une fois les fiches remplies, et ce avant le 15 mai, le professeur les renvoie à la SWDE et répond à une question subsidiaire (une question en plus).

3. Sur base du remplissage des fiches et de la réponse à la question subsidiaire, 12 classes participantes seront sélectionnées pour participer à une grande finale, le 7 juin, à la Citadelle de Namur. Plusieurs épreuves sportives et ludiques sur les thèmes de l'hygiène, de l'hydratation, du sport et de la santé seront au programme pour départager les classes participantes. La classe gagnante partira une journée à Londres.

Si vous ne les avez pas reçus, les Hygiéno-mètres sont téléchargeables sur le site www.osport.be. Ils doivent être renvoyés à l'adresse suivante : ACCESS2 - Concours O'SPORT – rue d'Abhooz, 25 – 4040 Herstal en indiquant clairement les coordonnées de la personne responsable de la classe.



© SWDE

Plusieurs épreuves sportives et ludiques sur les thèmes de l'hygiène, de l'hydratation, du sport et de la santé seront au programme pour départager les classes participantes.



La finale du concours ? Des épreuves sportives et ludiques sur le thème de l'eau avec à la clé, une journée à Londres pour toute la classe.

