

# L'HYGIENE au sens PROPRE



# L'HYGIENE au sens PROPRE

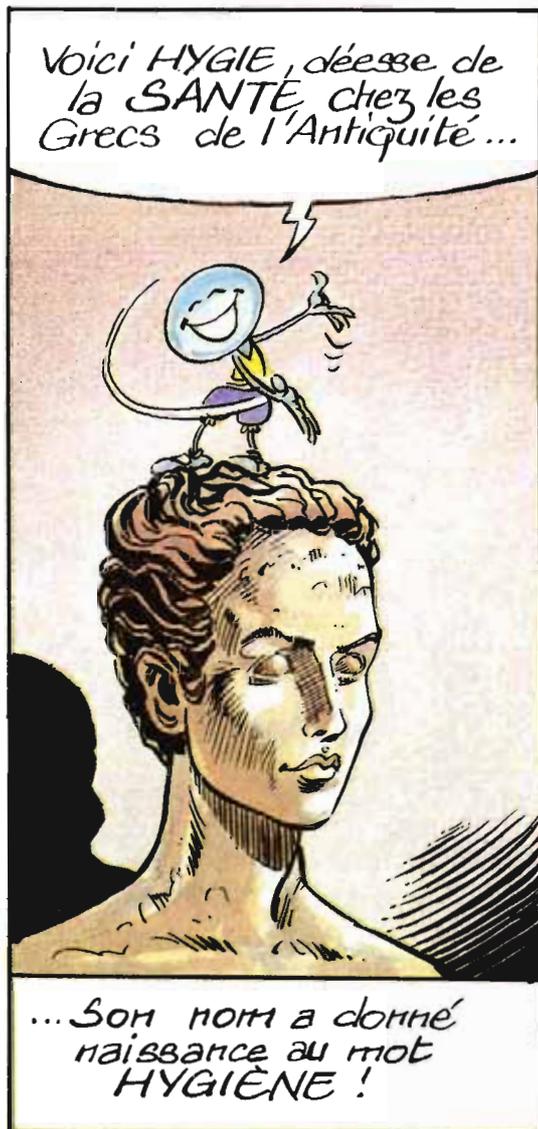
Dessin : M. AOUAMRI



Scénario : Jacqueline MAMBRET  
Dominique CHEVASSUT

} Service d'Éducation pour la Santé  
C.P.A.M. de la Marne

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE DE LA MARNE

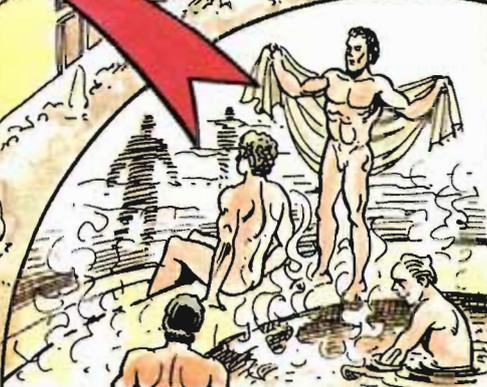
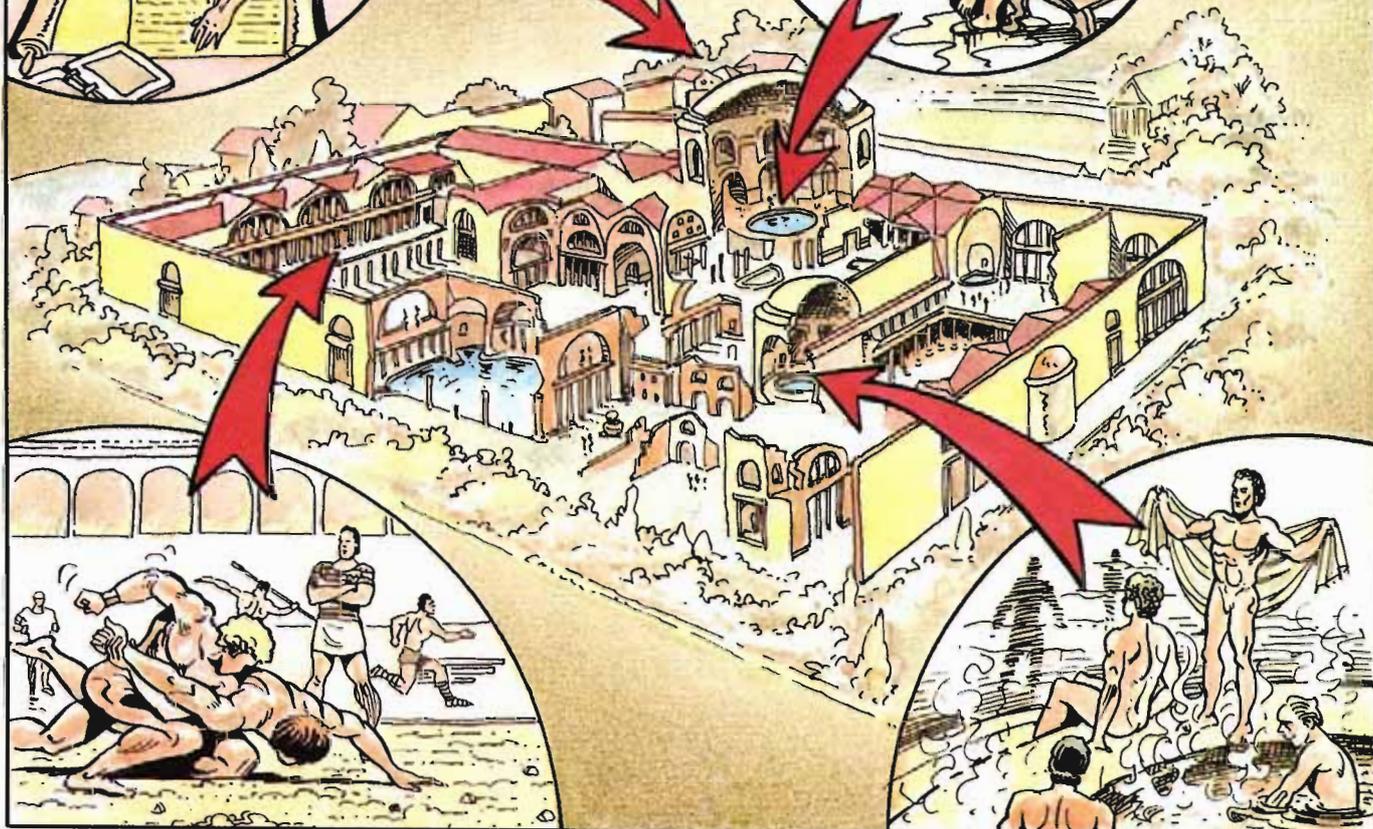
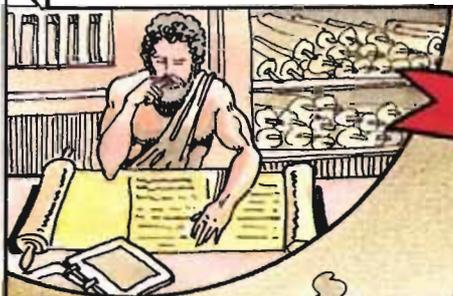
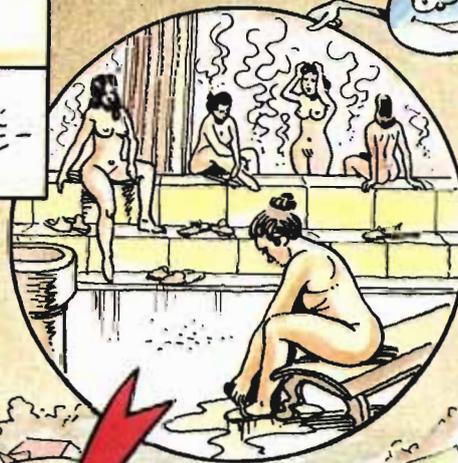


A cette époque, les hommes ont très conscience d'un besoin fondamental du corps:



Le REGENERER, avec l'eau et l'effort...  
Consacrer une partie de la journée à RE-  
CHARGER SES BATTERIES...

Ils construisent les THERMES, véritables centres de santé, pour que tous les citoyens, du plus riche au plus pauvre, bénéficient d'une HYGIENE GLOBALE HARMONIEUSE.

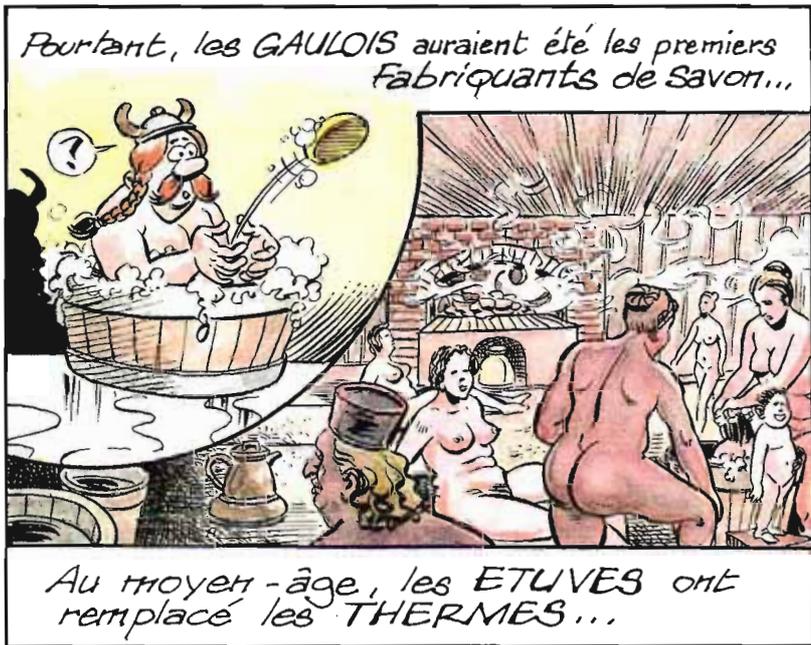


Pendant toute cette période, L'HYGIENE DU CORPS est un ART DE VIVRE, une PHILOSOPHIE, une RELIGION...

Au début de l'ère Chrétienne, l'HYGIENE DU CORPS devient même une MESURE DE PREVENTION énoncée aussi bien dans la Bible, que dans le Coran et le Talmud.



Mais le temps passe...  
En Europe de l'Ouest, et chez nous en France, des siècles de crasse vont se succéder...



Pourtant, les GAULOIS auraient été les premiers fabricants de savon...

Au moyen-âge, les ETUVES ont remplacé les THERMES...

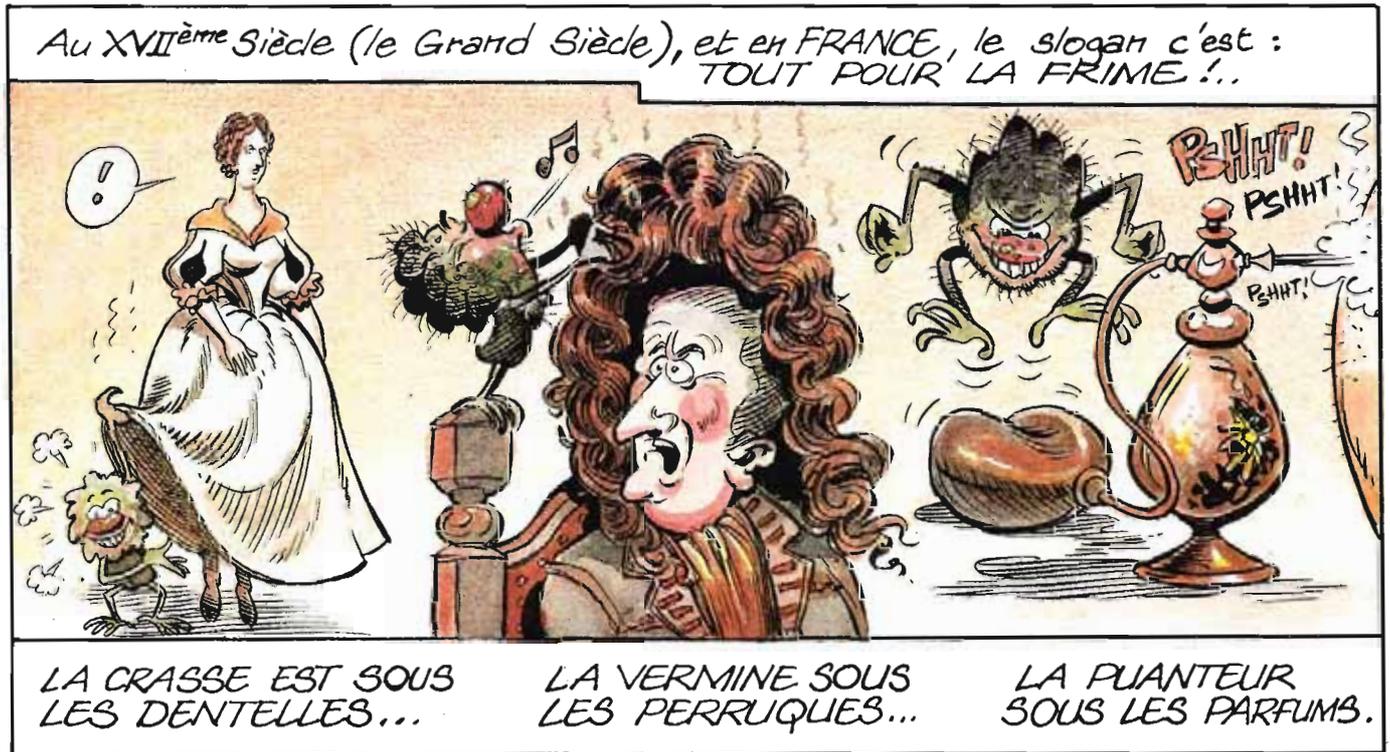


Mais peu à peu, elles ont disparu :

- PEUR DU CORPS
- ATTAQUE DES MORALISTES RELIGIEUX ET DES AUTORITÉS DE PLUS EN PLUS SEVERES A L'EGARD DE LA NUDITE.

▫ L'EAU COURANTE N'EXISTE PAS...

▫ L'EAU EST CHÈRE.



Au XVII<sup>ème</sup> Siècle (le Grand Siècle), et en FRANCE, le slogan c'est : TOUT POUR LA FRIME !..

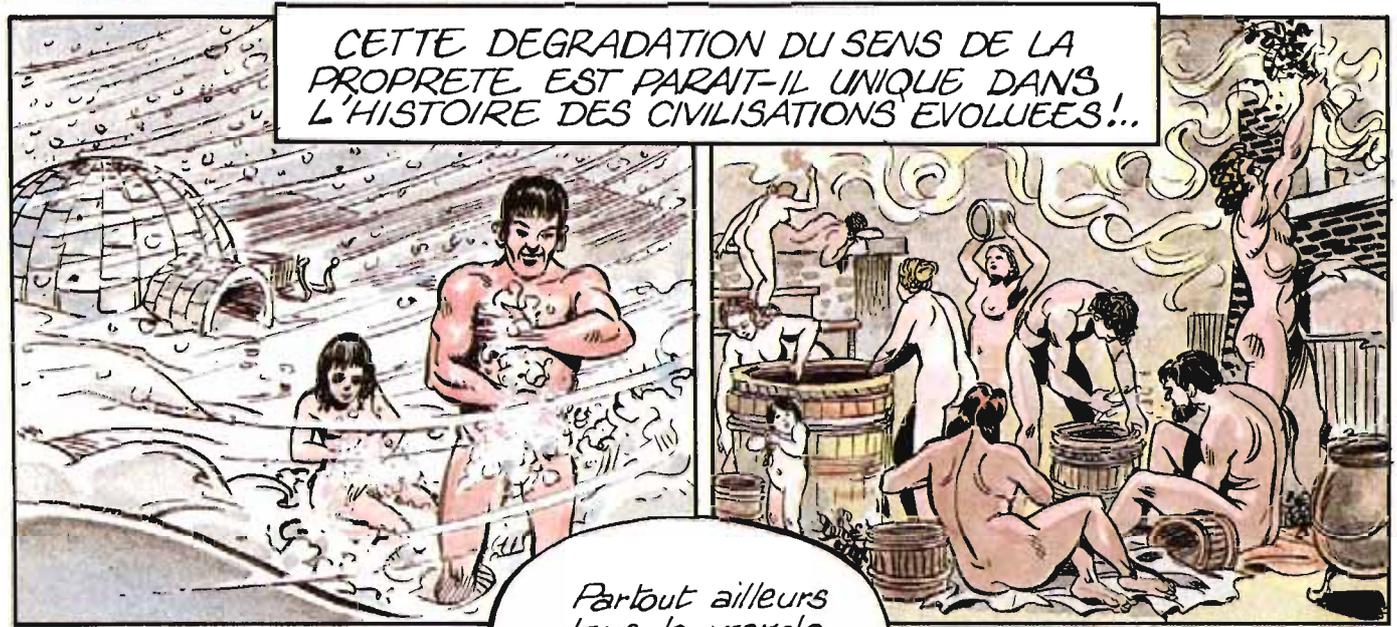
LA CRASSE EST SOUS LES DENTELLES...

LA VERMINE SOUS LES PERRUQUES...

LA PUANTEUR SOUS LES PARFUMS.

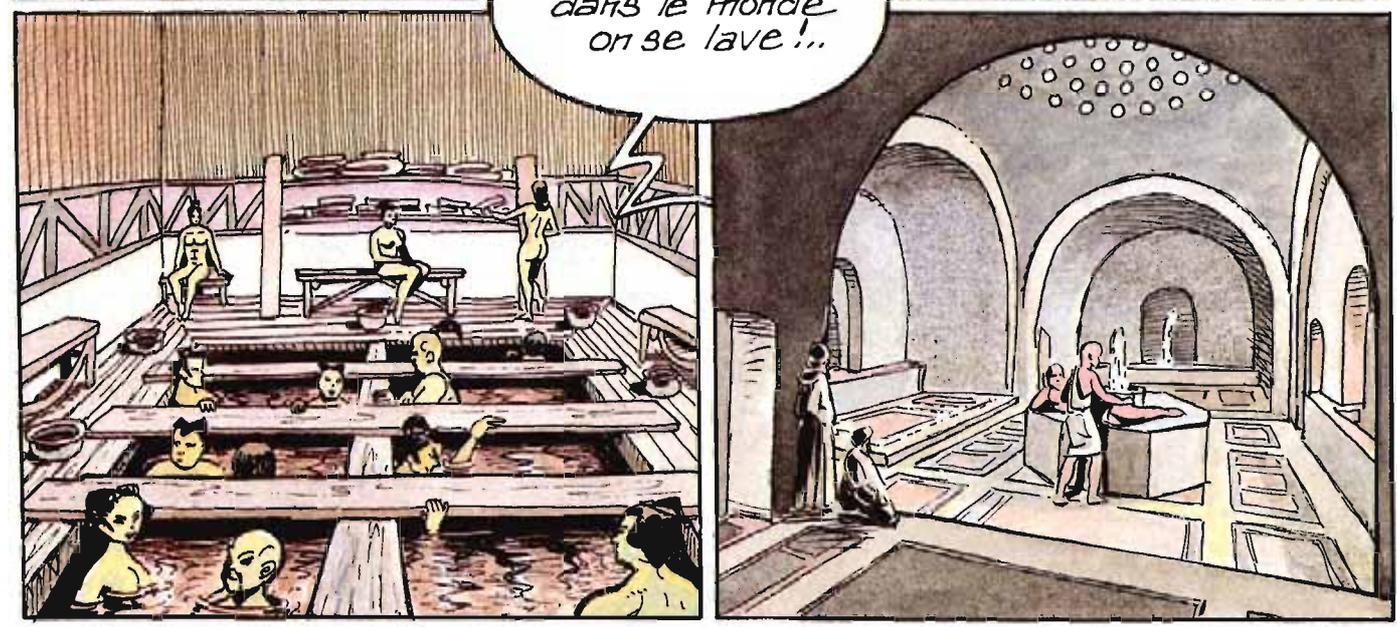


Le bain est devenu une PRESCRIPTION MEDICALE... Comme le lavement ou la saignée !



CETTE DEGRADATION DU SENS DE LA PROPRETE EST PARAIT-IL UNIQUE DANS L'HISTOIRE DES CIVILISATIONS EVOLUEES!..

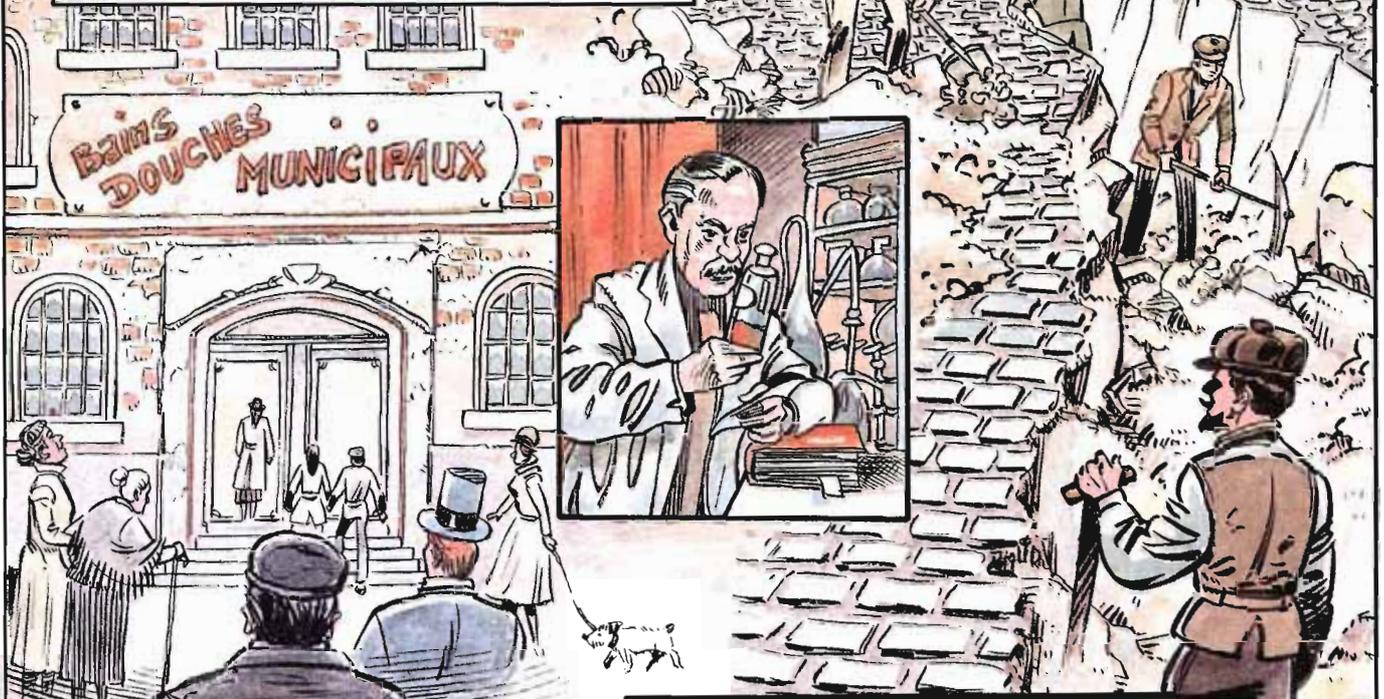
Partout ailleurs dans le monde on se lave!..



NOUS SOUFFRONS ENCORE AUJOURD'HUI, A PLUS D'UN TITRE, DES EFFETS DE CETTE DEGRADATION...



Aujourd'hui ?.. Parlons-en :  
Oui, depuis le XIX<sup>ème</sup>, les découvertes  
scientifiques, la peur du microbe,  
l'action des Pouvoirs Publics, ont  
redonné une place à l'hygiène corporelle.

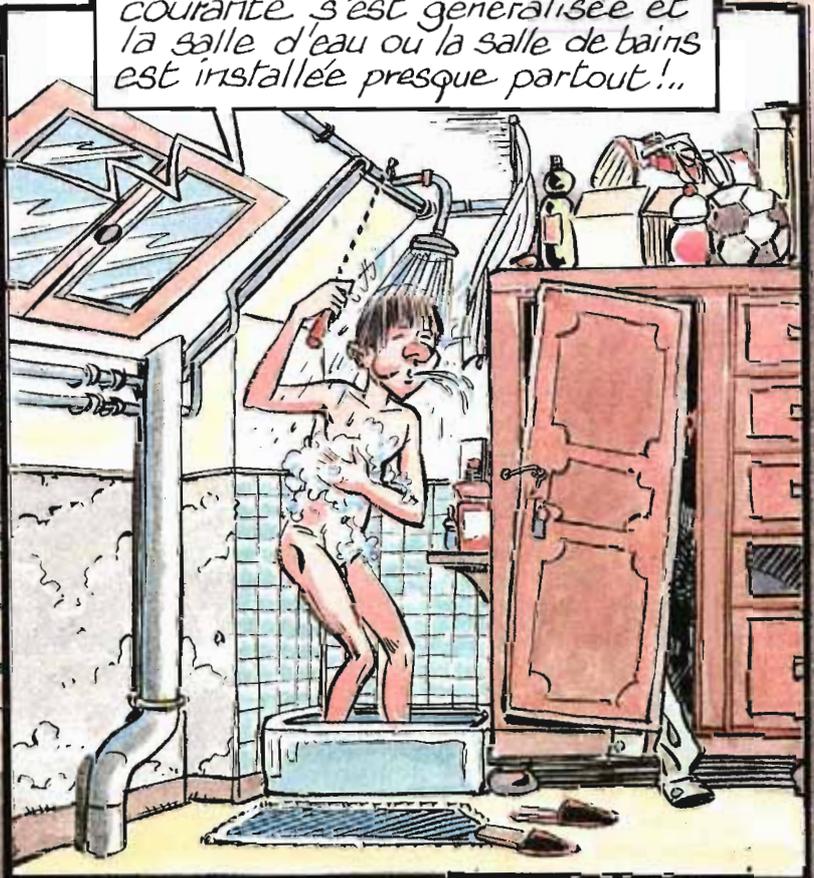


Oui, AUJOURD'HUI, l'eau  
courante s'est généralisée et  
la baignoire ou la salle de bains  
est installée presque partout !..

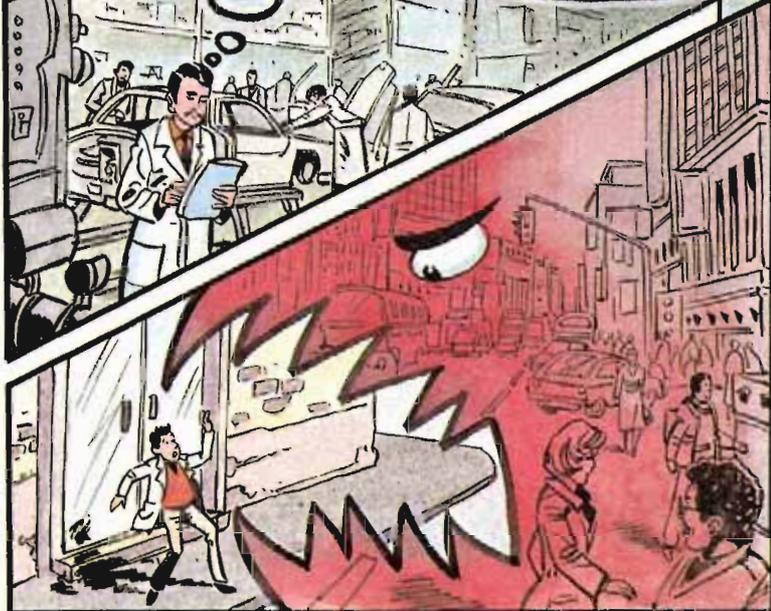


Pourtant, la crasse  
fait un retour en  
force...  
POURQUOI ?..

...PARCE QUE LE XX<sup>ème</sup>  
SIECLE EST LE SIECLE  
DES CONTRADICTIONS,  
DU PARADOXE...

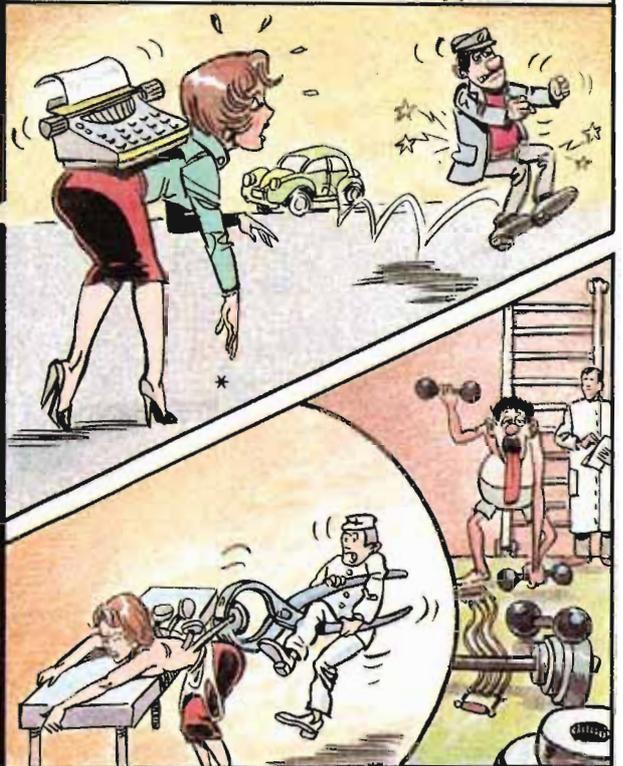


Peut être plus encore que ses ancêtres,  
L'HOMME DU XX<sup>ème</sup> SIÈCLE ressent le  
besoin d'une régénération totale du corps...



... mais son mode de vie l'empêche souvent  
de prendre librement en charge son corps!..

Victime des méfaits de la vie  
moderne, le corps souffre...

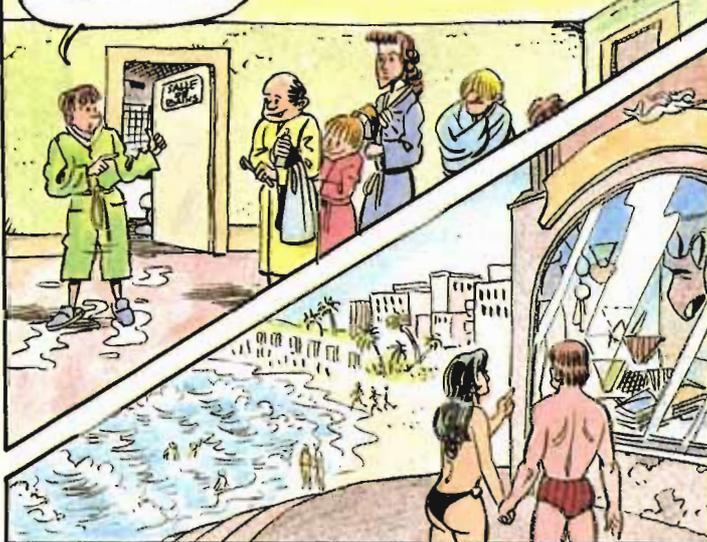


... mais on l'entretient par à-coups..  
et SUR PRESCRIPTION MEDICALE.

\* Illustrations inspirées de dessins de Foissy et Nestor.

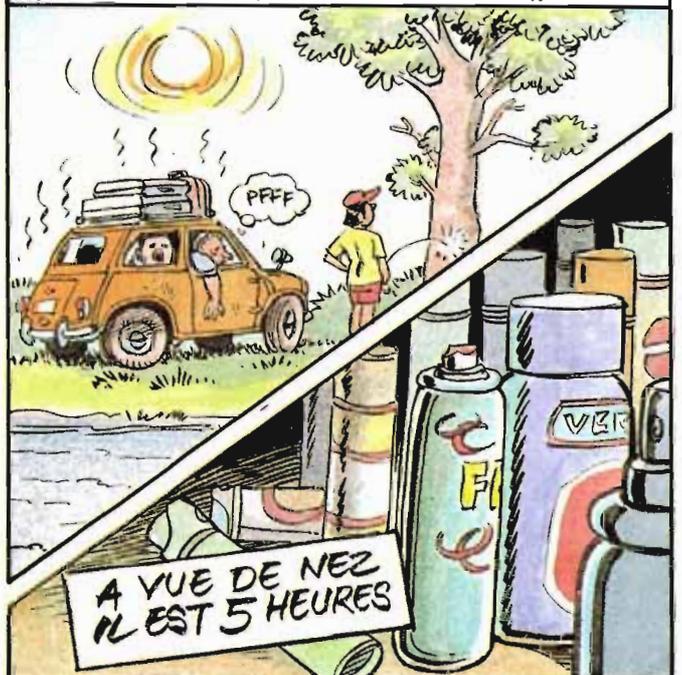
. la pudeur, interdit de la nudité  
. la conception de la salle-de-bains actuelle  
ont transformé la toilette en acte INDIVIDUEL

Au suivant!



Mais l'été, pendant les vacances,  
on expose son corps-spectacle sur  
les plages et au bord des piscines!

La nature a doté le corps de multiples  
fonctions indispensables à son équilibre..



A VUE DE NEZ  
IL EST 5 HEURES

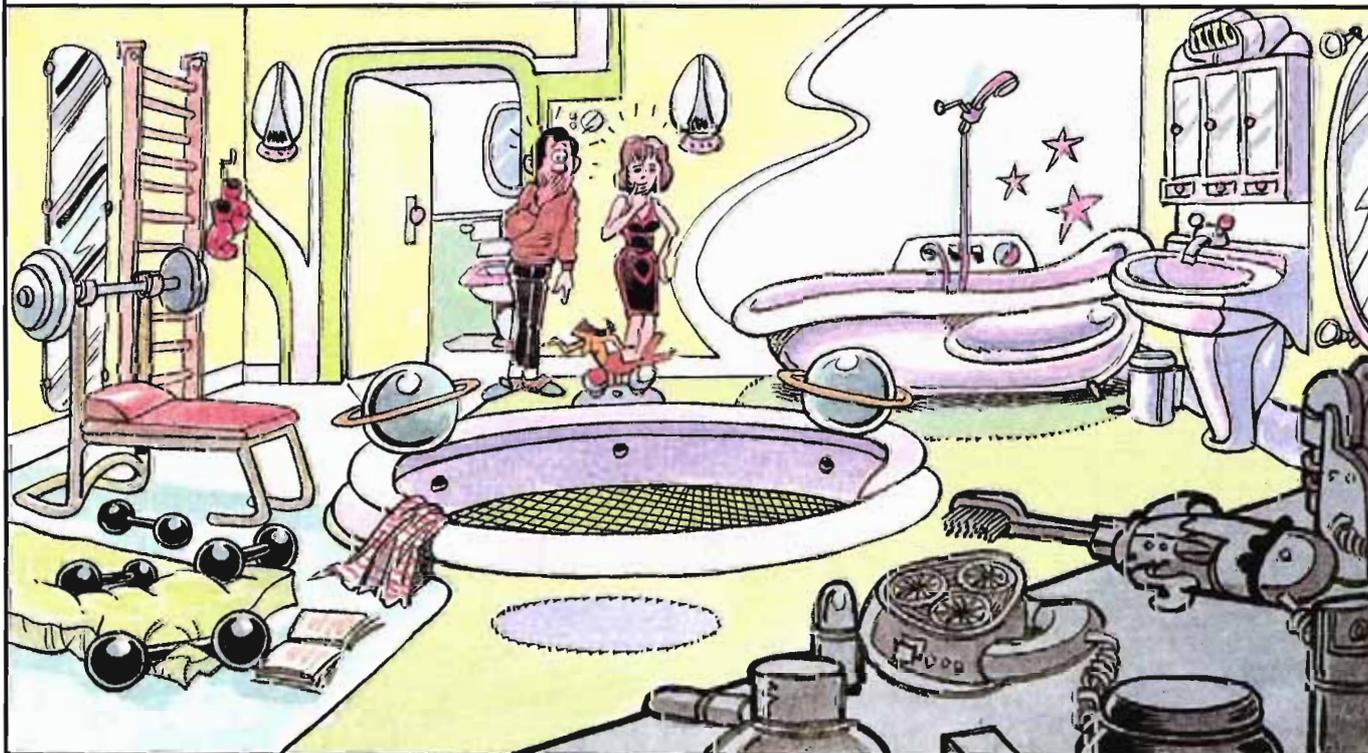
Mais on refuse la nature, on en a  
honte, on lui fait la guerre à grands  
jets d'aérosols déodorants!

AUJOURD'HUI, LES PRODUITS DE TOILETTE SONT DEVENUS DES PRODUITS DE BEAUTE.

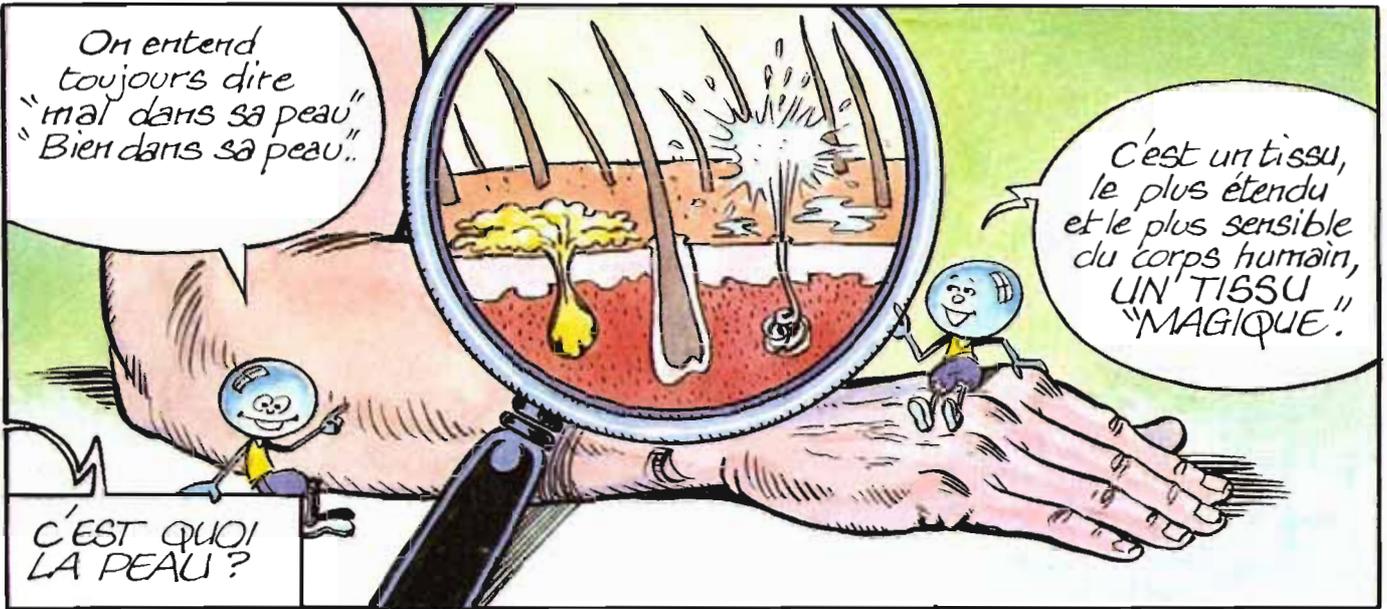


...ET ON EN ARRIVE MEME A NE PLUS SE DEBARBOUILLER ! OU TOUT AU MOINS, A NE PLUS SAVOIR POURQUOI ON SE LAVE !

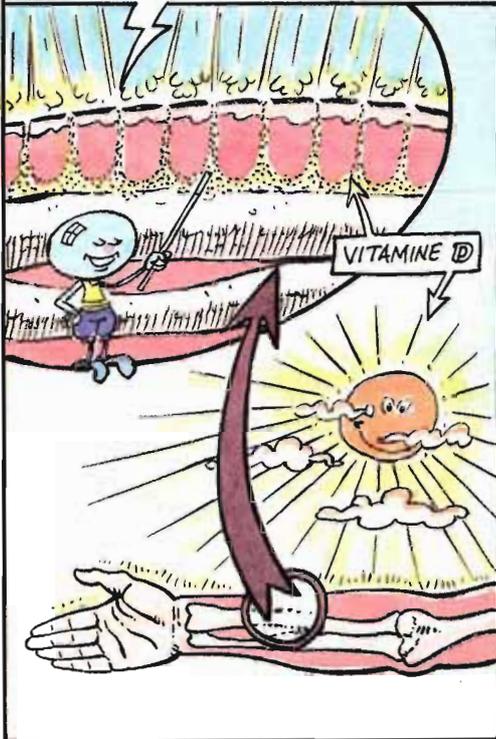
Le savoir et la technologie progressent... Pourtant L'HOMME DU XX<sup>eme</sup> SIECLE n'a guère la possibilité de se régénérer totalement, à L'Antique !..



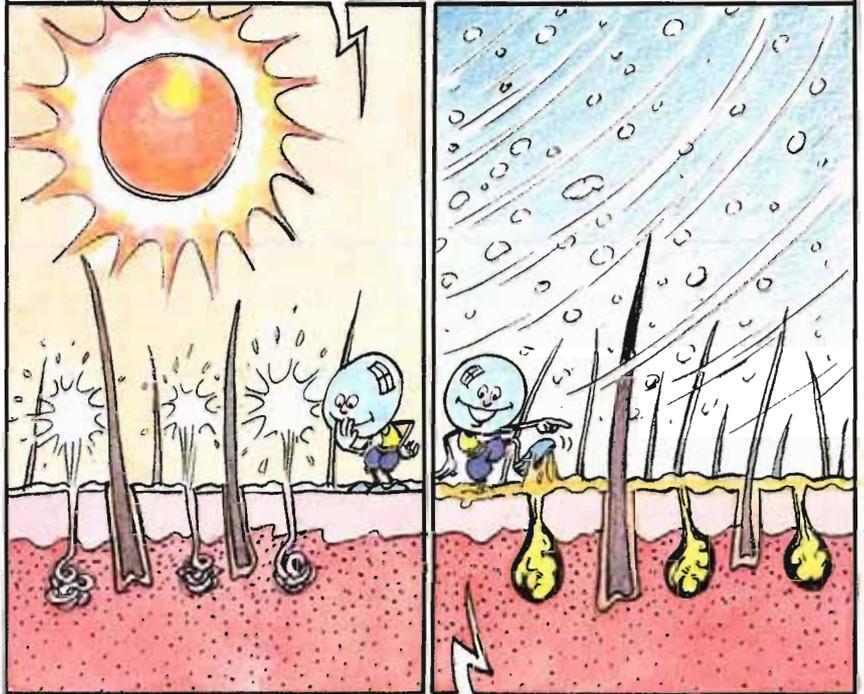
Coince entre son besoin de régénération et son mode de vie, il dit qu'il est "MAL DANS SA PEAU" !



DELICATEMENT chauffée par le soleil, elle absorbe les rayons ultra-violet pour en fabriquer de la vitamine "D"...



...par ses 3 millions de glandes sudoripares, la peau secrète la sueur pour protéger contre la chaleur,



et une substance grasse, le sébum, pour protéger contre le froid.

La peau enveloppe le corps, le protège, le renseigne...



Il est bon de se sentir "bien dans sa peau" dans tous les sens du terme : -VOILA POURQUOI LA TOILETTE QUOTIDIENNE EST SI IMPORTANTE !

Attention à la toilette! Le mieux est parfois l'ennemi du bien...  
Pas de décapages frénétiques...

Ni de stockage de crasse!



Pour se laver, LA DOUCHE QUOTIDIENNE EST PRÉFÉRABLE... L'eau qui coule sur le corps est toujours propre!..



Un savonnage tous les 2 ou 3 jours peut être suffisant.



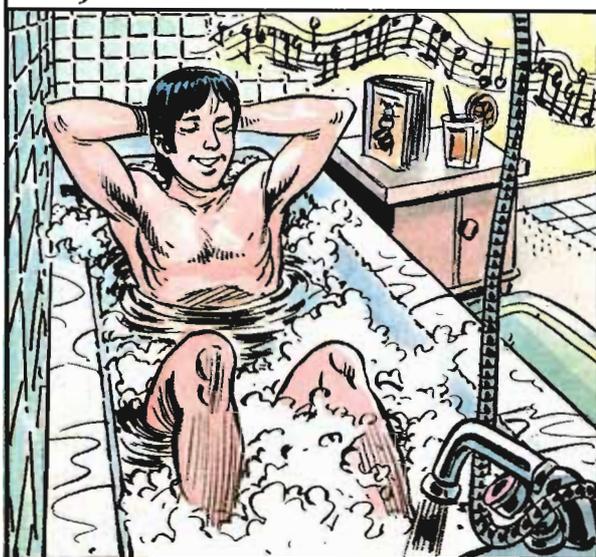
Ça c'est bien mieux!



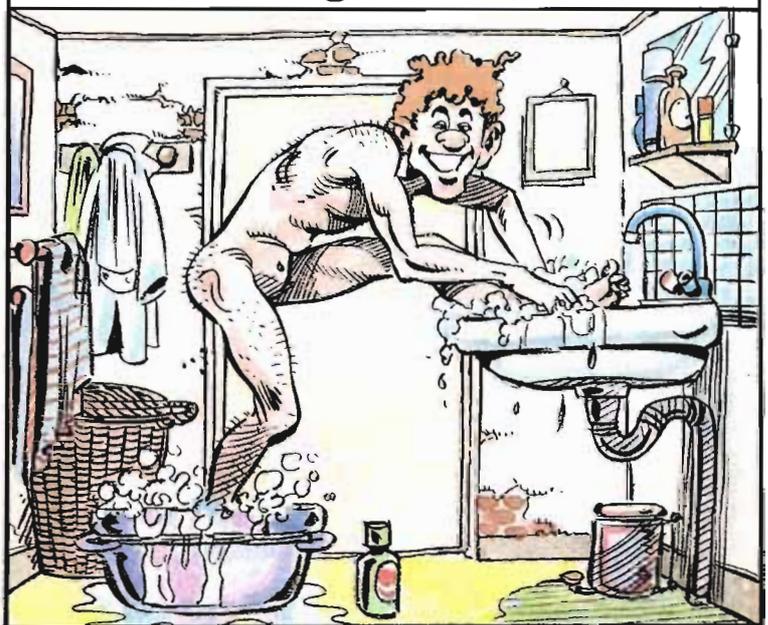
Ce sont des nids à microbes!



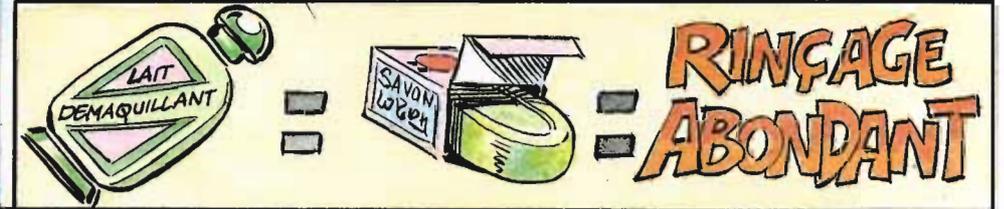
LE BAIN, c'est plutôt pour la détente, musculaire et nerveuse. On peut en faire un vrai moment de plaisir



Attention aux fausses excuses : sans douche et sans baignoire, on peut se laver!



**LE VISAGE** : c'est la seule partie du corps (avec les mains) exposée en permanence aux "attaques" extérieures : froid, vent, poussières qui collent à la peau !



Pour le protéger, il faut le nettoyer chaque jour (le soir de préférence)...

**LES CHEVEUX** : depuis toujours, ils sont un symbole de séduction, de beauté, de force.



Leur chute quotidienne est **NORMALE** (entre 50 et 200 selon le volume de la chevelure).

Depuis toujours, on s'en sert pour affirmer une révolte, une mode, une philosophie, une idéologie...

Leur structure les rend **FRAGILES** : ils retiennent tout ce qui peut s'y déposer.



Chaque jour : un **DÉ-MELAGE** actif n'a jamais fait de mal à personne...

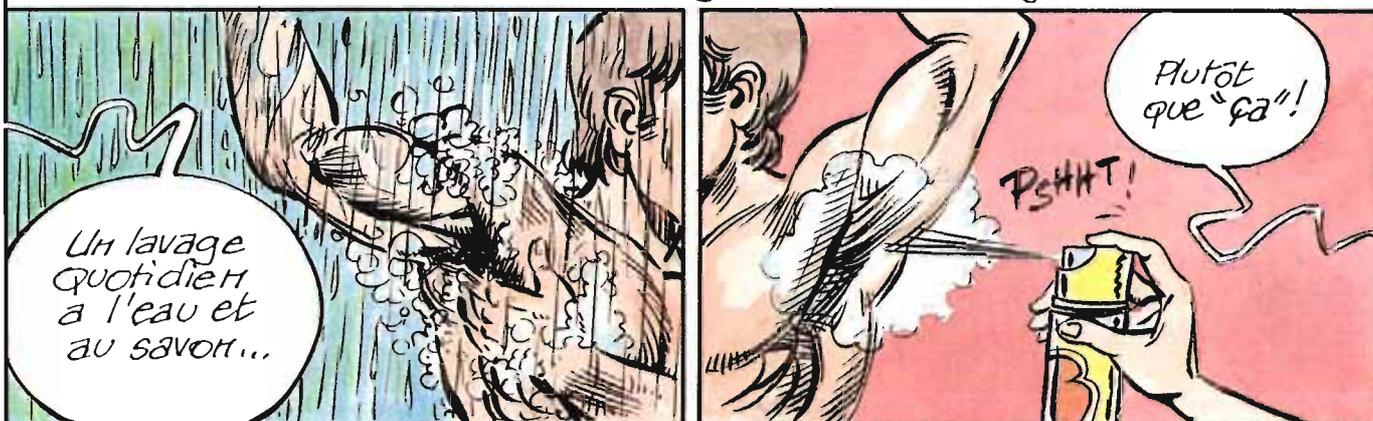
Pour les protéger, il faut les laver régulièrement : au minimum une fois par semaine...

Ceux des enfants doivent être surveillés avec attention. Laver aussi les bonnets et les écharpes.

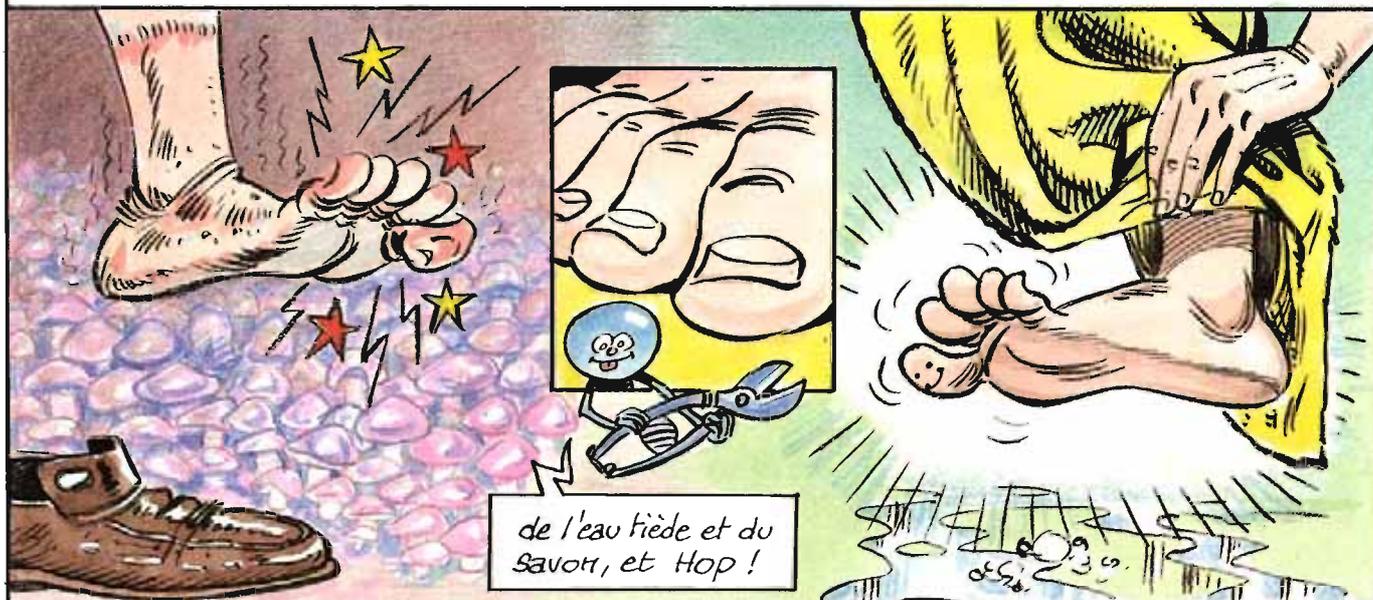
**LES OREILLES :** grâce à elles, on entend, on écoute ... Elles jouent, en plus, un rôle très important dans l'équilibration du corps...



**LES AISSELLES :** la transpiration y est abondante, leurs plis et leurs sillons favorisent les fermentations microbiennes à l'origine d'odeurs désagréables...

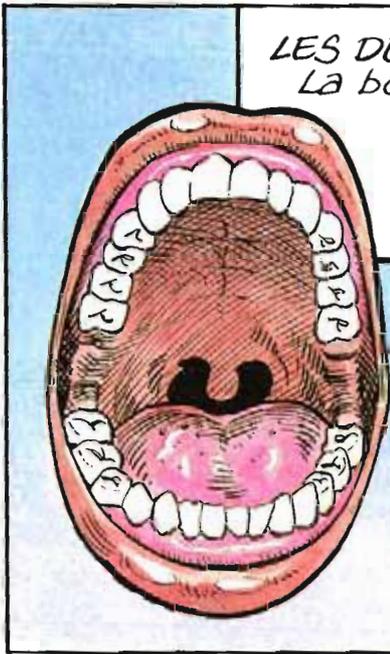


**LES PIEDS :** ils sont presque toujours enfermés dans un milieu chaud et humide... Cette macération leur attire des tas d'ennuis !..



Chaque jour, un lavage à l'eau et au savon, un **SECHAGE ATTENTIF**, évitent ces fameux "diampignons" (mycoses) dont on a tant de mal à se débarrasser quand ils sont installés !..

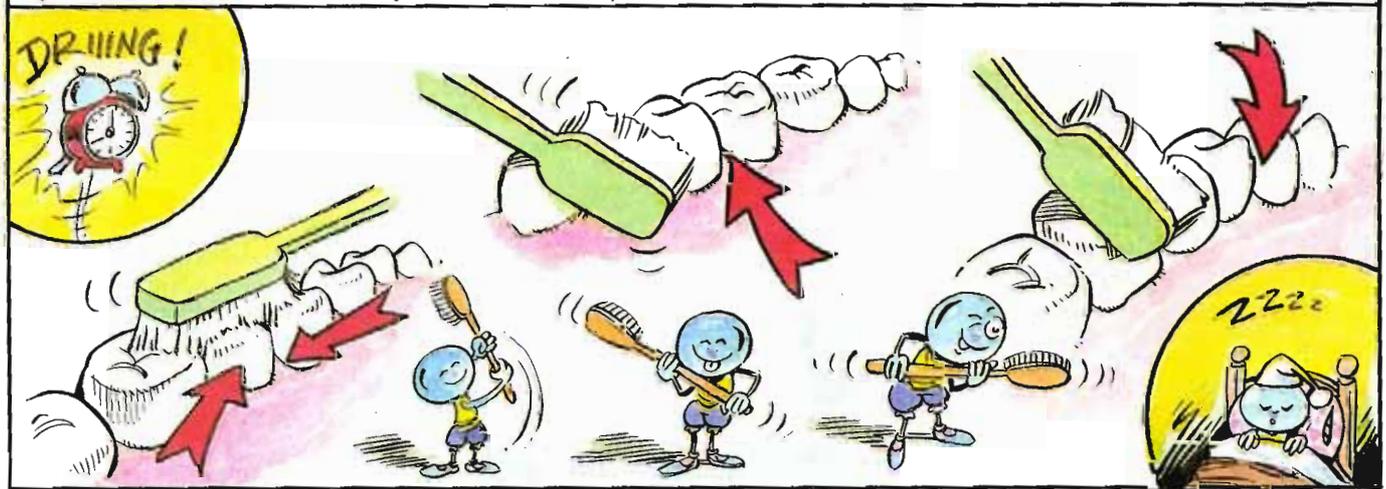
**LES DENTS ET LES GENCIVES:**  
 La bouche, humide et chaude,  
 est un milieu privilégié  
 pour le développement  
 des microbes et de...  
 la plaque dentaire !



C'est un enduit mou,  
 collant, constitué de  
 débris alimentaires  
 microscopiques, de  
 produits salivaires et  
 de millions de bactéries.



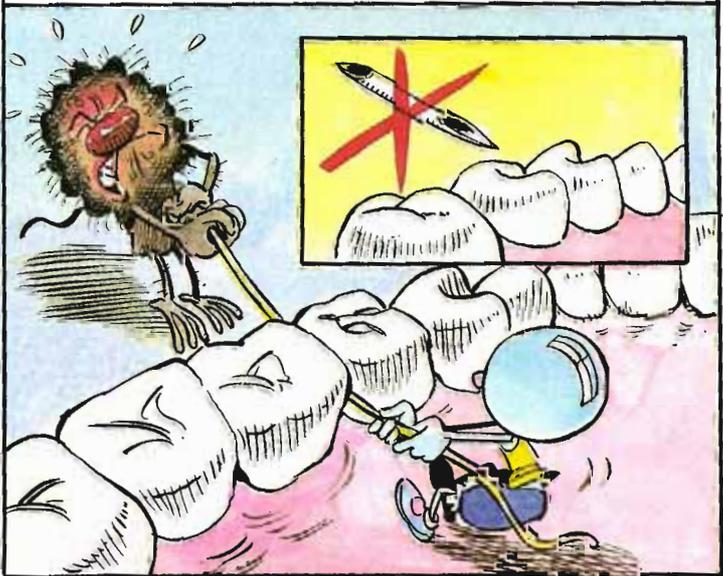
Quand on ne souhaite pas la "cultiver", un seul moyen d'élimination: **LE BROSSAGE !**



Pour être  
**UTILE**, il doit  
 durer 2 à 3  
 minutes !



Les dents ont 5 **FACES** !... Utiliser du fil  
 dentaire plutôt qu'un cure-dents agressif.



La brosse à dents est **PERSONNELLE**.  
Son action "mécanique" est indispensable !..



Ne pas la laisser en arriver là !



La changer dès que les poils se cassent, se ramollissent, ou se déforment (environ tous les 3 à 4 mois)

Le dentifrice complète seulement son action de polissage et il procure une agréable sensation de propreté et de fraîcheur !

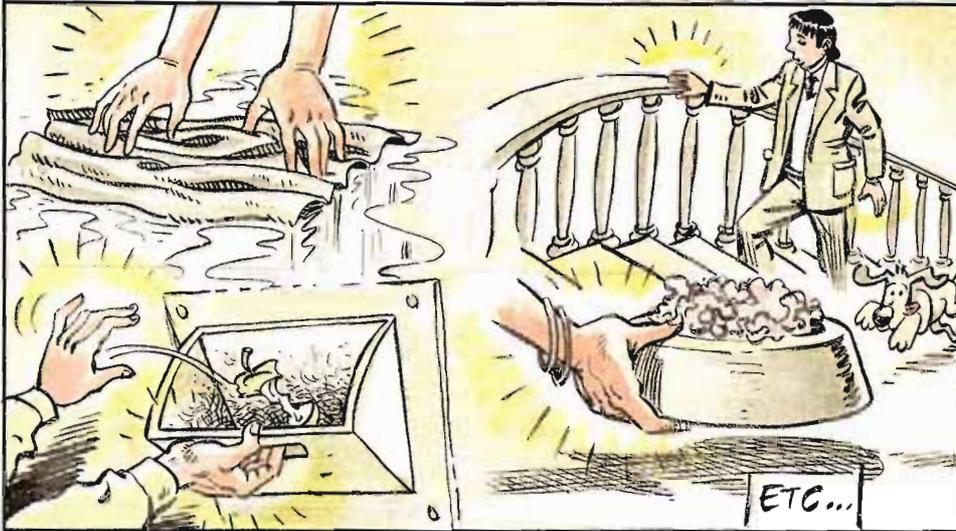


Pour terminer un bon RINÇAGE à grande eau...



Et à peine une brosse à dents par an...

LES MAINS : Elles touchent tous les points de contact de la maison et des lieux collectifs...



POURTANT, PAR PARESSE ET PAR INCONSCIENCE, ON NE LES LAVE PAS CHAQUE FOIS QUE C'EST NECESSAIRE...



LA SALETE QUI NE SE VOIT PAS EST D'AUTANT PLUS DANGEREUSE!..

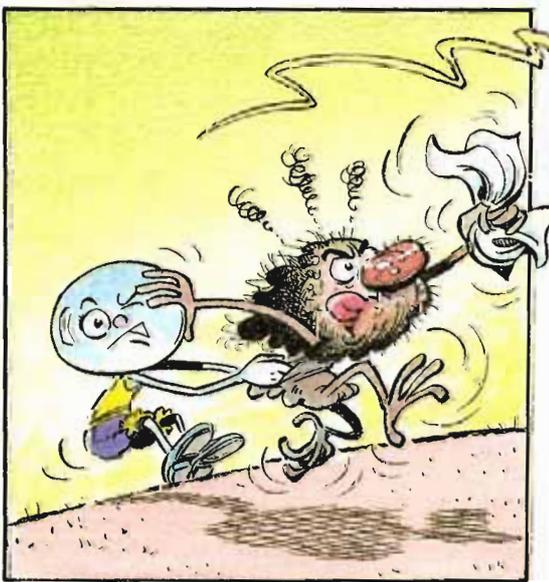


1 seule bactérie

↓

donne naissance à 10 millions de bactéries

en 12 heures.



LES "MALADIES DES MAINS SALES" SONT BEAUCOUP PLUS FREQUENTES QU'ON NE CROIT :

- OXYURES (vers) : près de 90 % des enfants des écoles.
- TOXI-INFECTIONS ALIMENTAIRES :
  - Diarrhées ("j'ai dû avoir froid au ventre..")
  - Nausées, quelquefois vomissements ("j'ai une crise de foie..").
- IMPETIGO, GALE, VERRUES.

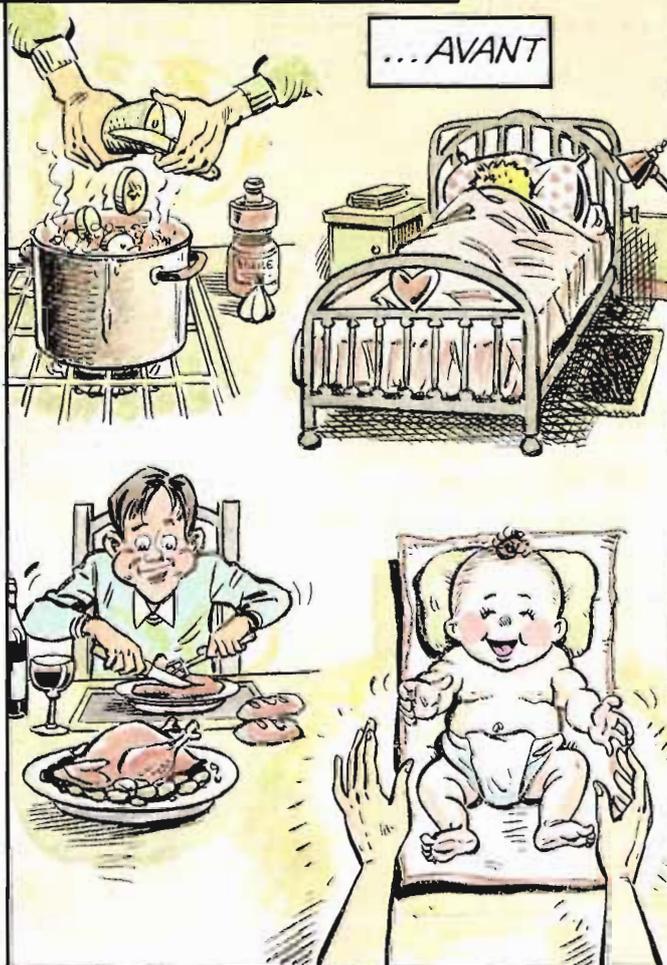
D'autres sont beaucoup plus graves et peuvent se déclencher "à retardement": Salmonelloses, staphylococcies, poliomyélites, hépatites virales A ...

LES MAINS DOIVENT TOUJOURS ETRE LAVEES...

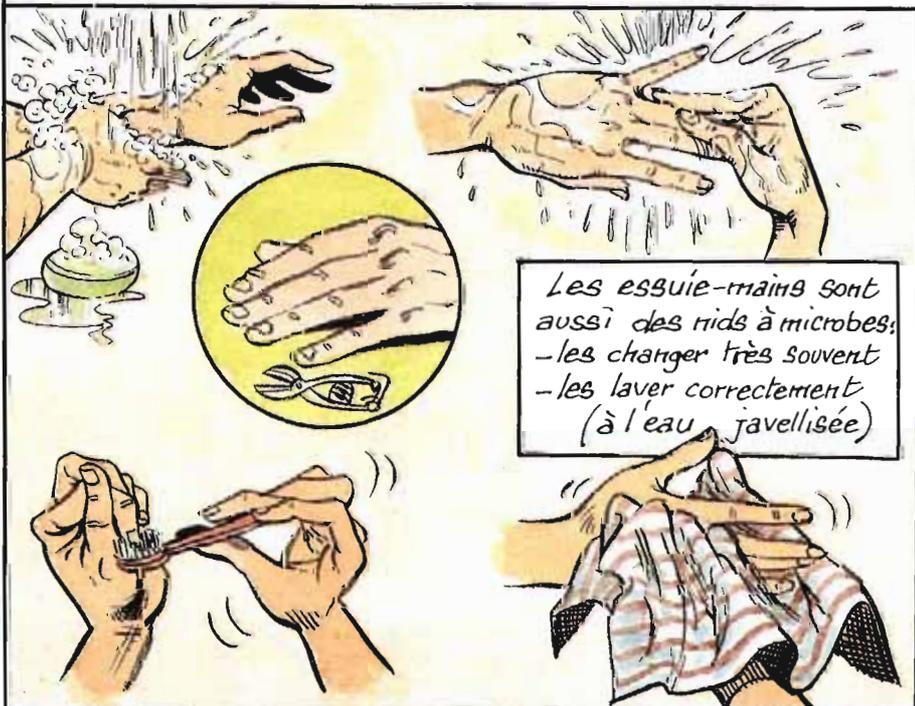
... APRES



... AVANT



... Sous le robinet d'eau courante PENDANT AU MOINS 30 SECONDES, après les avoir soigneusement savonnées.



Les essuie-mains sont aussi des nids à microbes:  
- les changer très souvent  
- les laver correctement (à l'eau javellisée)



Un truc pour éviter les contaminations en chaîne par les robinets :

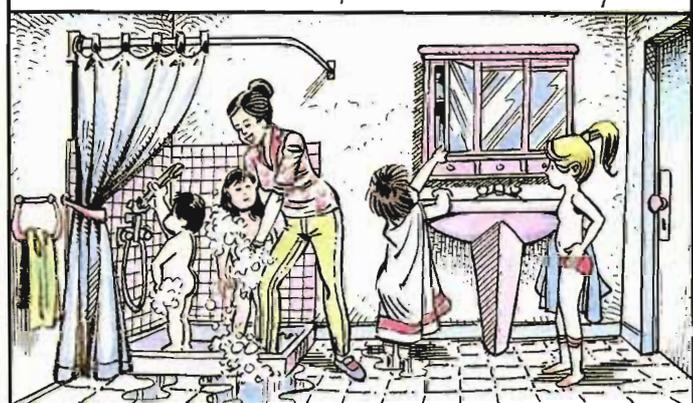


- Les savonner quand on a les mains pleines de savon, les rincer en rinçant ses mains.



- Notre corps comporte des recoins qu'on a souvent tendance à négliger : le sexe et l'anus.  
 - Il faut pourtant les nettoyer avec soin, pas forcément avec le gant du visage!

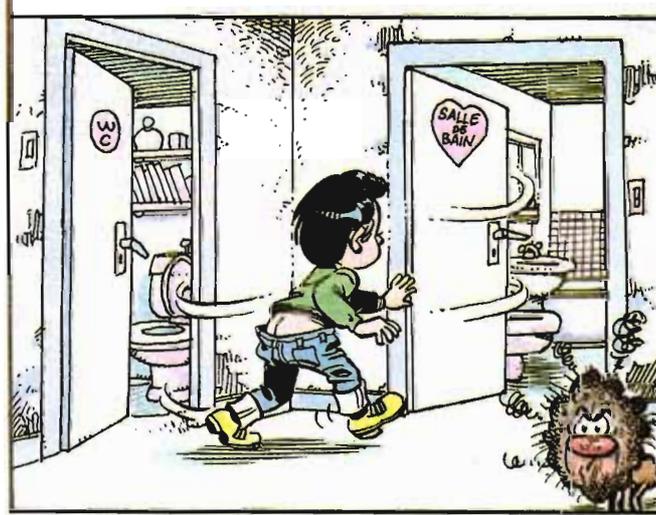
Cette toilette doit être quotidienne dès l'enfance.



L'enfant doit apprendre très tôt :

- à connaître son corps et son fonctionnement
- à ne pas en avoir peur
- à le toucher sans répugnance et sans honte au cours de sa toilette.

Un lavage, à l'eau et au savon, de la région de l'anus est conseillé chaque fois que nécessaire après être allé à la selle **ET EN TOUT CAS AVANT LE COUCHER.**



COMME POUR LE RESTE DU CORPS UN BON SECHAGE EST AUSSI IMPORTANT QU'UN BON LAVAGE !

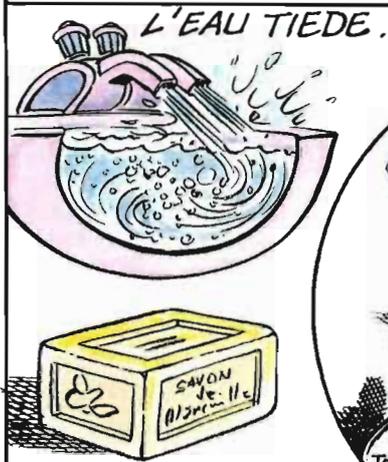


Les sous-vêtements, les chaussettes (directement en contact avec la peau) doivent être lavés chaque jour !...



Si les slips sont en tissu synthétique, un fond de coton est indispensable. **SUR UN CORPS TOUT PROPRE... DES VÊTEMENTS PROPRES ET ADAPTES !..**

Les meilleurs produits de toilette sont les plus simples ...



L'EAU TIEDE.

LE SAVON BLANC SIMPLE : il ne contient ni colorant, ni parfum susceptibles d'irriter la peau ou de déclencher des allergies ...



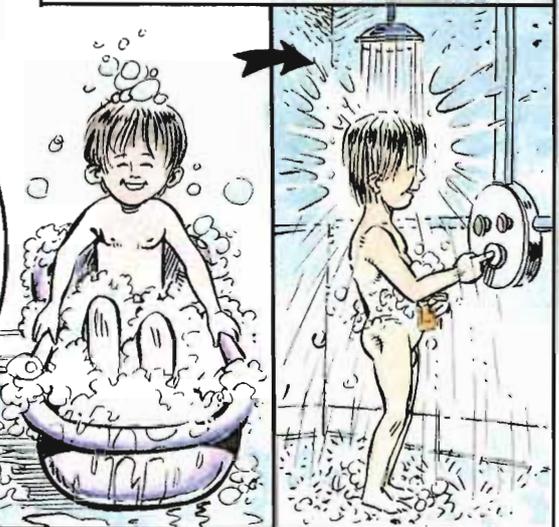
Mais il peut être agréable et réconfortant d'utiliser des savonnets "qui sentent bon" des bains moussants, des huiles lavantes.

**ATTENTION!**



Bien les diluer,  
Bien se rincer.

Ils sont l'équivalent d'un savon: il faut les éliminer par un rinçage correct!



A une condition : toujours éliminer ces produits par un rinçage abondant à l'eau...



Le nettoyage des cheveux doit être réalisé avec un produit aussi peu détergent que possible.



Se méfier de la publicité: Un shampoing "pour bébé" ne décape pas moins qu'un shampoing "lavages fréquents" pour adultes. Seule différence: il ne pique pas les yeux...

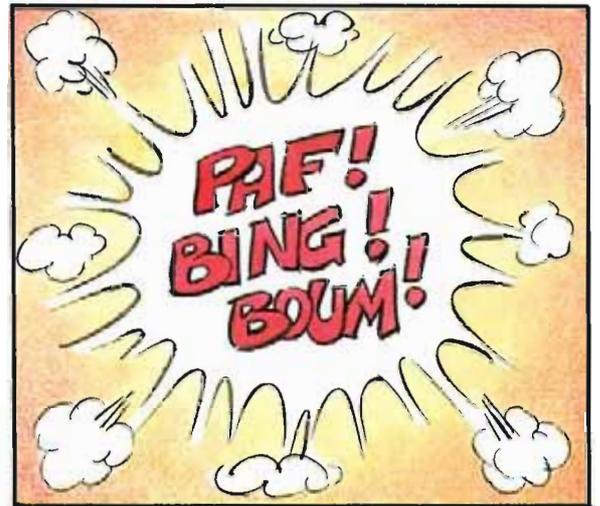
**ATTENTION AU SOLEIL...**



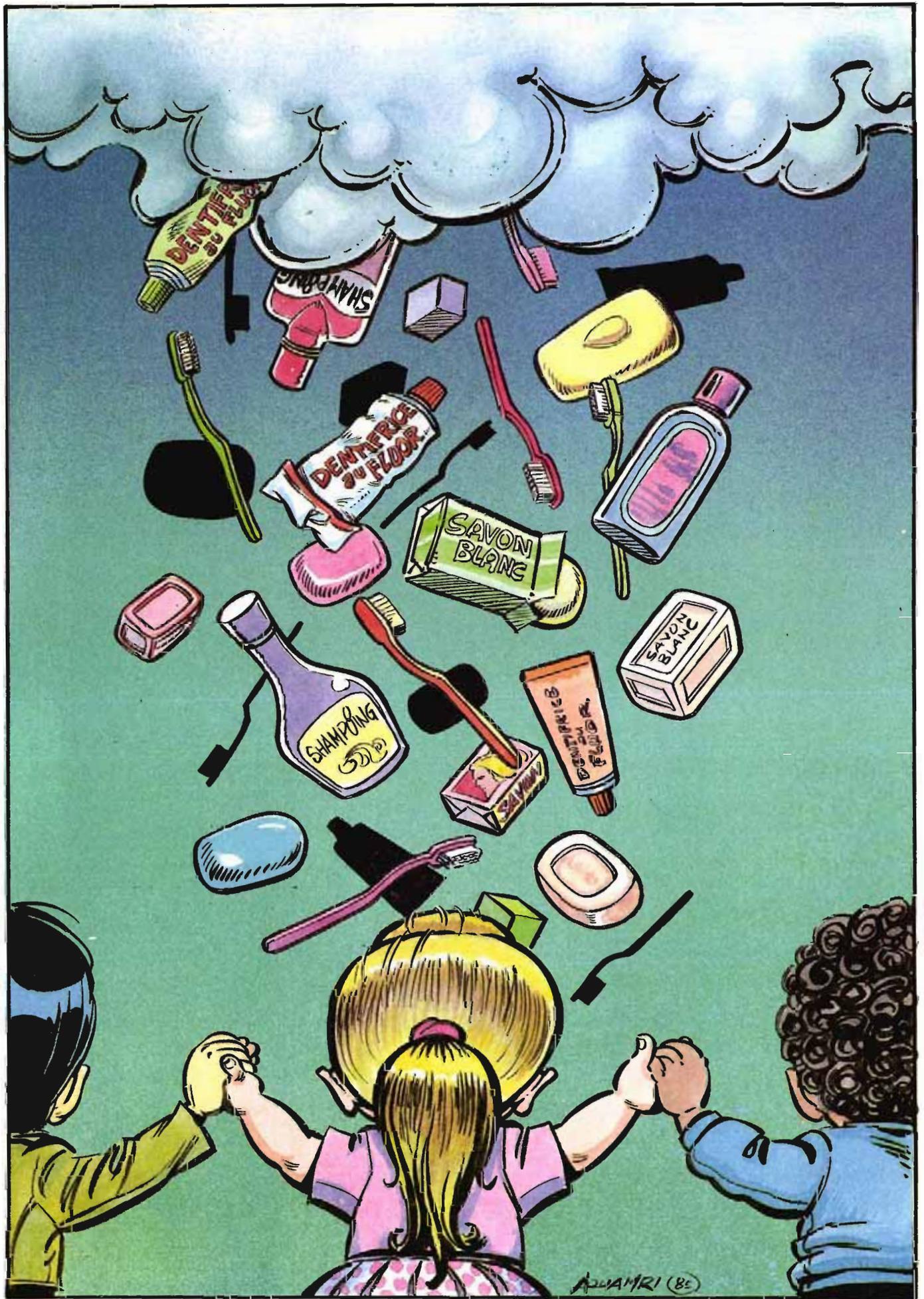
L'exposition au soleil dépend du type de peau!

Le soleil agit par la LUMIERE, agent de vieillissement.





**Conclusion :** LA PROPRETE CORPORELLE EST LA PREMIERE ET LA PLUS IMPORTANTE CONDITION D'UNE BONNE SANTE EN GENERAL ET DU BON FONCTIONNEMENT DE LA PEAU EN PARTICULIER...



Cet album a été réalisé  
à partir d'une exposition conçue et réalisée  
par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie  
de la Marne.

C.P.A.M. - Marne 1987

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Dépôt légal, 1<sup>er</sup> trimestre 1987.

ISBN 2-9501449-0-X

Loi N° 49.956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

Imprimé en France par Imprimerie Nouvelle à Epernay - Marne.

Voici le moment  
de nous quitter, mais  
ne m'oubliez pas : chaque  
fois que vous vous lave-  
rez, la plus jolie de vos  
bulles de savon, ce  
sera moi !...

Quelle chipie  
cette bulle !..  
Pour vous  
convaincre, elle  
aura utilisé vraiment  
tous les arguments !

