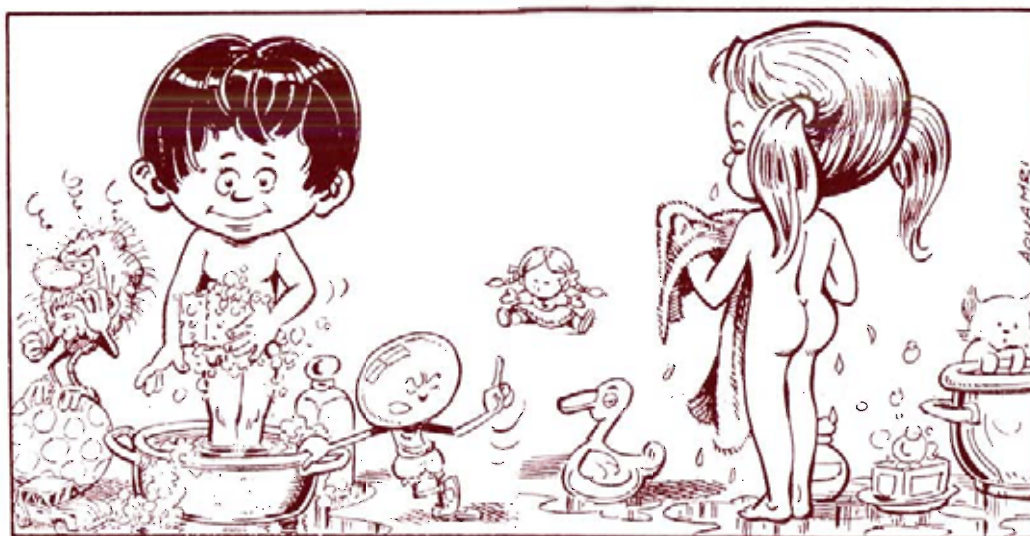


L'HYGIENE au sens PROPRE



L'HYGIENE au sens PROPRE

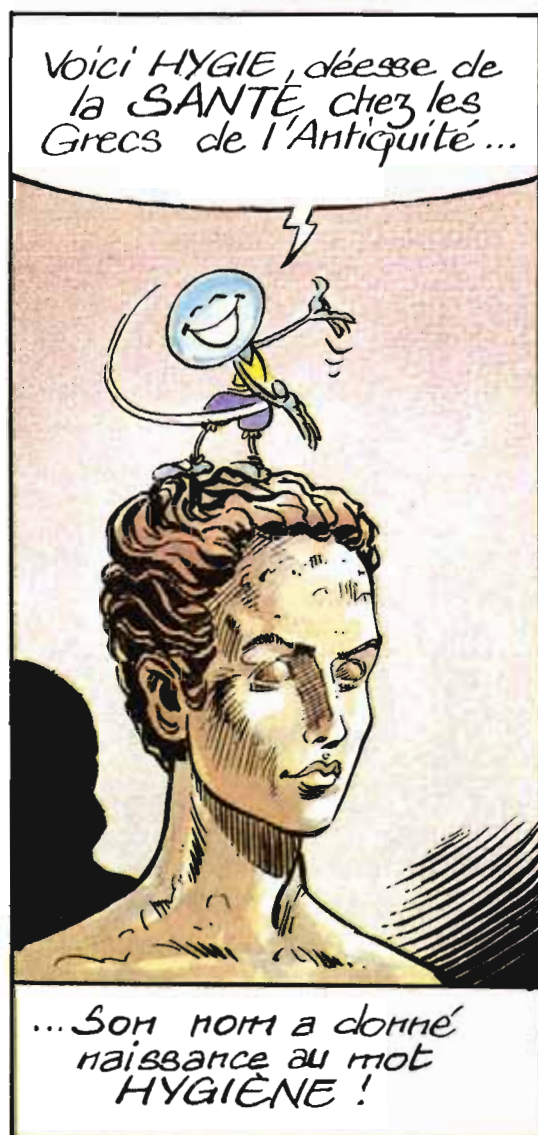
Dessin : M. AOUAMRI



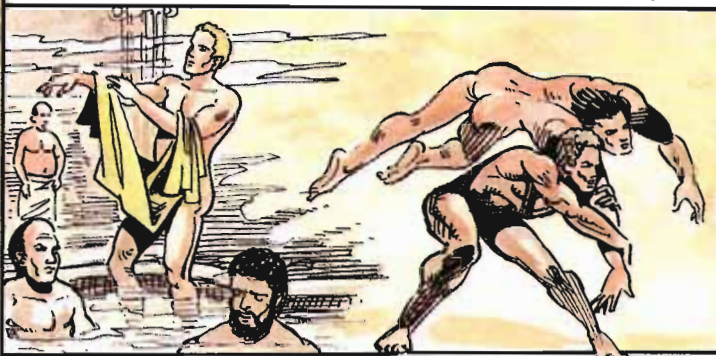
Scénario : Jacqueline MAMBRET
Dominique CHEVASSUT

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

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE DE LA MARNE

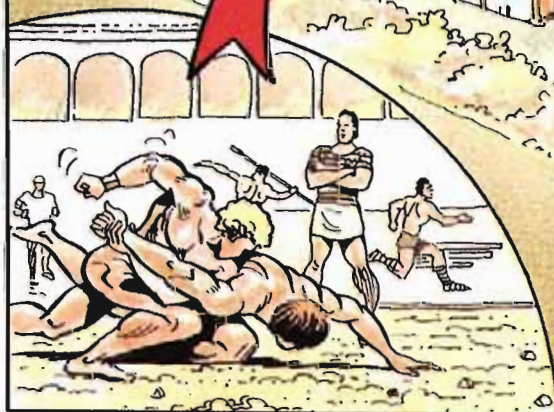


A cette époque, les hommes ont très conscience d'un besoin fondamental du corps:



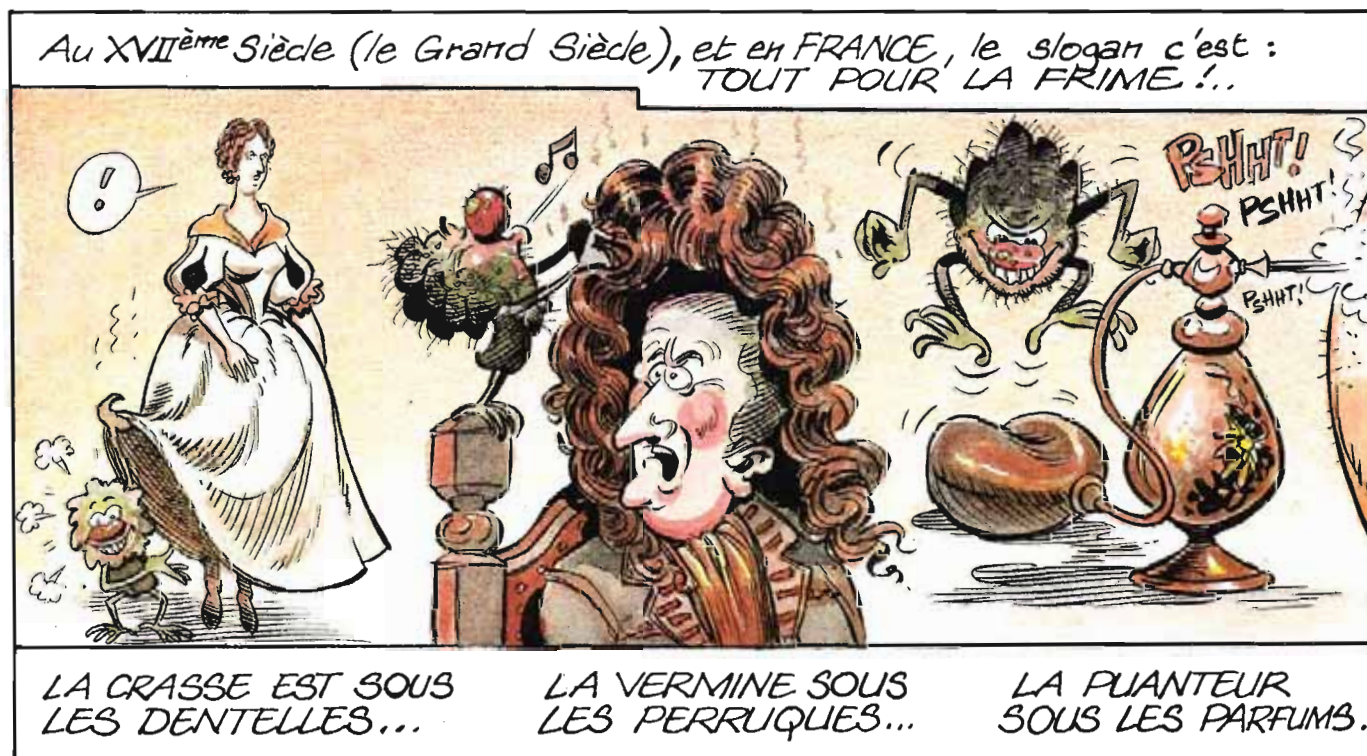
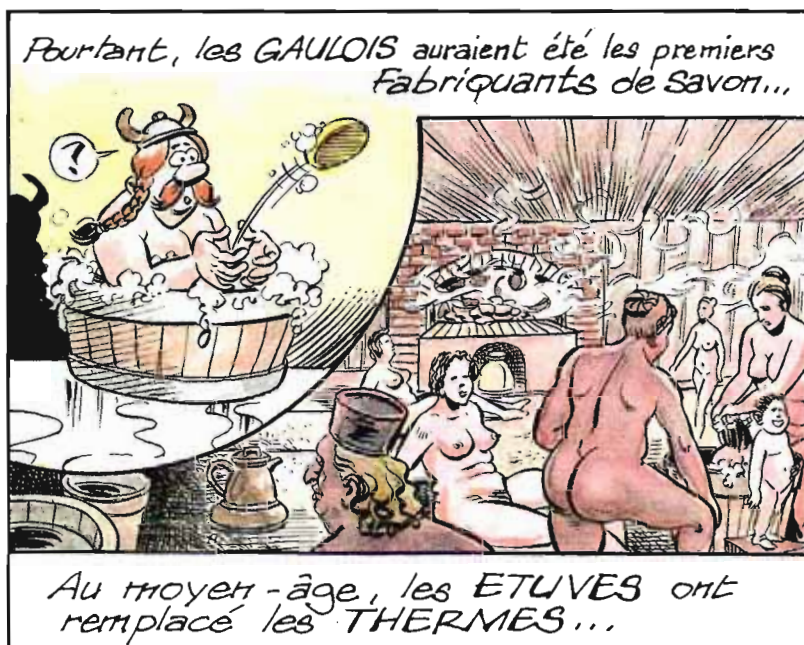
Le REGENERER, avec l'eau et l'effort...
Consacrer une partie de la journée à RE-CHARGER SES BATTERIES...

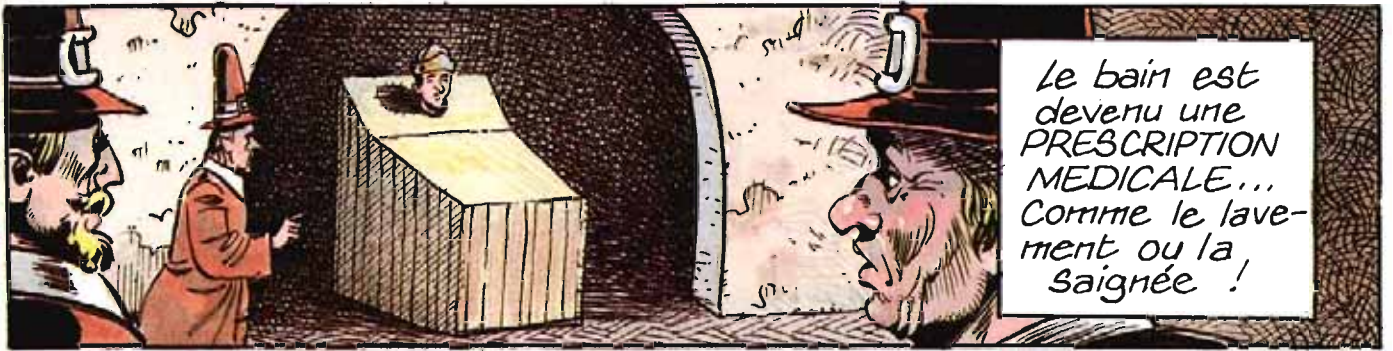
Ils construisent les THERMES, véritables centres de santé, pour que tous les citoyens, du plus riche au plus pauvre, bénéficient d'une HYGIENE GLOBALE HARMONIEUSE.



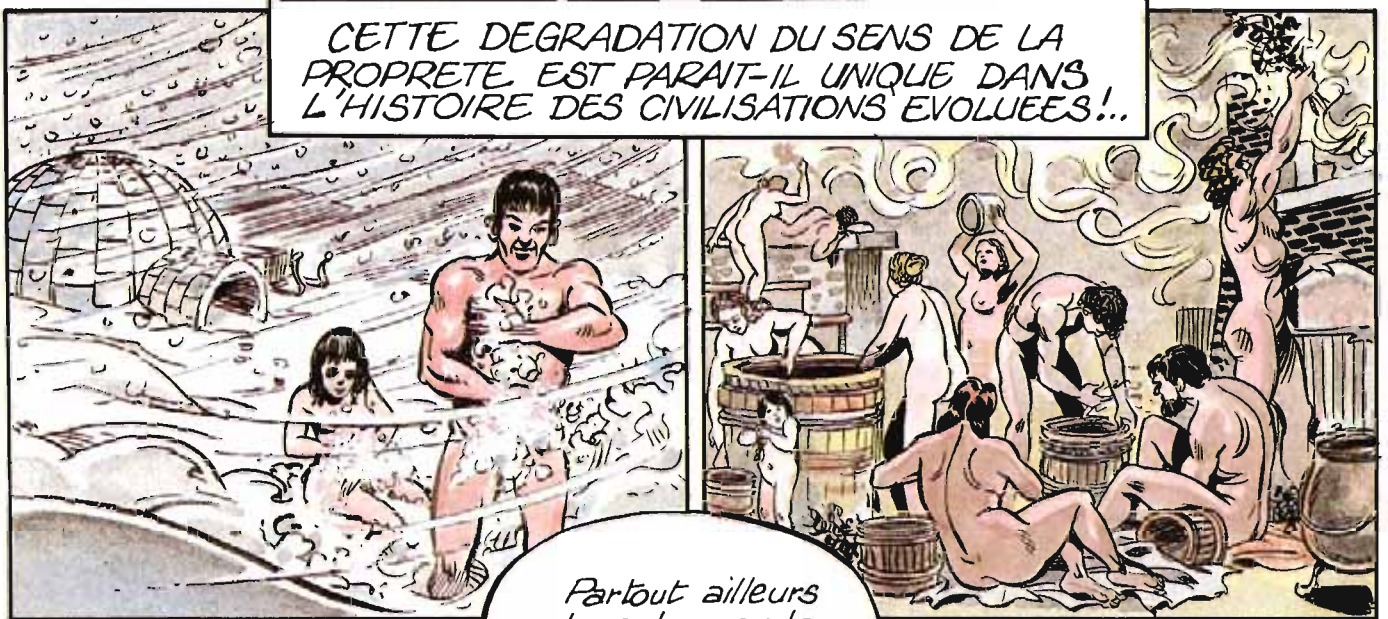
Pendant toute cette période, L'HYGIENE DU CORPS est un ART DE VIVRE, une PHILOSOPHIE, une RELIGION...

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.



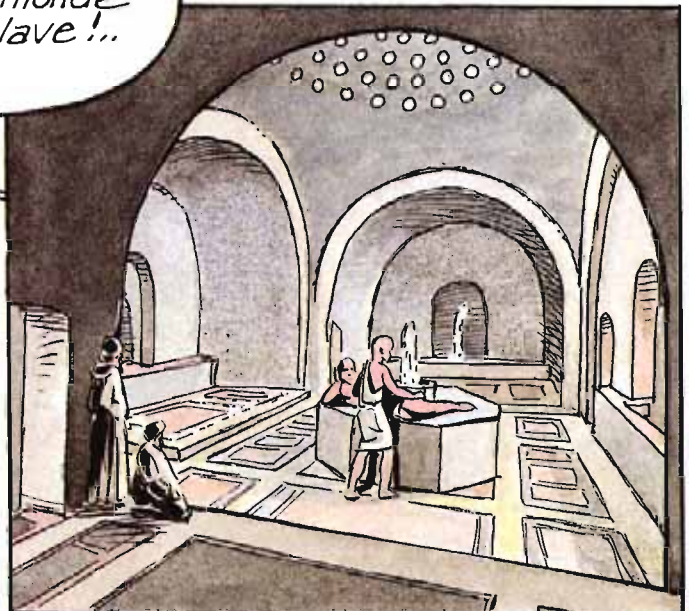
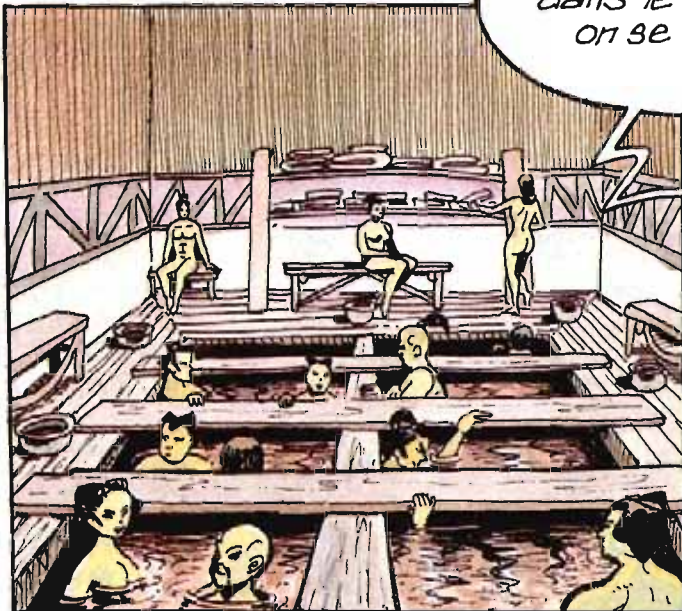


Le bain est
devenu une
**PRESCRIPTION
MEDICALE...**
Comme le lave-
ment ou la
saignée !



**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 !...



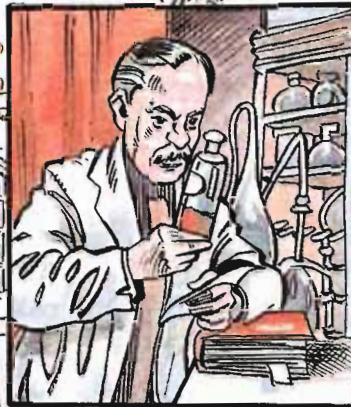
**NOUS SOUFFRONS
ENCORE AU-
JOURD'HUI, A PLUS
D'UN TITRE, DES
EFFETS DE CETTE
DEGRADATION...**



PAR AN et PAR FRANCAIS!

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

BAINS
DOUCHES
MUNICIPAUX

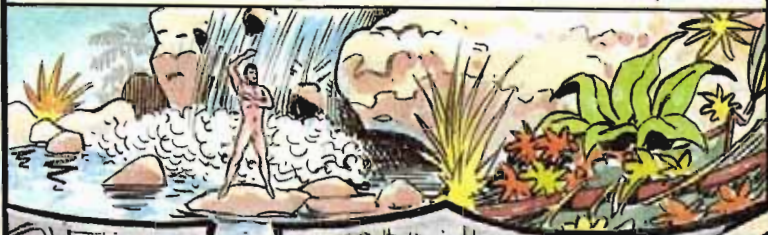


Oui, AUJOURD'HUI, l'eau
courante s'est généralisée et
la balle d'eau ou la salle de bains
est installée presque partout !..

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

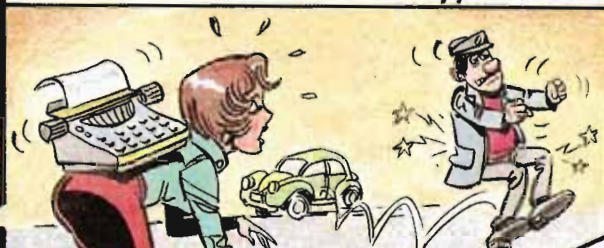
...PARCE QUE LE XX^{ème}
SIECLE EST LE SIECLE
DES CONTRADICTIONS,
DU PARADOXE...

Peut être plus encore que ses ancêtres,
L'HOMME DU XX^{ème} 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...

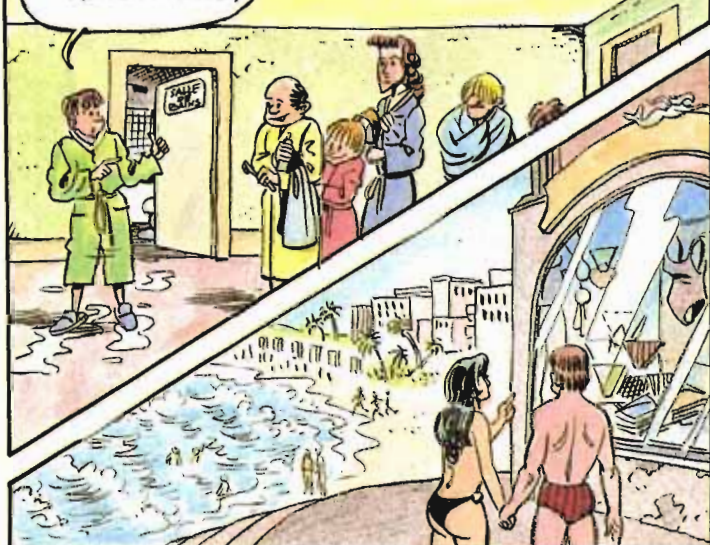


... mais on l'entretient par à-coups..
et SUR PRESCRIPTION MEDICALE.

* 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!

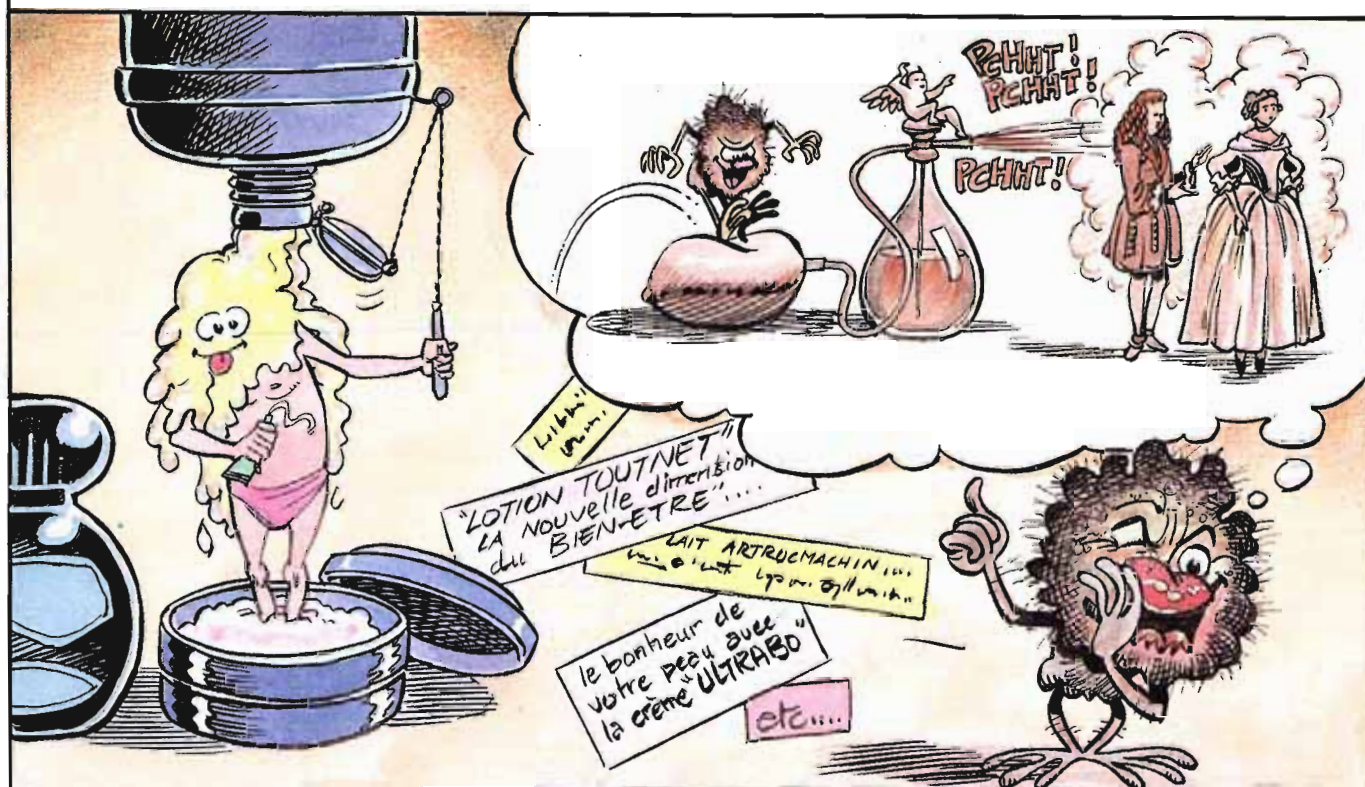
La nature a doté le corps de multiples
fonctions indispensables à son équilibre..



A VUE DE NEZ
IL EST 5 HEURES

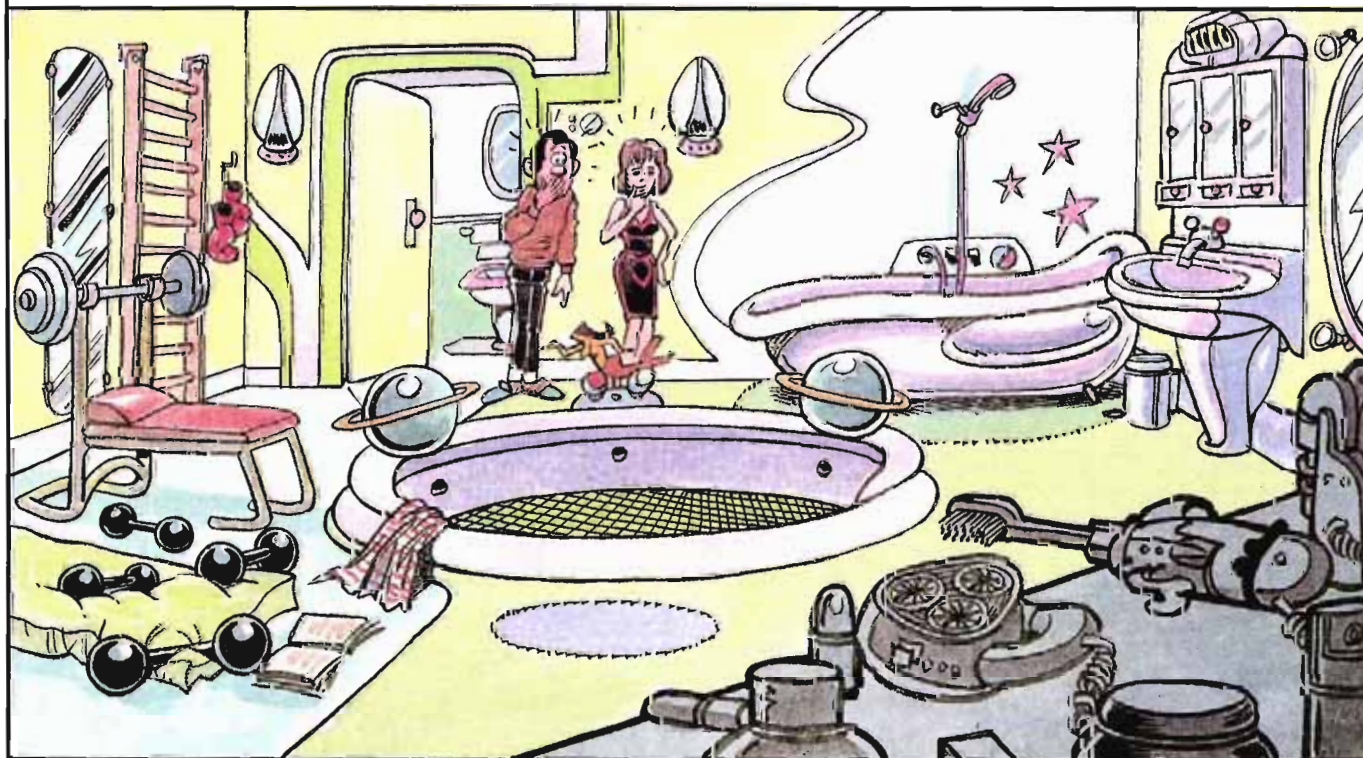
Mais on refuse la nature, on en a
honte, on lui fait la guerre à grands
jets d'aérosols déodorants!

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

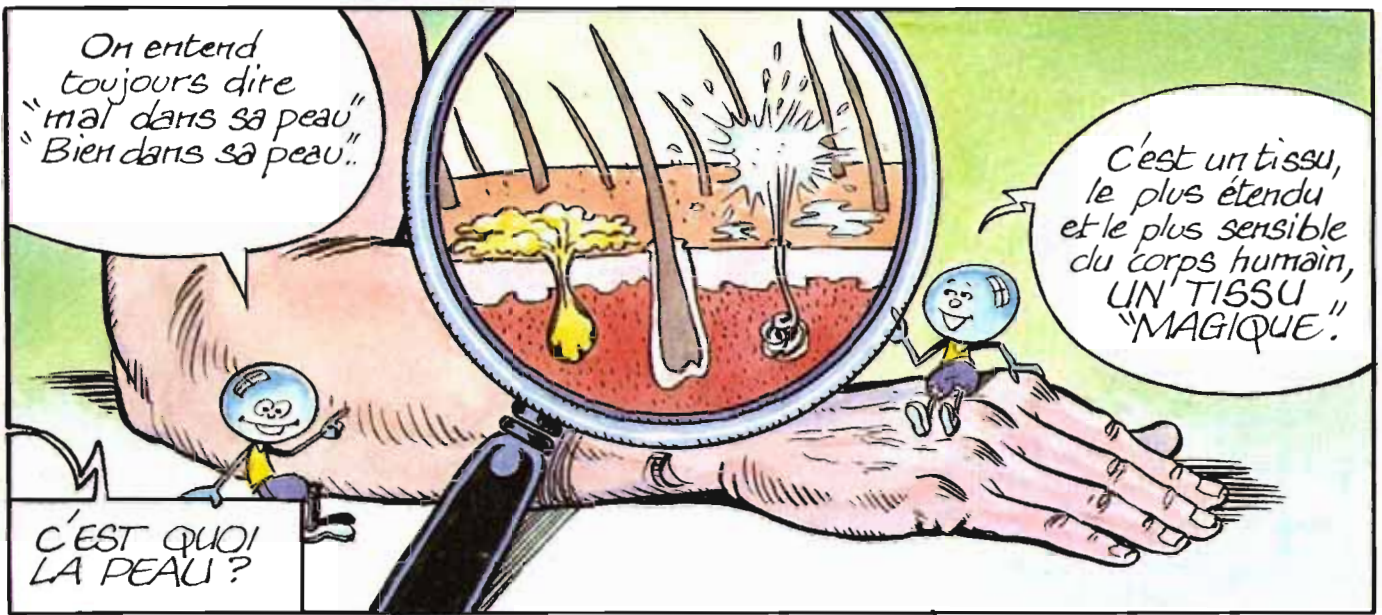


...ET ON EN ARRIVE MÊME A NE PLUS SE DEBARBOUILLER ! OU TOUT AU MOINS, A NE PLUS SAVOIR POURQUOI ON SE LAVE !

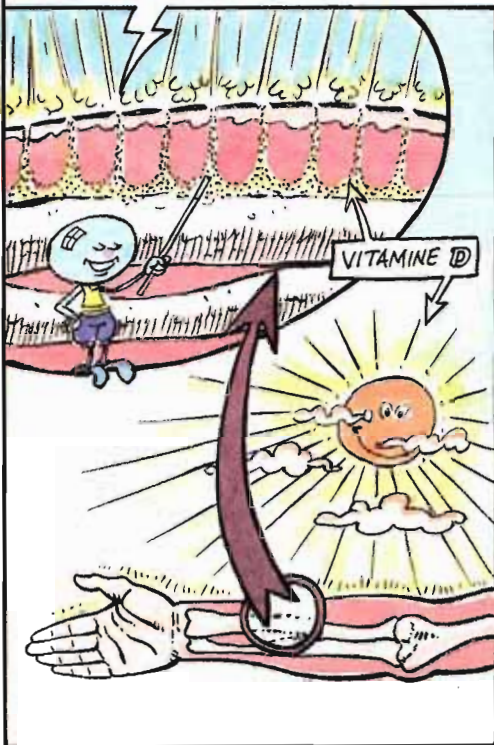
Le savoir et la technologie progressent... Pourtant L'HOMME DU XX^{ème} SIECLE n'a guère la possibilité de se régénérer totalement, à L'Antique !..



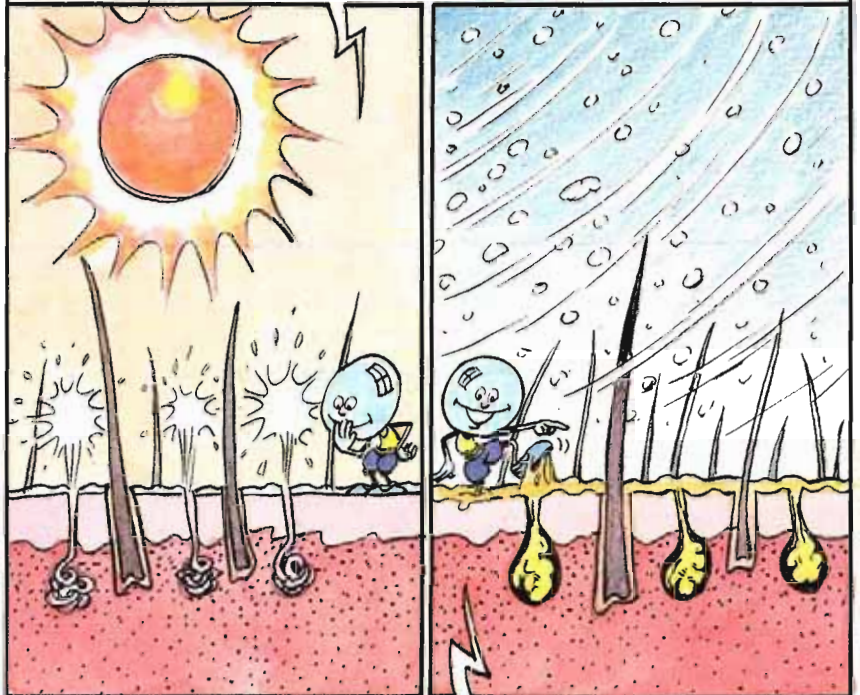
Coincé entre son besoin de régénération, et son mode de vie, il dît qu'il est "MAL DANS SA PEAU" !



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

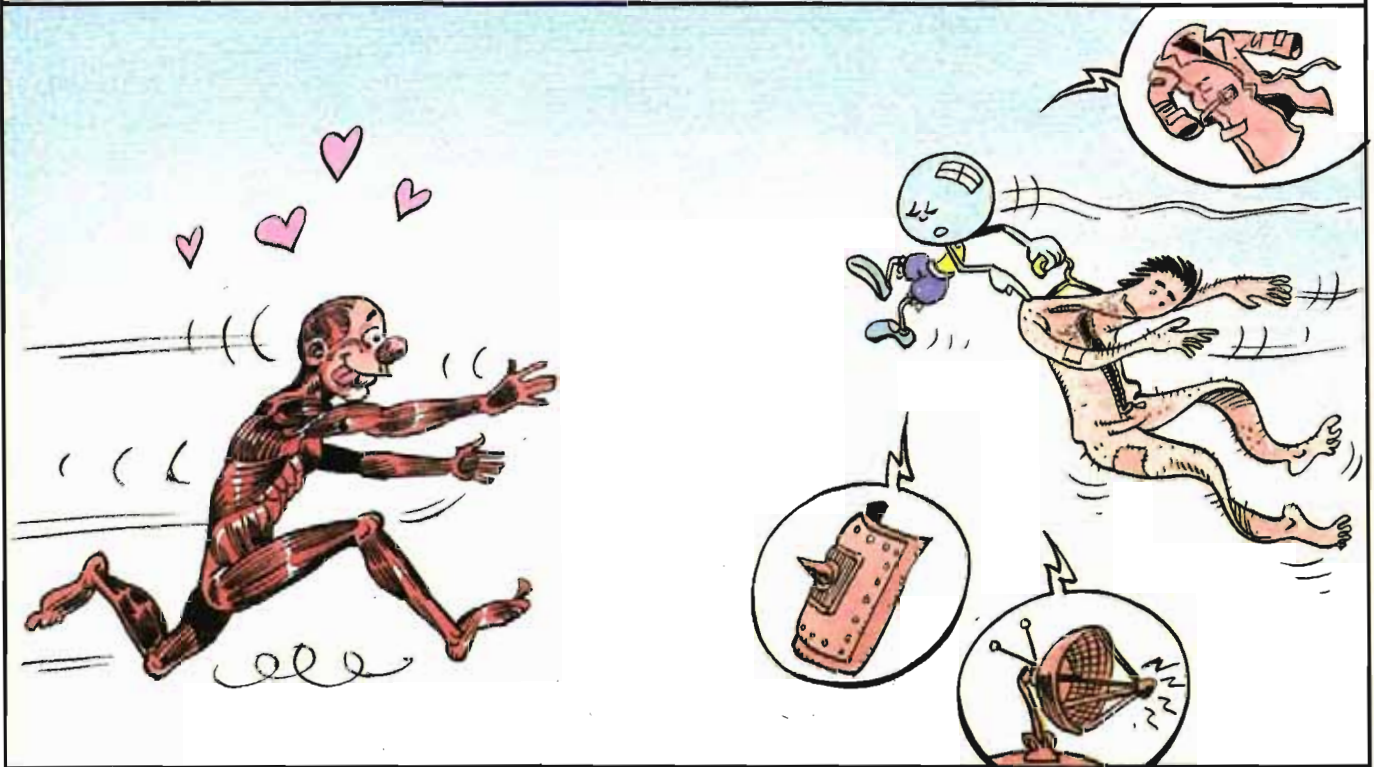


...par ses 3 millions de glandes sudoripares, la peau secrète la sueur pour protéger contre la chaleur,



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 !



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...

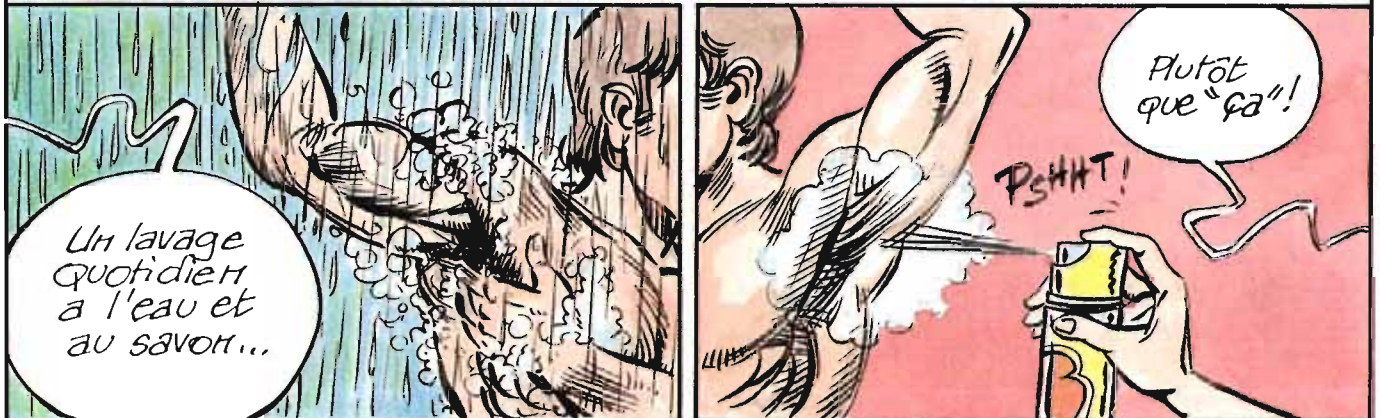
Pour les protéger, il faut les laver régulièrement : au minimum une fois par semaine...

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

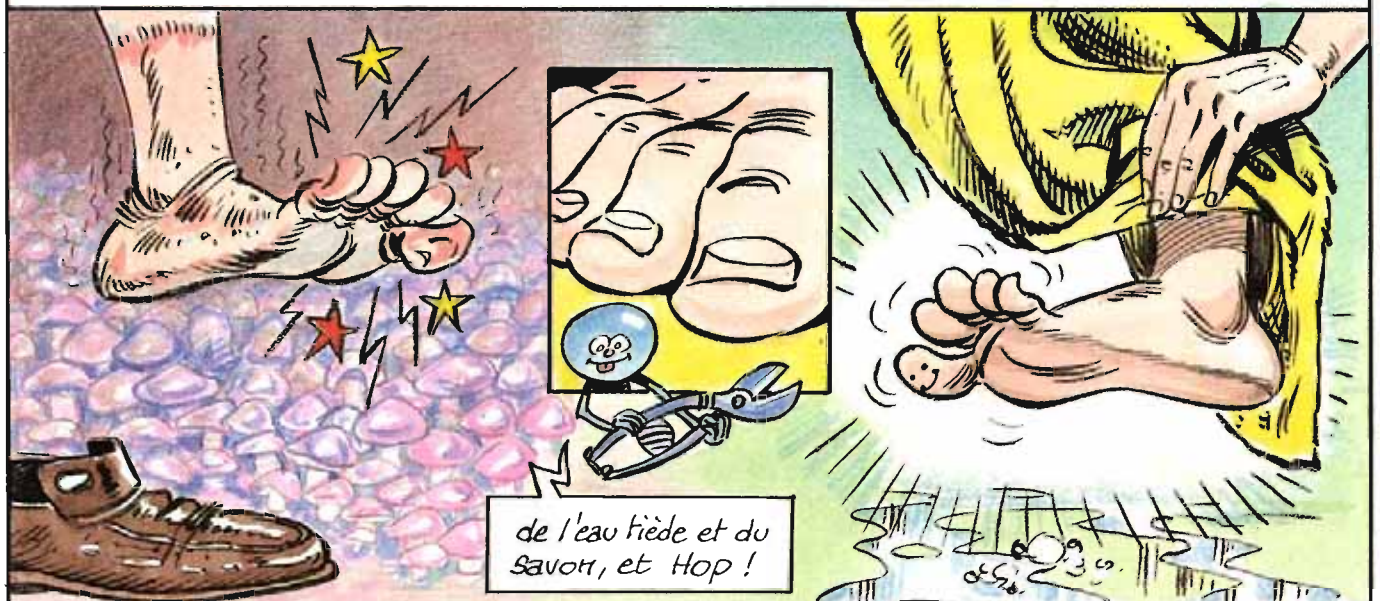
LES OREILLES : grâce à elles, on entend, on écoute ... Elles jouent, en plus, un rôle très important dans l'équilibration du corps...



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

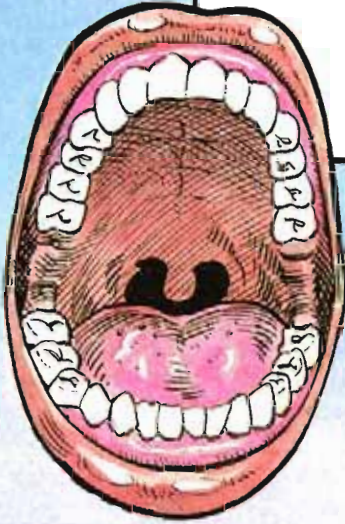


LES PIEDS : ils sont presque toujours enfermés dans un milieu chaud et humide... Cette macération leur attire des tas d'ennuis !..



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 !..

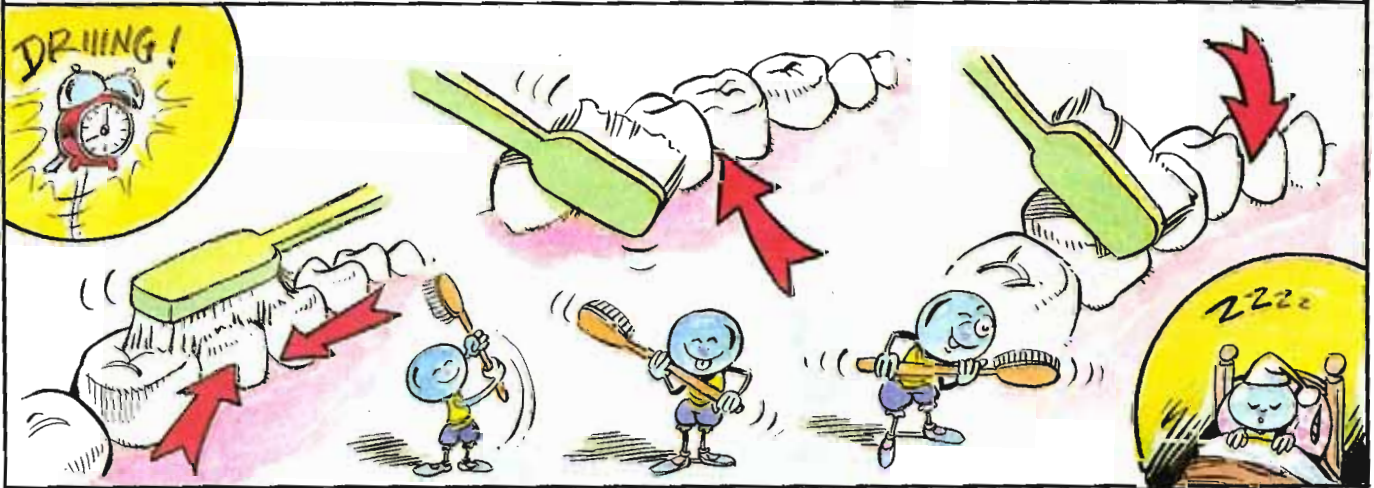
LES DENTS ET LES GENCIVES:
La bouche, humide et chaude,
est un milieu privilégié
pour le développement
des microbes et de...
la plaque dentaire !



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



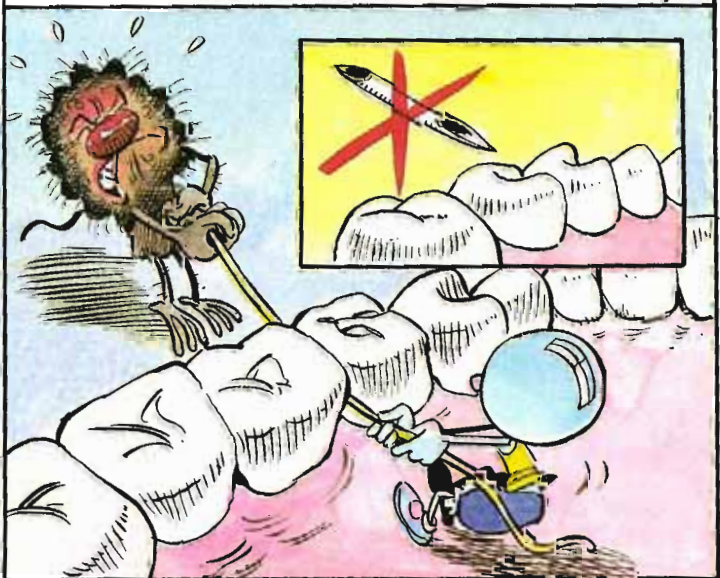
Quand on ne souhaite pas la "cultiver", un seul moyen d'élimination: **LE BROSSAGE !**



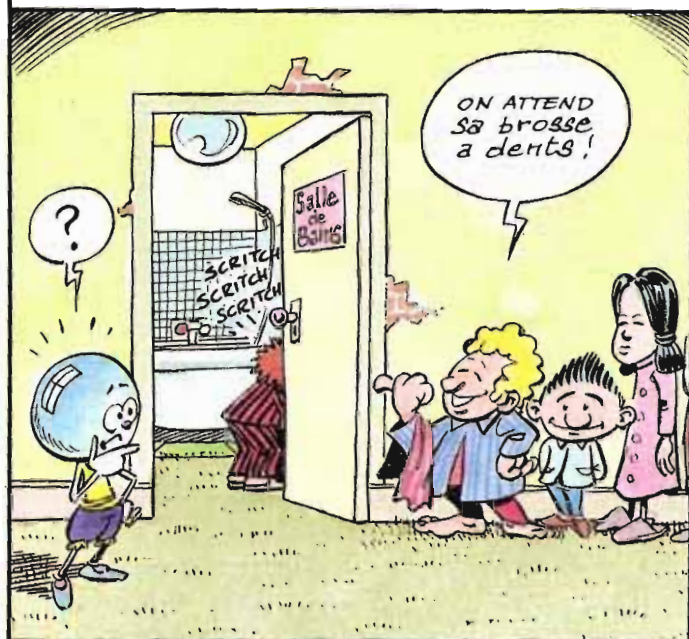
Pour être
UTILE, il doit
durer 2 à 3
minutes !



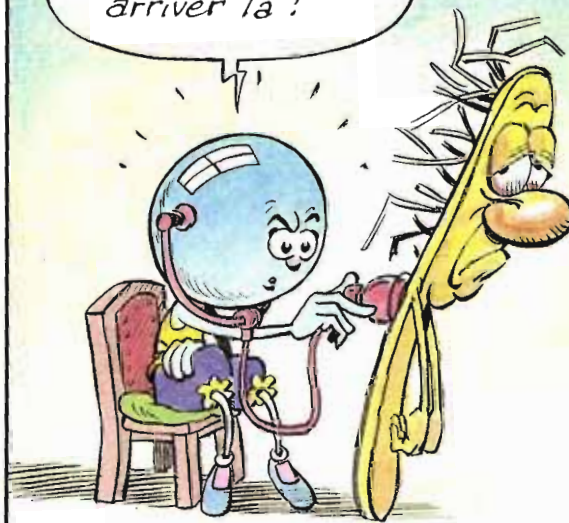
Les dents ont 5 FACES !... Utiliser du fil
dentaire plutôt qu'un cure-dents agressif.



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



Ne pas la laisser en
arriver là !



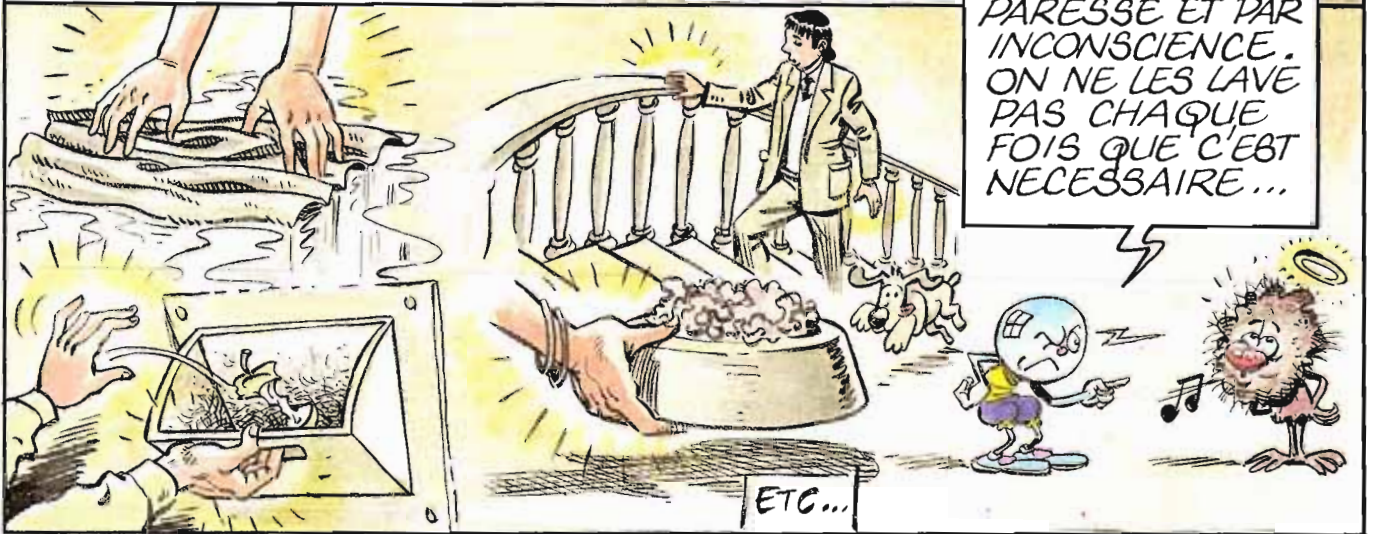
La changer dès que les poils se
cassent, se ramollissent, ou se dé-
forment (environ tous les 3 à 4 mois)

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



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...

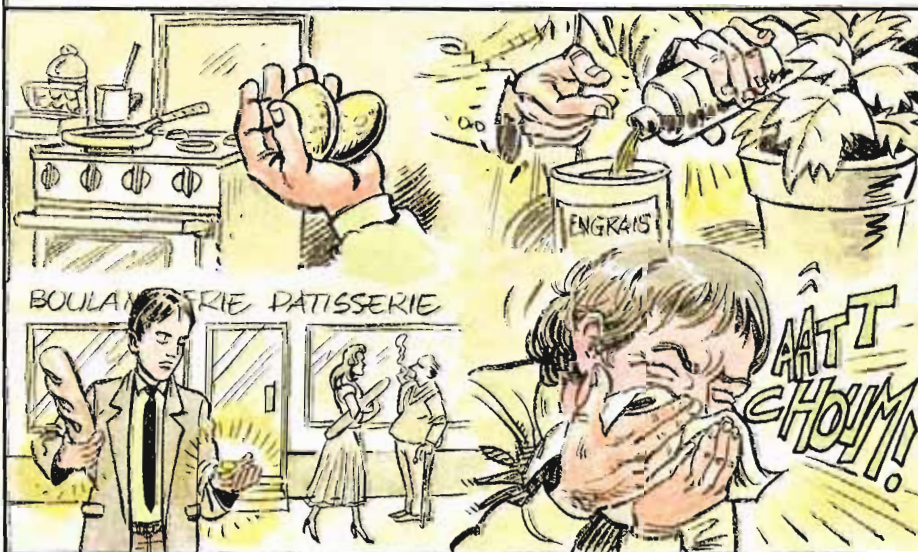


LA SALETE QUI NE SE VOIT PAS EST D'AUTANT PLUS DANGEREUSE!..

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 :

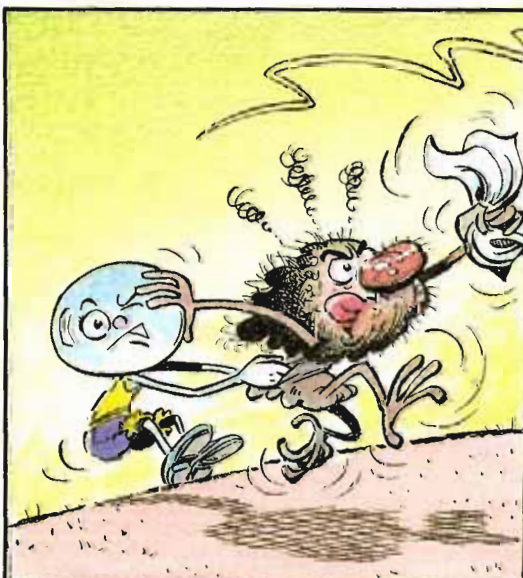
• OXYURES (vers) : près de 90 % des enfants des écoles.

• 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...

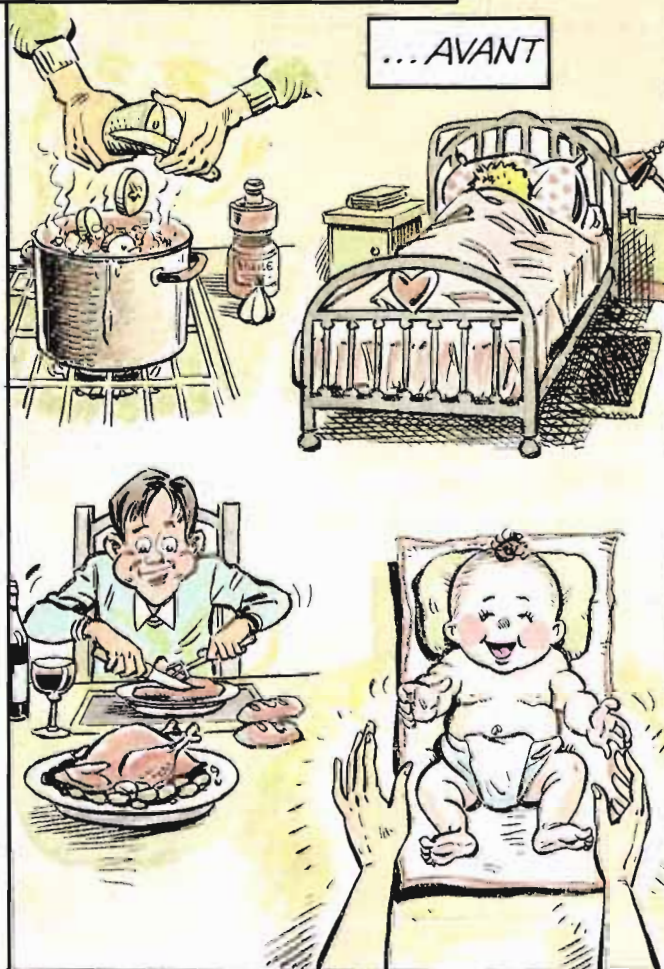


LES MAINS DOIVENT TOUJOURS ETRE LAVEES...

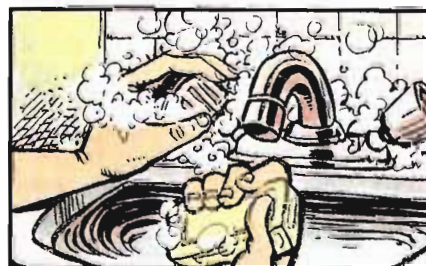
...APRES



...AVANT



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



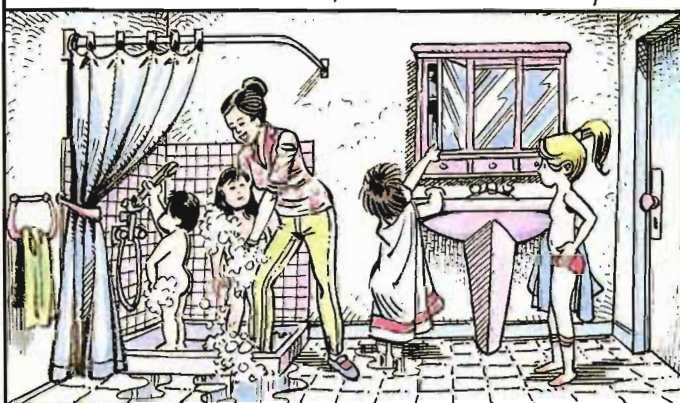
Un truc pour éviter les contaminations en chaîne par les robinets :



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



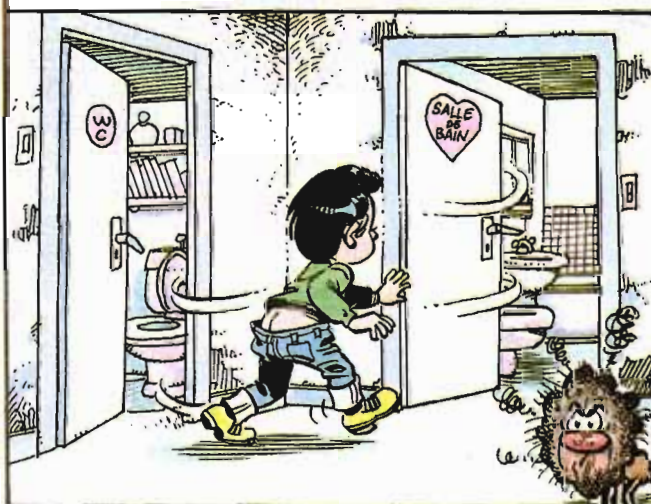
Cette toilette doit être quotidienne dès l'enfance.



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 ADAPTÉS...**

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



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

ATTENTION!!



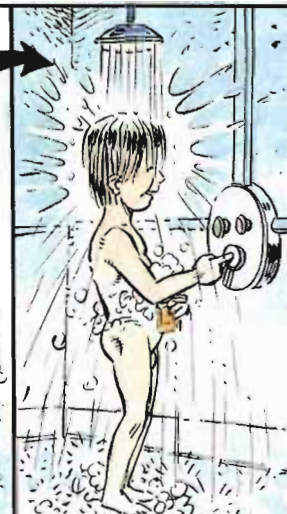
Bien les diluer,
Bien se rincer.



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



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



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...

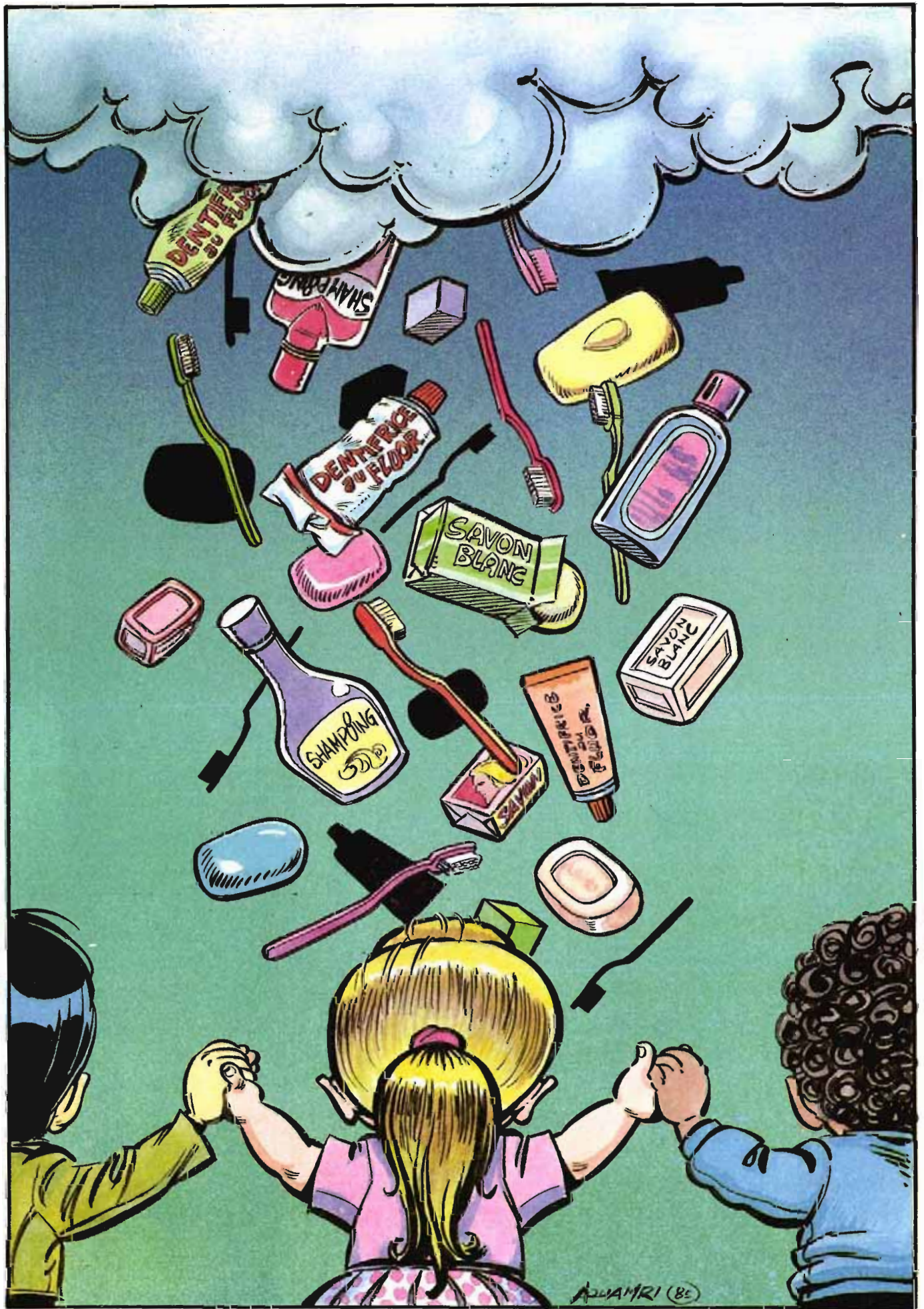


Le soleil agit par la LUMIERE, agent de vieillissement.





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^{er} 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.

