



**ireps**  
Instance régionale  
d'éducation et de promotion  
de la santé  
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Dossier réalisé par :

**Marion DEFAUT**

*Ireps Bourgogne-Franche-Comté*

Tél : 03 80 66 87 68

Mail : [m.defaut@ireps-bfc.org](mailto:m.defaut@ireps-bfc.org)

# MON CORPS AU QUOTIDIEN EN PROMOTION DE LA SANTÉ... EN 180 MINUTES

*Les dents, les mains, le sommeil, le soleil*



# SOMMAIRE

GLOSSAIRE .....	5
Action de santé.....	5
Compétences psychosociales .....	8
Déterminants (sociaux) de la santé.....	11
Hygiène.....	14
Prévention .....	17
Santé.....	20
Santé bucco-dentaire .....	23
Soleil (rayonnement ultraviolet, protection solaire).....	26
Sommeil.....	30
DONNÉES CONTEXTUELLES .....	33
Santé bucco-dentaire .....	33
Hygiène.....	35
Sommeil.....	36
Protection solaire .....	39
PRÉVENTION EN ACTION(S).....	40
Santé bucco-dentaire .....	40
Hygiène.....	41
Sommeil.....	43
Protection solaire .....	44
RESSOURCES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES .....	45
Santé bucco-dentaire .....	46
Hygiène.....	48
Sommeil.....	53
Protection solaire .....	56

# INTRODUCTION

L'instauration d'un service sanitaire pour tous les étudiants en santé (médecine, pharmacie, odontologie, maïeutique, soins infirmiers et masseur-kinésithérapeute) s'inscrit dans le cadre de la stratégie nationale de santé dont le premier axe est de mettre en place une politique de prévention et de promotion de la santé. Il vise à former tous les futurs professionnels de santé aux enjeux de la prévention primaire par la participation à la réalisation d'actions concrètes de prévention auprès de publics identifiés comme prioritaires.

Ce dossier documentaire accompagne donc le dispositif du service sanitaire en Bourgogne-Franche-Comté. Il vient en complément au dossier documentaire "Faire le tour de la promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)".

Dans le premier chapitre, **le glossaire**, figurent neuf concepts importants, classés par ordre alphabétique, choisis par les documentalistes de l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté et liés à la thématique « Mon corps au quotidien » en promotion de la santé. Chacun d'eux présente des définitions sourcées (certaines sont des reprises du premier dossier), une illustration (sous forme d'infographie, d'article ou de schéma), et des références bibliographiques pour aller plus loin.

Dans un deuxième temps, **des données contextuelles** sont regroupées, sous forme de liens vers les dernières enquêtes et études, selon nos sous-thèmes (les dents, les mains, le sommeil, le soleil).

Le même classement est adopté dans le chapitre 3, intitulé « **Prévention en action(s)** » et qui propose des exemples d'interventions dans le cadre d'actions en éducation pour la santé.

Pour finir, des **ressources complémentaires** sont recensées : sites internet et outils pédagogiques.

Les sites internet cités ont été visités le 11 février 2019. Les références documentaires ont été choisies en fonction de leur accessibilité (en ligne ou dans les centres de documentation de l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté ; libres de droits de reproduction).

Bonne lecture,

Marion Defaut

Février 2019

*Mise en œuvre du service sanitaire pour les étudiants en santé. Vaillant Loïc, Bensadon Anne-Carole, Siahmed Hamid, et al. Mise en œuvre du service sanitaire pour les étudiants en santé. Paris : Ministère des solidarités et de la santé, Ministère de l'enseignement supérieur, de la recherche et de l'innovation, 2018, 102 p.*

En ligne : <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/184000110.pdf>

*Le service sanitaire pour les étudiants en santé. Bensadon Anne-Carole, Vaillant Loïc, Gicquel Rémy, Siahmed Hamid. ADSP 2018 ; 103 : 5-7.*

En ligne : <https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=ad1030507.pdf>

# GLOSSAIRE

## ACTION DE SANTÉ

### UNE DÉFINITION

**Lorsque la santé est perçue à la fois comme un état et comme une dynamique, une "capacité à...", l'action de santé s'étend alors aux interactions sociales, au bien-être, au rôle et au pouvoir sur sa propre santé, à la conscience des déterminants de santé, à la réflexion sur la place et la priorité de la santé dans la vie...**

Toute pratique visant le maintien, l'amélioration ou le recouvrement de la santé (éducation sanitaire, prévention des risques, soins de santé...) est fondé sur un choix de définition de la santé. Ce choix oriente la nature des pratiques, influence les méthodes et stratégies qu'elles emploient, ainsi que les publics qu'elles visent et les acteurs impliqués. Lorsque la santé est définie en termes biophysologiques, elle s'évalue uniquement par des mesures objectives (ou objectivées) du même type, principalement en termes de normalité ou de risque, et exclut les aspects de bien-être, ou la capacité d'action. Dans ce cas, les objectifs des actions de santé sont aussi définis dans les mêmes termes, ainsi que leurs indicateurs d'effets et d'efficacité, et la santé y est surtout l'affaire des professionnels de santé et de soins.

Lorsque la santé est perçue à la fois comme un état et comme une dynamique, une « capacité à... », elle s'évalue aussi en termes de pouvoir de mobilisation, de capacité d'action et d'interaction avec autrui, de prise de conscience... Dans ce cas, l'action de santé ne se limite pas à la gestion ou l'apprentissage des risques de maladie ou d'accidents et des dangers, des comportements protecteurs ou préventifs. Elle s'étend à d'autres éléments comme les interactions sociales, le bien-être, le rôle et le pouvoir sur sa propre santé, la conscience des déterminants de santé, la réflexion sur la place et la priorité de la santé dans la vie... L'action de santé devient alors le rôle conjoint des professionnels de la santé et des éducateurs.

*Référence :*

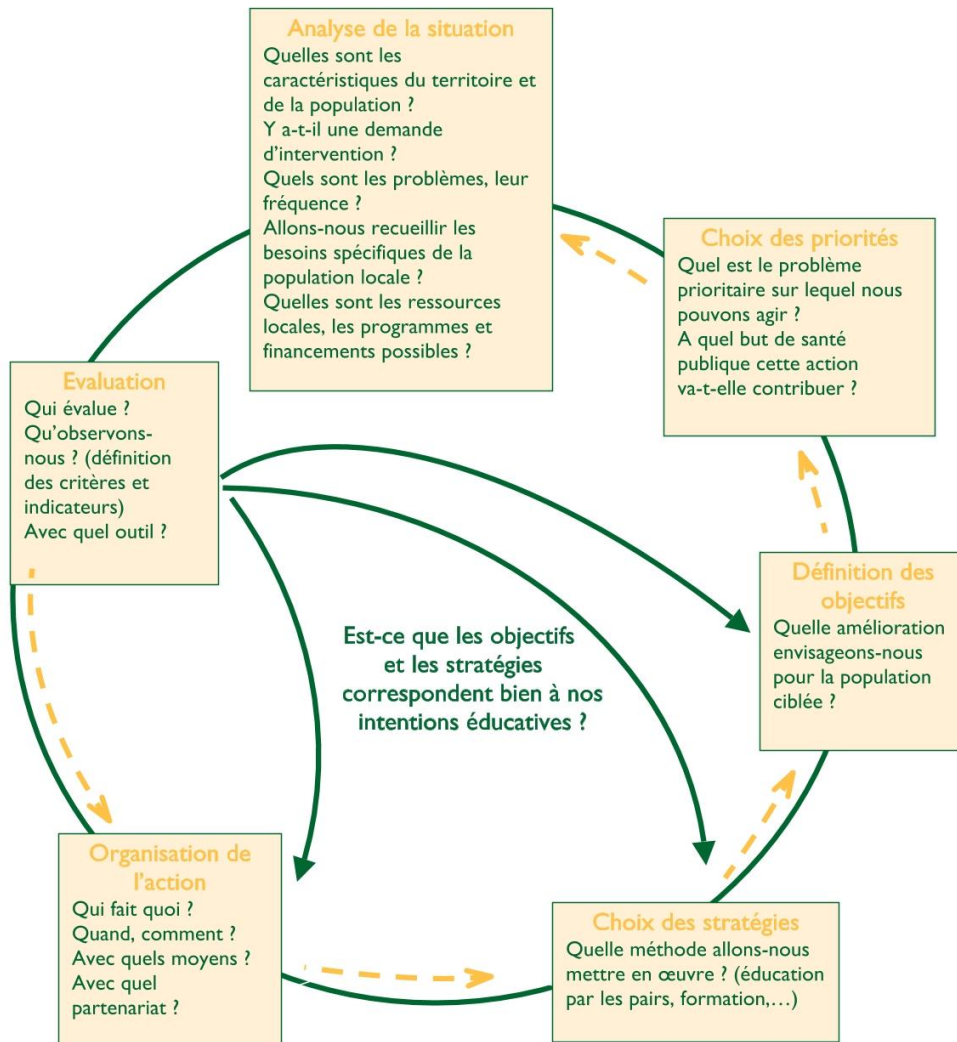
*Éducation pour la santé des jeunes : concepts, modèles, évolution. In : Arwidson Pierre, Bury Jacques, Choquet Marie. Éducation pour la santé des jeunes : démarches et méthodes. Paris : Inserm, 2001, pp. 16. En ligne :*

[http://www.ladocumentationfrancaise.fr/docfra/rapport\\_telechargement/var/storage/rapports-publics/054000288.pdf](http://www.ladocumentationfrancaise.fr/docfra/rapport_telechargement/var/storage/rapports-publics/054000288.pdf)

## ACTION DE SANTÉ

## UNE ILLUSTRATION

Questions à se poser lors de l'élaboration d'un projet



Éducation pour la santé. Actions : découvrez la méthode ! Couralet Delphine, Olivo Catherine. Montpellier : Cres Languedoc-Roussillon, 2005, p. 27. En ligne : [https://poledoc.bibli.fr/doc\\_num.php?explnum\\_id=197](https://poledoc.bibli.fr/doc_num.php?explnum_id=197)

Et aussi article tiré de La Santé en action  
À Besançon, des bénévoles formés à la réduction des risques arpentent les lieux festifs. Babé Lilian. La santé en action 2014 ; 429 : 37-39. En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-429.pdf>

## ACTION DE SANTÉ

### POUR ALLER PLUS LOIN...



#### **25 techniques d'animation pour promouvoir la santé**

Douiller Alain, Coupat Pierre, Demond Emilie

Brignais : Le Coudrier, 2015, 175 p.

Cet ouvrage, écrit par des formateurs et chargés de projets des Comités d'éducation pour la santé de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur à partir de leur expérience de terrain, a pour objectif d'aider les professionnels de la santé, du social ou de l'éducatif à assurer des interventions auprès de groupes en éducation pour la santé. Après une 1ère partie rappelant les concepts et valeurs de la promotion de la santé, il présente les principes de base d'une démarche de projet ainsi qu'une sélection de 25 techniques d'animation, illustrées d'exemples d'utilisation et d'un tableau d'aide au choix. La 3ème partie propose un rappel sur l'évaluation des animations et des ressources complémentaires pour se former ou se documenter.



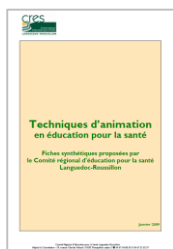
#### **Éducation pour la santé : guide pratique pour les projets de santé**

Guéguen J, Fauvel G, Luhmann N

Paris : Médecins du monde ; 2010. 50 p.

En ligne : <https://www.medecinsdumonde.org/fr/actualites/publications/2011/04/21/guide-pratique-pour-les-projets-de-sante>

L'objet de ce guide est de présenter quelques concepts clé en éducation pour la santé, et d'offrir une base commune en termes de vocabulaire, d'objectifs, de recommandations pratiques et de méthodes aux différents coordinateurs sur le terrain. Il est constitué de cinq chapitres : la présentation des principaux concepts en éducation pour la santé ; la méthodologie pour monter un projet en éducation pour la santé et des recommandations pratiques ; les principaux outils utilisés en éducation pour la santé à travers des fiches théoriques et des exemples pratiques ; des exemples de messages à transmettre et des ressources complémentaires ; des supports de sensibilisation et d'éducation pour la santé et quelques clés pour leur compréhension et leur élaboration.



#### **Techniques d'animation en éducation pour la santé. Fiches synthétiques proposées par le Comité régional d'éducation pour la santé Languedoc-Roussillon**

Montpellier : Cres Languedoc-Roussillon, 2009, 46 p.

En ligne : [http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques\\_danimation.pdf](http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf)

Après une première partie introductive sur les techniques d'animation en éducation pour la santé, ce document propose ensuite des fiches pratiques organisées par objectifs : pour favoriser l'esprit de groupe, la confiance en soi, l'expression, analyser, produire, argumenter, synthétiser, établir un consensus et se positionner.

## COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

### DEUX DÉFINITIONS

**Quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration de la compétence psychosociale pourrait être un élément important dans la promotion de la santé**

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé au sens large ; en termes de bien-être physique, mental et social. Plus particulièrement, quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration de la compétence psychosociale pourrait être un élément important dans la promotion de la santé et du bien-être, puisque les comportements sont de plus en plus impliqués dans l'origine des problèmes de santé.

[...] Ces compétences sont au nombre de dix et présentées par couples :

- savoir résoudre les problèmes ; savoir prendre des décisions ;
- avoir une pensée créative ; une pensée critique ;
- savoir communiquer efficacement ; être habile dans les relations interpersonnelles ;
- avoir conscience de soi ; avoir de l'empathie pour les autres ;
- savoir gérer son stress ; savoir gérer ses émotions.

*Référence :*

*Le développement des compétences psychosociales. Arwidson Pierre.  
In : Apprendre la santé à l'école. Sandrin-Berthon Brigitte. Paris : ESF Éditeur  
(Pratiques & enjeux pédagogiques), 1997, p. 74*

**Les compétences psychosociales sont impliquées dans tous les moments de la vie (life skills)**

[Les compétences psychosociales] se situent dans une perspective d'action, elles sont en grande partie apprises et sont structurées en combinant savoir agir, vouloir agir et pouvoir agir. Elles sont impliquées dans tous les moments de la vie (life skills), notamment dans l'apprentissage scolaire et la santé.

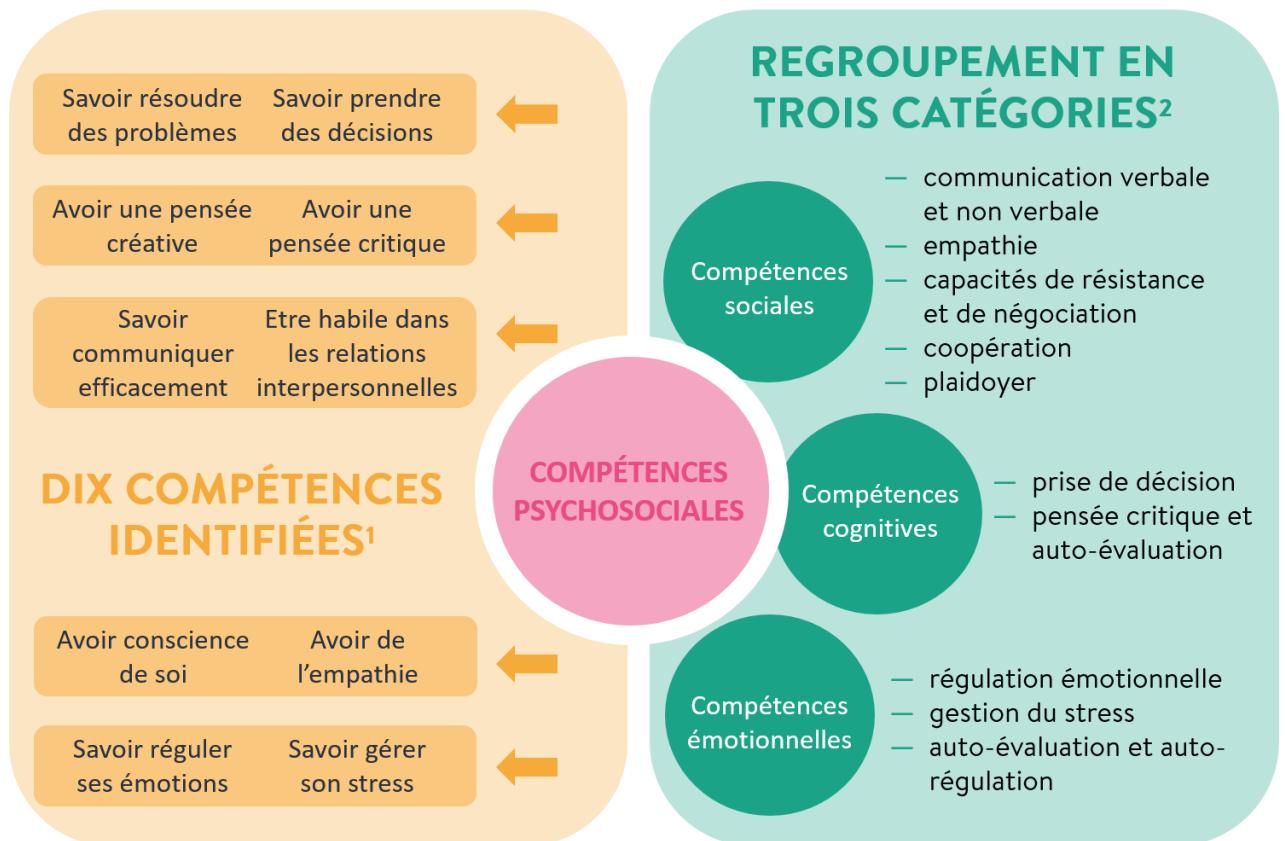
*Référence :*

*Santé publique et développement des compétences psychosociales à l'école [Page internet]. Fortin Jacques. S.l. : École changer de cap, 2012.  
En ligne : <http://www.ecolechangerdecap.net/spip.php?article92>*



## COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

## UNE ILLUSTRATION



1. OMS, UNESCO. 1993

2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

**Concepts** [Page internet]. Paris : PromoSanté Ile-de-France, 2017. En ligne : <https://www.promosante-idf.fr/concepts>

## COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

### POUR ALLER PLUS LOIN



#### **Les compétences psychosociales des enfants et jeunes ados (3-15 ans) [Page internet]**

Paris : PromoSanté, 2018

En ligne : <https://www.promosante-idf.fr/les-competences-psychosociales-des-enfants-et-jeunes-ados-3-15-ans>

Les bénéfices en matière de santé et de bien-être liés aux compétences psychosociales sont avérés. Ce dossier a pour objectif d'approfondir les connaissances et de donner des ressources utiles au montage d'un projet.



#### **Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes**

Lamboy Béatrice, Fortin Jacques, Azorin Jean-Christophe, et al.

La santé en action 2015 ; 431 : 10-40

En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-action-431.pdf>

De très nombreux programmes d'éducation à la santé, de santé publique, entendent développer les compétences psychosociales. Ce dossier pose la problématique, installe une distance critique face à un concept dont la mise en œuvre requiert la plus grande exigence. Dans une première partie, les experts délivrent un état des connaissances. La seconde partie présente des programmes de terrain.



#### **Les compétences psychosociales [Page internet]**

Paris : Crips Ile-de-France, s.d.

En ligne : <http://www.lecrips-idf.net/professionnels/dossier-thematique/dossier-CPS/>

Ce dossier a pour objectif d'apporter des éléments expliquant le concept de compétences psychosociales, de présenter la liste des différentes compétences psychosociales et leur définition, de faire comprendre l'enjeu de travailler les compétences psychosociales en éducation pour la santé notamment auprès des jeunes, d'apporter quelques éléments et ressources méthodologiques pour mettre en place un projet en éducation pour la santé incluant les compétences psychosociales, et enfin de fournir des outils pédagogiques pour travailler les compétences psychosociales dans des actions en éducation pour la santé.



#### **Le cartable des compétences psychosociales**

Nantes : Ireps Pays-de-la-Loire, s.d.

En ligne : <http://www.cartablecps.org/page-1-0-0.html>

Ce site internet évolutif s'adresse aux professionnels qui souhaitent renforcer les compétences psychosociales des enfants et des pré-adolescents de 8 à 12 ans. Il se divise en 3 parties : les CPS en théorie ; de la théorie à la pratique ; et les CPS en pratiques.

# DÉTERMINANTS (SOCIAUX) DE LA SANTÉ

## DEUX DÉFINITIONS

**État de santé : interactions complexes entre plusieurs facteurs individuels, socio-environnementaux et économiques**

L'état de santé d'une personne se caractérise [...] par des interactions complexes entre plusieurs facteurs individuels, socio-environnementaux et économiques.

Il existe divers modèles explicatifs de ces déterminants de la santé : Modèle Dahlgren et Whitehead (1991) ; Modèle de Diderichsen et Hallqvist (1998, adapté par la suite dans Diderichsen, Evans et Whitehead, 2001) ; Modèle de Mackenbach (1994) ; Modèle de Brunner, Marmot et Wilkinson (1999) ; Modèle de la CSDH/CDSS de l'OMS (CSDH : Commission on Social Determinants of Health ; CDSS : Commission des déterminants sociaux de la santé. OMS : Organisation mondiale de la santé).

Certains privilégient le rôle des conditions de naissance et de vie dans la petite enfance qui, lorsqu'elles sont défavorables, poseraient les fondements créateurs des inégalités. D'autres se fondent sur l'effet cumulatif de déterminants sociaux et économiques défavorables se combinant et interagissant au cours de la vie. Ces courants ne sont pas exclusifs les uns des autres et peuvent être complémentaires.

*Référence :*

*Qu'est-ce qui détermine notre état de santé ? [Page internet].*

*Saint-Maurice : Santé publique France, 2012. En ligne :*

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/ISS/determinants-sante.asp>

**Les déterminants sociaux de la santé conditionnent la façon dont une personne dispose des ressources physiques, sociales, économiques et personnelles pour satisfaire ses besoins, ses aspirations et s'adapter à son environnement**

Les déterminants sociaux de la santé (DSS) peuvent être compris comme les conditions sociales dans lesquelles les personnes vivent et travaillent. Leur étude s'attache à montrer l'impact du contexte social sur la santé mais aussi les mécanismes par lesquels ces déterminants l'affectent.

Ce concept trouve ses sources dans les années 1970, à partir de critiques suggérant que la recherche et l'action publique devraient être dirigées plus vers les sociétés dans lesquelles les individus vivent que vers les individus eux-mêmes. Il s'agissait de passer d'un service fourni aux personnes lorsqu'elles étaient malades à un programme de santé publique qui les aiderait à rester en bonne santé. Les DSS conditionnent la façon dont une personne dispose des ressources physiques, sociales, économiques et personnelles pour satisfaire ses besoins, ses aspirations et s'adapter à son environnement. Si la question des DSS évoque les ISS, il est important de faire une distinction entre DSS et déterminants sociaux des ISS. Certaines interventions peuvent avoir pour effet d'améliorer l'état de santé moyen d'une population, tout en aggravant dans le même temps les inégalités sociales de santé. Les exemples, liés à l'introduction d'innovations qui ont eu pour résultat d'accroître les inégalités, ne manquent pas.

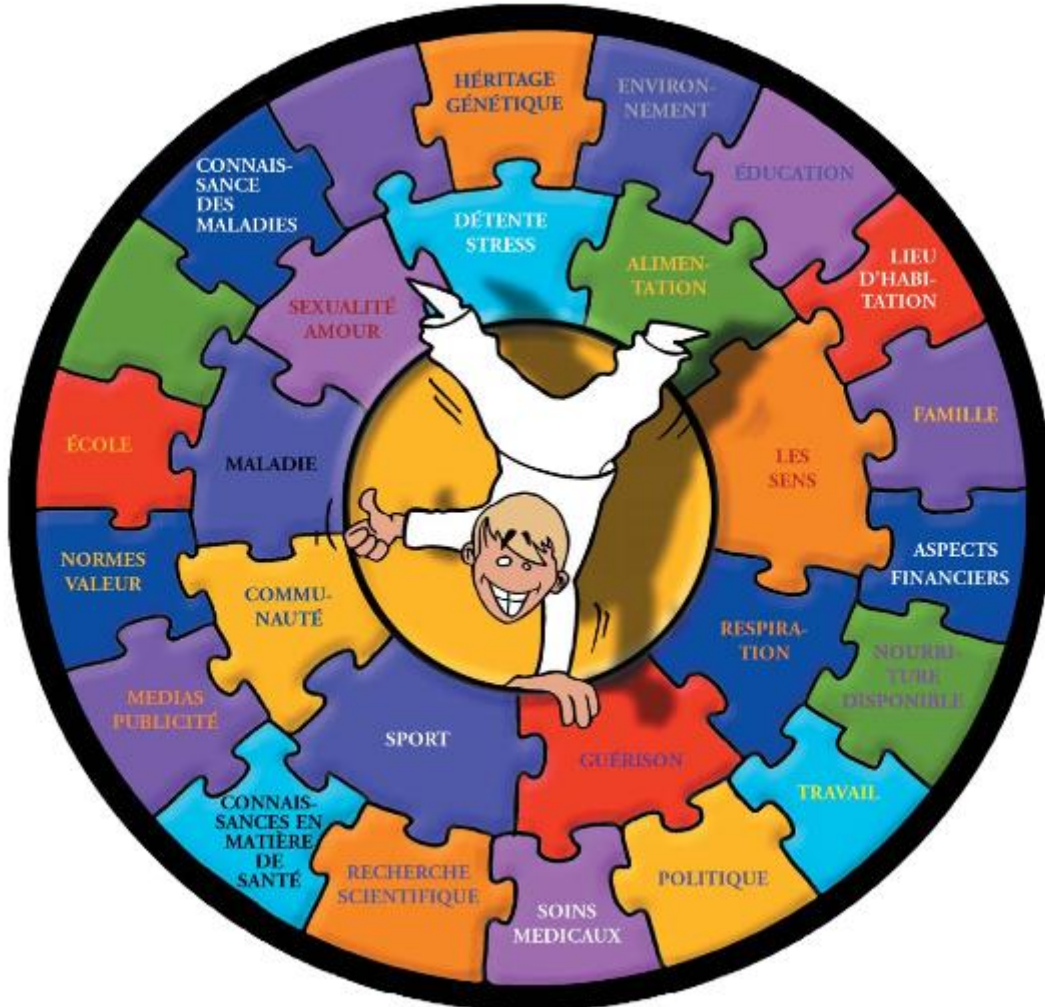
*Référence :*

*Inégalités sociales de santé. Lang Thierry. Les tribunes de la santé 2014 ; 43 : 31-38.*

*En ligne : <https://www.cairn.info/revue-les-tribunes-de-la-sante-2014-2-page-31.htm>*

## DÉTERMINANTS (SOCIAUX) DE LA SANTÉ

## UNE ILLUSTRATION



*Définir la santé à partir de ses déterminants. Hincelin Luc.*

*Contact santé 2002 ; 174 : 16-17.*

*En ligne : <http://fulltext.bdsp.ehesp.fr/Grps/Contact-Sante/2002/174/16.pdf>*

## DÉTERMINANTS (SOCIAUX) DE LA SANTÉ

### POUR ALLER PLUS LOIN



#### Accès aux soins. Les déterminants socioculturels.

Paris : Médecins du monde, 2013, 98 p.

Ce guide s'articule autour du thème central de l'accès aux soins et des déterminants socioculturels. Une première partie est consacrée à la définition et au repérage de ces déterminants socioculturels dans l'accès aux soins afin de comprendre les jeux et enjeux d'une meilleure connaissance de ceux-ci. La deuxième partie propose un déchiffrement des conduites individuelles et collectives des populations et des soignants et vise à répondre aux questions les plus fréquemment posées par les professionnels de terrain.



#### La santé et ses déterminants : mieux comprendre pour mieux agir

Pigeon Marjolaine

Montréal : Ministère de la santé et des services sociaux, Direction des communications, 2012, 26 p.

En ligne : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf>

Ce document est une synthèse du rapport québécois « Cadre conceptuel de la santé et de ses déterminants : Résultat d'une réflexion commune » publié en 2010. Il propose un schéma sous forme de carte regroupant et classant les déterminants de la santé. Ces déterminants sont ensuite analysés selon plusieurs champs : caractéristiques individuelles, milieu de vie, contexte global et système. Quelques exemples d'application de cette carte sont proposés. Cet aide-mémoire a été créé comme un outil au service de ceux qui agissent en faveur de la santé de la population.



#### Qu'est-ce qui détermine notre état de santé ? [Page internet]

Saint-Maurice : Santé publique France, 2012

En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/ISS/determinants-sante.asp>

À chaque étape de la vie, l'état de santé se caractérise par des interactions complexes entre plusieurs facteurs d'ordre socio-économique, en interdépendance avec l'environnement physique et le comportement individuel. Ces facteurs sont désignés comme les « déterminants de la santé ». Ils n'agissent pas isolément : c'est la combinaison de leurs effets qui influe sur l'état de santé. [Extrait]

# HYGIÈNE

## DEUX DÉFINITIONS

### La santé dans la vie quotidienne

Le concept d'« hygiène » évoque étymologiquement le contexte très général de la santé (le terme grec *hugieion* signifie très exactement « la santé »). Il renvoie d'abord à une acception globale de règles, d'attitudes ou de comportements qui permettent de maintenir la santé, et donc de prévenir des maladies ou, a minima, des déséquilibres de santé. L'hygiène, c'est donc d'une certaine manière la santé dans la vie quotidienne, la prévention « incarnée », infiltrée dans les multiples petits gestes familiers et, de la même manière que monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir, nous fabriquons de l'hygiène ou de la non-hygiène à *notre corps défendant*.

*L'hygiène, le contrôle de soi et la souillure. Arènes J. La Santé de l'homme. 2000 ; n° 349 : pp. 26-28.*

En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-349.pdf>

### Ensemble des principes et des pratiques qui préservent, favorisent et améliorent le bien-être physique, mental et social des individus

La promotion de l'hygiène reste imprégnée de l'approche « hygiéniste » de l'ère sanitaire : par l'information et la prescription de comportements sains en prévention des maladies. L'hygiène se confond avec la propreté physique et environnementale et sa promotion avec la lutte contre les maladies infectieuses. [Mais dans] une conception dynamique, positive et globale de la santé nous proposons de définir l'hygiène comme l'ensemble des principes et des pratiques qui préservent, favorisent et améliorent le bien-être physique, mental et social des individus en travaillant au développement de leurs capacités vitales et de leurs mécanismes adaptatifs.

*Hygiène n'est pas propreté : pour une nouvelle définition de la promotion de l'hygiène en aide humanitaire d'urgence. Larose L. Santé Publique. 2001 ; 13(1) : pp. 77-88. En ligne :*

[http://fulltext.bdsp.ehesp.fr/Sfsp/SantePublique/2001/1/IMP\\_LAROSE\\_ps.pdf](http://fulltext.bdsp.ehesp.fr/Sfsp/SantePublique/2001/1/IMP_LAROSE_ps.pdf)

## HYGIÈNE

### UNE ILLUSTRATION

# JOURNÉE DU LAVAGE DES MAINS

Le 15 octobre, on souligne la Journée mondiale du lavage des mains, une journée de mobilisation consacrée à la sensibilisation et à la compréhension de l'importance de l'hygiène des mains. *Métro* présente les plus récents faits à propos de cette action quotidienne pas si anodine que ça!

#### FAITS SUR LE LAVAGE

**15 SECONDES**

C'est le temps minimum recommandé par les experts pour un lavage des mains efficace.

**6 SECONDES**

C'est le peu de temps qu'une personne moyenne prend pour se laver les mains.

**1M DE DÉCÈS**

Autant de décès pourraient être évités par année si tout le monde se lavait les mains régulièrement, selon les estimations de chercheurs londoniens.

**16 %**

Les risques d'infections respiratoires peuvent être réduits de 16 % grâce à une bonne hygiène.

**40 %**

Les cas de diarrhée pourraient être réduits de 40 % grâce à une bonne hygiène des mains.

**67 %**

67 % des gens ont recours à une forme ou à une autre d'hygiène des mains, selon de récentes études.

**80 %**

Quatre maladies infectieuses sur cinq sont transmissibles par le toucher.

**75 %**

Seulement 75 % des femmes et 50 % des hommes se lavent les mains après être allés à la toilette.

**50 %**

Seulement 75 % des femmes et 50 % des hommes se lavent les mains après être allés à la toilette.

**20 %**

20 % des gens lavent leurs mains avant de cuisiner.

**20 %**

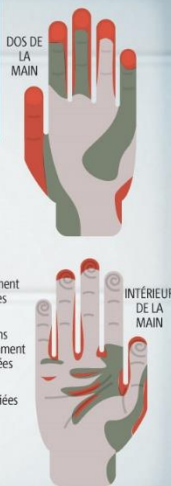
20 % des gens essuient leurs mains après les avoir lavées.

## 5 MYTHES

- 1 Le gel antibactérien peut remplacer le savon et l'eau. – FAUX**  
Les produits à base d'alcool ne sont pas aussi efficaces que le savon et l'eau pour se débarrasser des germes.
- 2 L'eau très chaude est préférable pour bien se laver les mains. – FAUX**  
Les études montrent que la température de l'eau ne joue aucun rôle en matière d'efficacité.
- 3 Les sècheirs à main sont plus hygiéniques que les serviettes de papier. – FAUX**  
Les chercheurs ont démontré que les serviettes de papier sont préférables aux sècheirs pour se débarrasser des bactéries. Les sècheirs, eux, peuvent disperser des bactéries jusqu'à 1 à 2 mètres plus loin.
- 4 Le temps de lavage ne change rien tant qu'on utilise du savon. – FAUX**  
Les études montrent qu'il est nécessaire de se frotter les mains avec du savon pendant au moins 15 à 30 secondes pour se débarrasser des germes.
- 5 On n'a besoin de se laver les mains qu'après être allé à la toilette. – FAUX**  
Les spécialistes recommandent aussi le lavage des mains avant, pendant et après la préparation de nourriture, avant et après les repas et après avoir touché un animal ou ses excréments.

## ZONES COURAMMENT OUBLIÉES

- Plus fréquemment oubliées
- Moins fréquemment oubliées
- Pas oubliées



## TYPES DE BACTÉRIES ET DE VIRUS

**HÆMOPHILUS :** Peut causer la conjonctivite et l'infection sévère de l'œil. La bactérie se répand par contact direct de personne à personne ou par gouttelettes respiratoires (toux, par exemple).

**PSEUDOMONAS :** Peut causer des infections urinaires. Peut se trouver dans différents environnements comme le sol, l'eau, les plantes ou la peau d'animaux.

**E. COLI :** Certaines souches peuvent causer de la diarrhée, d'autres peuvent causer des infections urinaires, des maladies respiratoires ou la pneumonie. Elles se trouvent dans l'environnement, la nourriture, les intestins des humains et des animaux.

**STREPTOCOQUE :** Peut causer l'angine streptococcique, la scarlatine et le syndrome de choc toxique. Il se trouve dans les systèmes respiratoire, intestinal et génito-urinaire.

**SHIGELLE :** Peut causer de la diarrhée, de la fièvre ou des vomissements. Une personne peut être contaminée au contact de l'eau ou de la nourriture souillée.

#### COMMENT VOUS LAVER LES MAINS

Mouillez les mains avec de l'eau.

Appliquez assez de savon pour couvrir toute la surface.

Frottez la paume droite sur le dos de la main gauche, les doigts s'entretenant et vice versa.

Frottez les paumes ensemble, s'entretenant les doigts.

Frottez la paume droite sur le dos de la main opposée, les doigts pliés dans la main opposée, faites un mouvement de rotation pour nettoyer sous les ongles.

Ne pas oublier le pouce et faites une rotation avec le pouce dans la main opposée, et vice versa.

Faites une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, puis l'inverse avec les doigts dans une main, puis dans l'autre pour nettoyer sous les ongles.

Rincez les mains avec de l'eau.

Prenez du papier ou une serviette propre pour fermer le robinet.

Essayez complètement les mains avec du papier ou une serviette propre.

Maintenant, vos mains sont parfaitement propres.

SOURCES : THE GLOBAL PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP FOR HANDWASHING / ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ / CENTRES POUR LE CONTRÔLE ET LA PRÉVENTION DES MALADIES (É.-U.) / DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ (É.-U.) / CREATIVE COMMONS

TEXTE : DANIEL CASILLAS / MWNW GRAPHIQUE : NANCY MACEDO

Infographie *Journée du lavage des mains* [Page internet]. Journal *Métro*. Montréal : *Métro.fr*. 2015  
En ligne : <http://journalmetro.com/plus/sante/854548/infographie-journee-du-lavage-des-mains/>

## HYGIÈNE

## POUR ALLER PLUS LOIN



### Prévention de la grippe et des infections respiratoires virales saisonnières Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP)

Paris : HCSP ; 2015. 22 p.

En ligne : [https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspr20150925\\_preventiongrippe.pdf](https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspr20150925_preventiongrippe.pdf)

Dans ce rapport, le Haut Conseil de la Santé Publique rappelle que pour la grippe et les infections respiratoires, les mesures d'hygiène incluant les mesures barrières sont des moyens importants de prévention. La revue de la littérature concernant les appareils de protection respiratoire ne montre pas d'éléments nouveaux justifiant la modification des recommandations de 2011 et 2013. En milieu communautaire, l'hygiène des mains doit être promue et repose surtout sur le lavage à l'eau et au savon, voire l'utilisation de solutés hydroalcooliques. En collectivité de soins, l'hygiène des mains est primordiale pour limiter la transmission croisée en privilégiant la friction hydroalcoolique des mains en l'absence de souillures, sinon avec l'eau et le savon.



### Hygiène des mains dans le cadre de la lutte contre les infections liées aux soins : qu'est-ce que tu as aux mains ?

Pittet D.

ADSP. 2002 ; n°38 : pp. 63-65.

En ligne : <http://fulltext.bdsp.ehesp.fr/Hcsp/Adsp/38/ad386365.pdf>

L'hygiène des mains est la première mesure de prévention de la propagation des infections. Elle s'améliore considérablement au cours d'une campagne de promotion de la désinfection des mains à l'aide de solutions hydroalcooliques.



### De l'hygiène à la santé. Dossier

Dormont A-S.

La Santé de l'homme. 2000 ; n° 349 : pp. 15-38.

En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-349.pdf>

Ce dossier présente les résultats de l'enquête de La Santé de l'homme, menée en juin 2000 auprès de plusieurs éducateurs, sur la notion d'hygiène, ses représentations et ses enjeux en éducation pour la santé. Cette notion est éclairée et analysée par différentes disciplines, selon une approche historique, sociologique, ou encore psychologique.



## PRÉVENTION

### TROIS DÉFINITIONS

#### Un ensemble de mesures visant à éviter ou à réduire

La prévention est l'ensemble des mesures visant à éviter ou à réduire le nombre et la gravité des maladies ou des accidents.

Référence :

*Le chemin de l'éducation pour la santé : mettre à profit la consultation de médecine générale. Cahiers du GERM 1985 ; 186 : pp. 7-8*

#### Réduire l'impact des déterminants des maladies Éviter la survenue des maladies

Actions visant à réduire l'impact des déterminants des maladies ou des problèmes de santé, à éviter la survenue des maladies ou des problèmes de santé, à arrêter leur progression ou à limiter leurs conséquences. Les mesures préventives peuvent consister en une intervention médicale, un contrôle de l'environnement, des mesures législatives, financières ou comportementalistes, des pressions politiques ou de l'éducation pour la santé.

Référence :

*400 concepts de santé publique et de promotion de santé. Rusch Emmanuel. Rennes : BDSP, s.d. En ligne : <http://asp.bdsp.ehesp.fr/Glossaire/>*

#### L'approche en termes de prévention « globale » ou « positive », plus récente, permet d'autres distinctions. La prévention universelle correspond à la notion de promotion de la santé. Elle utilise les différentes méthodes de l'éducation pour la santé. [...] Elle vise le sujet, s'appuie sur sa participation active et n'est pas orientée vers un risque spécifique.

L'approche en termes de prévention « globale » ou « positive », plus récente, permet d'autres distinctions, selon la population concernée ou la méthode utilisée, sans se référer à un risque précis ou à une maladie quelconque et conduit à opérer des reclassements... [...] On peut ainsi distinguer au sein de la prévention trois sous-ensembles, selon la population ciblée par l'action de prévention :

- La prévention universelle dirigée vers l'ensemble de la population, quel que soit son état de santé. Elle tend à permettre par l'instauration d'un environnement culturel favorable, à chacun de maintenir, conserver ou améliorer sa santé ;
- La prévention orientée qui porte sur les sujets à risque et tente d'éviter la survenue de la maladie dont ils sont menacés ;
- La prévention ciblée est appliquée aux malades, en les aidant à gérer leur traitement de façon à en améliorer le résultat.

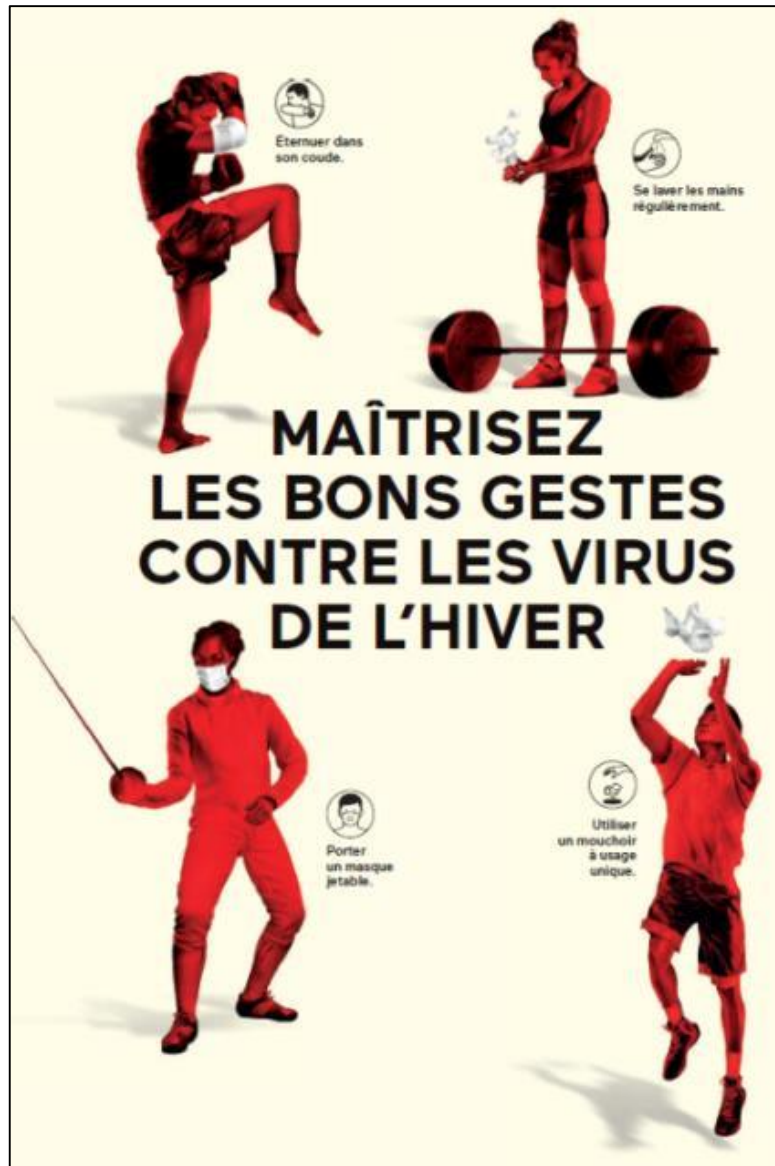
La prévention universelle correspond à la notion de promotion de la santé. Elle utilise les différentes méthodes de l'éducation pour la santé. [...] Elle vise le sujet, s'appuie sur sa participation active et n'est pas orientée vers un risque spécifique.

Référence :

*Prévention et promotion de la santé. San Marco Jean-Louis, Lamoureux Philippe. In : Traité de santé publique. Bourdillon François, Brückner Gilles, Tabuteau Didier (eds). Paris : Flammarion, 2004, p. 126 (Médecine-Sciences)*

## PRÉVENTION

## UNE ILLUSTRATION



*Communiqué de presse « Début de la grippe saisonnière : maîtrisez les bons gestes face aux virus de l'hiver »*

*Paris : Ministère des Solidarités et de la santé, 2019.*

*En ligne : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/cp\\_debut\\_epidemie\\_grippe\\_14.01.19.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/cp_debut_epidemie_grippe_14.01.19.pdf)*

## PRÉVENTION

### POUR ALLER PLUS LOIN



#### **Priorité prévention. Rester en bonne santé tout au long de sa vie**

Paris : Ministère des solidarités et de la santé, 2018, 47 p.

En ligne : <http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf>

[plan national de sante publique psnp.pdf](#)

Édouard Philippe, Premier ministre et Agnès Buzyn, ministre des Solidarités et de la Santé ont présenté les 25 mesures-phares de la politique de prévention destinées à accompagner les Français pour rester en bonne santé tout au long de leur vie. Ces mesures concrétisent le premier axe de la Stratégie nationale de Santé, stratégie qui porte l'action du Gouvernement en matière de santé pour les cinq prochaines années. La priorité donnée à la prévention se concrétise dans un ensemble d'actions qui prend en considération l'individu et son environnement dans son parcours de vie, pour « rester en bonne santé tout au long de sa vie » : une grossesse en pleine santé et les 1 000 premiers jours ; la santé des enfants et des jeunes ; la santé des adultes de 25 à 65 ans : vivre en bonne santé ; bien vieillir et prévenir la perte d'autonomie. Pour chaque période de vie, le plan détaille les mesures permettant d'obtenir un environnement favorable à la santé. L'objectif de ces mesures est également de développer une culture commune de la prévention en santé, au sein du Gouvernement et plus largement une culture partagée par tous les Français. Il s'agit en effet de permettre à chacun de devenir acteur de sa propre santé, en adoptant les bons réflexes dès le plus jeune âge, en étant mieux informé, en bénéficiant de nouvelles possibilités de dépistage par exemple et ce, en fonction de son âge, de ses conditions de vie et bien sûr de son état de santé. [Résumé éditeur]



#### **La place de l'éducation pour la santé en prévention**

Lamour Patrick, Brix Omar. In : Bourdillon François. *Traité de prévention*.

Paris : Flammarion Médecine-Sciences, 2009, pp. 73-9.

Cet ouvrage expose les fondements et les méthodes de la prévention, puis développe ensuite les différentes actions mises en œuvre, selon le type de risque : environnemental ou infectieux, les pathologies ciblées par les dépistages ou les populations vulnérables (nouveau-nés et jeunes enfants, sujets âgés, populations migrantes, ...) ainsi que les outils de leur mise en œuvre par les organismes ou professionnels impliqués (hôpitaux, médecins généralistes, scolaires, associations, caisses d'assurance maladie, institutions relevant de l'État, ...). Enfin, un regard sur la place réservée à la prévention en Belgique, au Québec et dans l'Union européenne éclaire sur les modalités possibles d'organisation.

# SANTÉ

## DEUX DÉFINITIONS

### État complet de bien-être physique, mental et social

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

*Référence :*

*Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946 ; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. 1946 ; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n° 2, p.100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.*

*En ligne : <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/FR/constitution-fr.pdf?ua=1>*

### La santé est perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales, personnelles et les capacités physiques

La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques. La promotion de la santé ne relève donc pas seulement du secteur de la santé : elle ne se borne pas seulement à préconiser l'adoption de modes de vie qui favorisent la bonne santé ; son ambition est le bien-être complet de l'individu.

*Référence :*

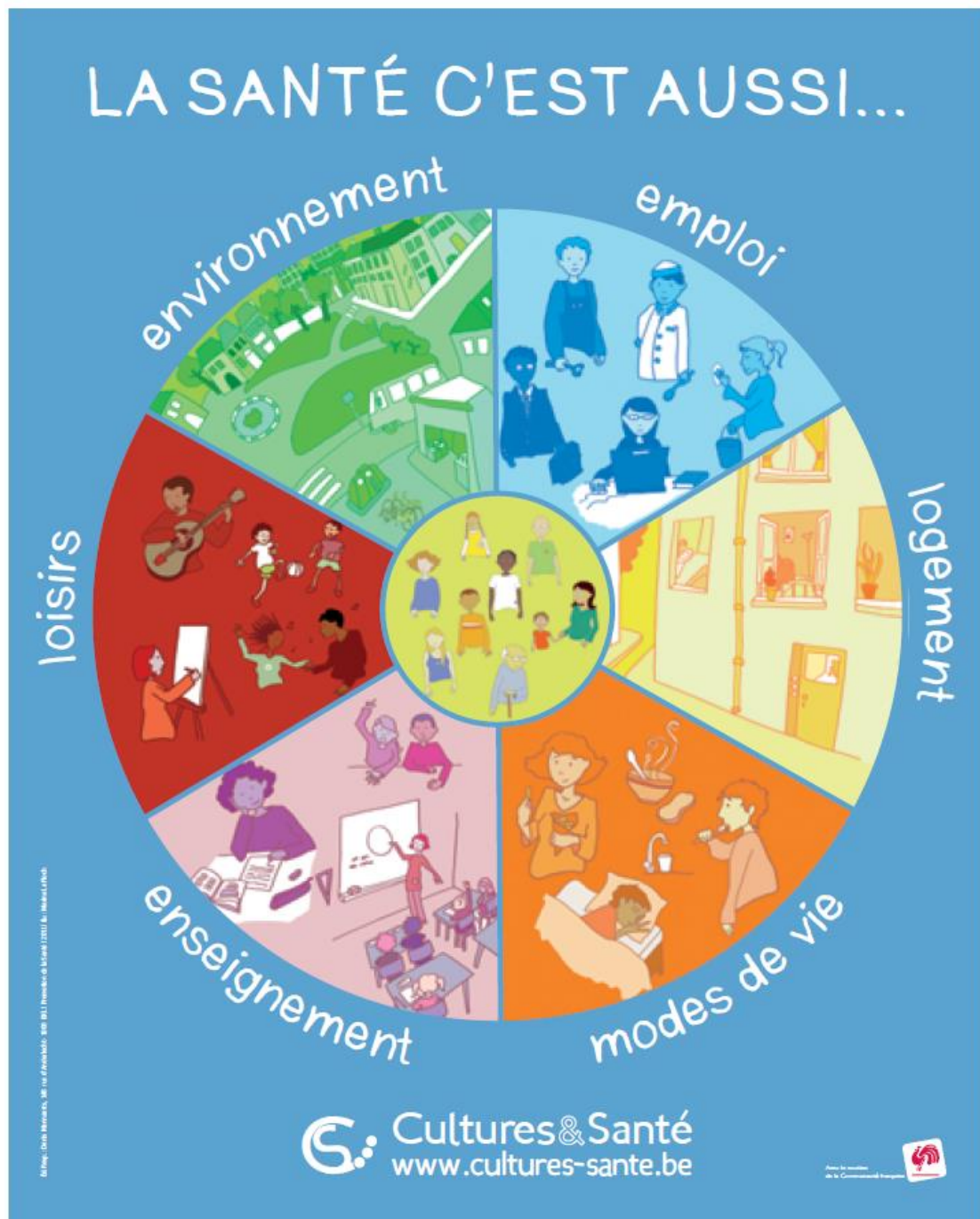
*Charte d'Ottawa. Organisation mondiale de la Santé. 1986*

*En ligne : [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0003/129675/Ottawa\\_Charter\\_F.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf)*

# 1 GLOSSAIRE

## SANTÉ

### UNE ILLUSTRATION



*La santé c'est aussi [Affiche]*

Bruxelles : Cultures et santé, 2012

En ligne : <http://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/12-pdf-ps-2012.html?download=210:la-sante-c-est-aussi-affiche>

## SANTÉ

## POUR ALLER PLUS LOIN

**Traité de santé publique**

Bourdillon François, Brucker Gilles, Tabuteau Didier

Paris : Flammarion Médecine-Sciences, 2004, 536 p.

Cet ouvrage collectif présente d'abord, en s'appuyant sur les derniers textes et données disponibles les grands enjeux de santé publique : droits des personnes, qualité des soins et du système de santé, sécurité sanitaire, surveillance épidémiologique, santé et environnement, recherche, prévention et éducation pour la santé... Une deuxième partie dresse un état des lieux de l'état de santé des français et des principales pathologies en France et dans le monde, avec leurs facteurs de risque et les moyens de les prévenir, y compris la légionellose, la maladie de Creutzfeldt-Jakob, les maladies infectieuses émergentes, le Sras. Enfin, sont analysés les accidents, les addictions, la nutrition, la santé bucco-dentaire, la prise en charge de la douleur, les soins palliatifs, les violences puis la santé par population. L'organisation du système de santé fait l'objet de la dernière partie.

# SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

## UNE DÉFINITION

**Une composante essentielle et à part entière de la santé [et] un facteur déterminant de qualité de vie**

La santé bucco-dentaire est une composante essentielle et à part entière de la santé

La santé bucco-dentaire n'est pas uniquement synonyme de dents saines : elle fait partie intégrante de l'état de santé général et est essentielle au bien-être. Être en bonne santé bucco-dentaire signifie ne pas souffrir de douleurs oro-faciales chroniques, de cancers de la cavité buccale ou du pharynx (gorge), de lésions des tissus de la cavité buccale d'anomalies congénitales comme le bec de lièvre et la fente palatine, et d'autres maladies ou troubles affectant les tissus buccaux, dentaires et maxillo-faciaux, connus sous le nom de complexe maxillo-facial.

La santé bucco-dentaire est un facteur déterminant de qualité de vie. Le complexe maxillo-facial nous permet de parler, de sourire, d'embrasser, de toucher, de sentir, de goûter, de mâcher, d'avaler et de pleurer sans éprouver de douleur. Il nous protège contre les infections microbiennes et les menaces liées à l'environnement. Les maladies bucco-dentaires restreignent les activités scolaires, professionnelles et personnelles, entraînant la perte de millions d'heures d'étude et de travail chaque année partout dans le monde. De plus, l'impact psychologique et social de ces maladies diminue sensiblement la qualité de vie.

Santé bucco-dentaire – santé générale

La relation entre la santé bucco-dentaire et l'état de santé général a été établie scientifiquement ; les formes sévères de maladies parodontales sont, par exemple associées au diabète. La forte corrélation entre plusieurs maladies bucco-dentaires et des maladies non transmissibles chroniques est principalement due à des facteurs communs de risque. De nombreuses affections générales peuvent avoir des manifestations bucco-dentaires qui accroissent le risque de maladies bucco-dentaires, lesquelles, à leur tour, représentent un facteur de risque pour un certain nombre d'affections générales.

Cette conception élargie de la santé bucco-dentaire ne diminue en rien l'importance des deux principales pathologies bucco-dentaires au plan mondial – la carie dentaire et les maladies parodontales. Il est possible de les prévenir et de les traiter grâce à un ensemble de mesures individuelles, communautaires et professionnelles.

*Référence :*

*Rapport sur la santé bucco-dentaire dans le monde 2003. Petersen P-E. Genève : Organisation mondiale de la Santé (OMS) ; 2003. 41 p. En ligne : [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68507/WHO\\_NMH\\_NPH\\_ORH\\_03.2\\_fre.pdf;jsessionid=52EAE3D8C1CB64282A7202A2A132661C?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68507/WHO_NMH_NPH_ORH_03.2_fre.pdf;jsessionid=52EAE3D8C1CB64282A7202A2A132661C?sequence=1)*

## SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

## UNE ILLUSTRATION

### COMMENT PRÉSERVER LES DENTS DE VOTRE ENFANT ET REPÉRER LES PROBLÈMES DE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

#### LES CARIES DENTAIRES CHEZ LES ENFANTS: SAVIEZ-VOUS QUE... ?

- 32%** des enfants scolarisés en CM2 et 43% des élèves de troisième souffrent de caries (1)
- 47 % des enfants ont consulté au moins une fois un chirurgien-dentiste dans l'année suivant leur système anniversaire (2)
- 50% des élèves de CM2 qui boivent des boissons sucrées ont des caries (3)
- Les garçons sont en moyenne plus atteints par les caries sur les dents de lait et les filles sur les dents définitives (2)

#### LES AUTRES PROBLÈMES BUCCO-DENTAIRES CHEZ LES ENFANTS :

- Aphtes (ulcères buccaux) :** Ils sont généralement bénins et disparaissent en 7 à 2 semaines, mais peuvent être très douloureux.
- Dent ébréchée, fissurée ou endommagée :** Elle provient de la consommation d'un accident ou d'une intrusion dentaire étrangère. Il est conseillé de voir un dentiste au plus vite.
- Ébrançage des dents (bruxisme) :** Lorsque des dents se touchent sans s'écarter, cet acte est en fait un signe de stress. L'effort peut aussi ébrancher les dents ou les décaler. La solution se trouve chez le dentiste.
- Mucite gingivale (gingivite) :** Les gencives sont généralement enflammées, rougies, gonflées et saignent facilement. Elles peuvent être traitées avec des produits dentaires adaptés.
- Dent perdue :** Conservez la dent dans du lait lait ou du jus de jus physiologique et rendez-vous chez votre dentiste au plus vite. Évitez jamais de remettre une dent en place vous-même.
- Dents mal alignées :** L'orthodontie est une spécialité dentaire qui traite les problèmes de malocclusion, de surcroissance ou de dents manquantes. Elle permet de corriger les malocclusions et d'éviter les complications éventuelles.

#### COMMENT PRÉSERVER LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE DE VOTRE ENFANT

- Emmenez votre enfant chez le dentiste au moins une fois par an dès l'apparition de ses premières dents.
- Commencez le brossage dès l'apparition des premières dents.
- Brosssez lui les dents au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes (5).
- N'utilisez pas de dentifrice jusqu'à ses 2 ans puis l'équivalent d'un petit pois de dentifrice fluoré adapté à son âge ensuite (6).
- Accompagnez votre enfant lors du brossage jusqu'à ses 8 ans pour vous assurer qu'il est bien réalisé.
- Évitez au maximum la consommation de bonbons, de pâtisseries, de boissons sucrées.
- Modifiez son régime alimentaire : évitez les jus de fruits et les fruits séchés, consommez une grande quantité de légumes.
- Évitez de donner des boissons sucrées à votre enfant.

#### IDÉES DE GOÛTERS OU PIQUE-NIQUES POUR DES DENTS EN BONNE SANTÉ

- Bâtonnets de crudités
- Cubes de fromage
- Galettes de riz
- Fruits frais (non séchés)
- Graines et fruits secs
- Pop-corn nature
- Oeufs durs
- Eau ou lait sans sucre pour se désaltérer

Grâce au programme M.T dents, tous les enfants et adolescents de 6, 9, 12, 15, 18, 21 et 24 ans bénéficient d'un rendez-vous gratuit chez le chirurgien-dentiste et de soins, si nécessaire. Profitez-en ! (7)

REFERENCES:

1. <https://www.dentistry.com/fr/actualites/32-des-enfants-scolarisés-en-cm2-et-43-des-élèves-de-troisième-souffrent-de-carie-1>
2. <https://www.dentistry.com/fr/actualites/47-des-enfants-ont-consulté-au-moins-une-fois-un-chirurgien-dentiste-dans-l'année-suivant-leur-système-anniversaire-1>
3. <https://www.dentistry.com/fr/actualites/50-des-élèves-de-cm2-qui-boivent-des-boissons-sucrées-ont-des-carie-1>
4. <https://www.dentistry.com/fr/actualites/les-garçons-sont-en-moyenne-plus-atteints-par-les-carie-sur-les-dents-de-lait-et-les-filles-sur-les-dents-définitives-1>
5. <https://www.dentistry.com/fr/actualites/le-brossage-dentaire-chez-l'enfant-1>
6. <https://www.dentistry.com/fr/actualites/le-dentifrice-chez-l'enfant-1>
7. <https://www.dentistry.com/fr/actualites/le-programme-m-t-dents-1>

Dentaly.org

Comment prévenir et identifier les caries et autres problèmes dentaires chez les enfants ? [Page internet].

Dentaly.org. s.l. : Dentaly.org. 2019

En ligne : <https://www.dentaly.org/sante-bucco-dentaire-enfants/>



## SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

### POUR ALLER PLUS LOIN...



#### État de santé de la population en France : rapport 2017

Fourcade N., Von Lennep F., Grémy I., Bourdillon F.

Paris : Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES) ; Saint-Maurice : Santé publique France ; 2017

Cette édition 2017 du rapport "L'état de santé de la population en France" conjugue des approches transversales, par population, par déterminants et par pathologies, pour illustrer l'état de santé globalement bon des Français. Il met également en lumière les principaux problèmes de santé auxquels les politiques publiques doivent répondre. Les pages 190 et 191 sont consacrées à la santé bucco-dentaire chez l'enfant et l'adolescent, et les pages 335 à 337 à celle des adultes.

## SOLEIL (RAYONNEMENT ULTRAVIOLET, PROTECTION SOLAIRE)

### UNE DÉFINITION

**L'exposition prolongée au rayonnement UV peut avoir des effets aigus et chroniques au niveau cutané, oculaire et immunitaire**

#### Rayonnement ultraviolet

En petite quantité le rayonnement UV est bénéfique et indispensable à la synthèse de vitamine D. Les UV servent également à traiter plusieurs maladies, dont le rachitisme, le psoriasis, l'eczéma et l'ictère. Il s'agit alors de traitements effectués sous supervision médicale et la pondération des avantages de ces derniers comparés aux risques de l'exposition aux UV relève de l'appréciation clinique.

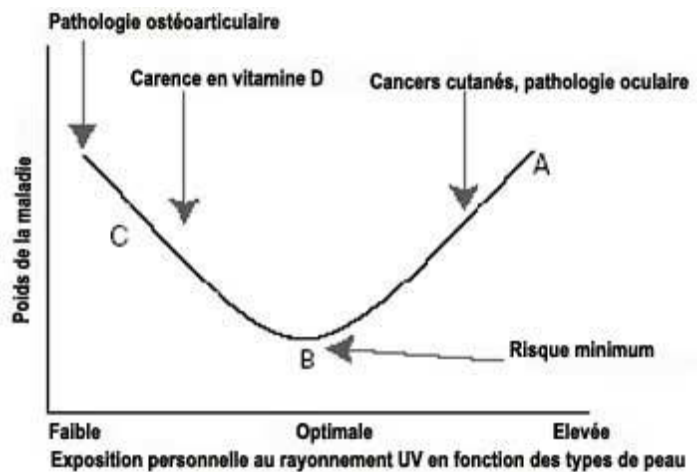


Fig. 1 Relations entre l'exposition aux UV et la charge de morbidité

Chez l'homme, l'exposition prolongée au rayonnement UV peut avoir des effets aigus et chroniques au niveau cutané, oculaire et immunitaire. Le coup de soleil (érythème) est l'effet aigu le mieux connu de l'exposition excessive aux UV. À long terme, les UV provoquent des lésions dégénératives dans les cellules cutanées, le tissu fibreux et les vaisseaux sanguins, conduisant à un vieillissement prématuré de la peau, à des photodermatoses et à des kératoses actiniques. C'est l'effet aigu le mieux connu de l'exposition excessive aux UV. La réaction inflammatoire de l'œil constitue un autre effet à long terme. Dans les cas les plus graves, un cancer cutané ou une cataracte peuvent apparaître. [...] Près de 130 000 mélanomes malins se déclarent chaque année dans le monde, qui participent de façon non négligeable aux taux de mortalité enregistrés dans les populations à peau claire. On estime à 66 000 le nombre de décès dus chaque année au mélanome et autres cancers cutanés.

## L'ombre, les vêtements et les chapeaux offrent la meilleure protection

### Protection solaire

La progression de l'incidence des cancers cutanés au cours des dernières décennies est fortement liée à l'exposition ayant lieu dans le cadre d'activités de plein air ou de loisir, de plus en plus prisées. La surexposition à la lumière solaire est largement reconnue comme étant la cause sous-jacente des effets nocifs constatés au niveau cutané, oculaire et immunitaire. Les experts pensent que quatre cas de cancer cutané sur cinq pourraient être prévenus, car les lésions dues aux UV sont la plupart du temps évitables. Le fait d'adopter les précautions simples qui suivent [...] permettrait de faire véritablement évoluer les choses. L'ombre, les vêtements et les chapeaux offrent la meilleure protection - et il devient nécessaire d'appliquer de l'écran solaire sur les parties du corps qui restent exposées, comme le visage et les mains. L'écran solaire ne doit jamais être employé pour prolonger la durée de l'exposition.

- Limiter la durée de l'exposition solaire pendant les heures chaudes [...]
- Être attentif à l'indice UV [...]
- Savoir profiter de l'ombre [...]
- Porter des vêtements protecteurs [...]
- Appliquer de l'écran solaire [...]
- Éviter les lampes à ultraviolet et cabines de bronzage [...]

*Référence :*

*Organisation mondiale de la santé (OMS). Rayonnement ultraviolet : dossier en ligne. Genève : OMS ; s.d. En ligne : <https://www.who.int/uv/health/fr>*

**SOLEIL** (RAYONNEMENT ULTRAVIOLET, PROTECTION SOLAIRE)**UNE ILLUSTRATION**

PHOTOTYPE	CARACTÉRISTIQUES	RÉACTION AU SOLEIL	CONSEILS DE PROTECTION
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau très blanche</li> <li>• Cheveux roux ou blonds</li> <li>• Yeux bleus/verts</li> <li>• Souvent des tâches de rousseur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil systématiques</li> <li>• Ne bronze jamais, rougit toujours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposition fortement déconseillée</li> <li>• Rester à l'ombre le plus possible, ne pas chercher à bronzer, ne jamais s'exposer entre 12 h et 16h</li> <li>• Au soleil, protection maximale indispensable: vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS très haute protection (50+)</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau claire</li> <li>• Cheveux blonds/roux à châtain</li> <li>• Yeux clairs à bruns</li> <li>• Parfois apparition de tâches de rousseur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil fréquents</li> <li>• Bronze à peine ou très lentement</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau intermédiaire</li> <li>• Cheveux châtain à bruns</li> <li>• Yeux bruns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil occasionnels</li> <li>• Bronze graduellement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposition prudente et progressive</li> <li>• Éviter le soleil entre 12 h et 16 h</li> <li>• Au soleil, haute protection recommandée: vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS haute protection (30 - 50) ou protection moyenne (15 à 25)</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau mate</li> <li>• Cheveux bruns/noirs</li> <li>• Yeux bruns/noirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses</li> <li>• Bronze bien</li> </ul>	
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau brun foncé</li> <li>• Cheveux noirs</li> <li>• Yeux noirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil rares</li> <li>• Bronze beaucoup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposition progressive</li> <li>• Éviter le soleil entre 12 h et 16 h</li> <li>• Au soleil, protection recommandée: chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS protection moyenne (15 à 25)</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau noire</li> <li>• Cheveux noirs</li> <li>• Yeux noirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil très exceptionnels</li> </ul>	

*Expériences, opinions et attentes des médecins généralistes en matière de prévention solaire et de dépistage du mélanome dans les Alpes-Maritimes : étude qualitative par entretiens semi-dirigés. Le Gay D, Nice : Université de Nice Sophia Antipolis ; 2015. 142 p. En ligne : <http://www.bdsp.ehesp.fr/Fulltext/504449/>*

**SOLEIL** (RAYONNEMENT ULTRAVIOLET, PROTECTION SOLAIRE)**POUR ALLER PLUS LOIN...****Bon usage des produits de protection solaire : messages clés**

Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM)

Paris : ANSM ; 2017. 3 p.

En ligne : <https://www.ansm.sante.fr/content/download/34436/450602/>[version/2/file/Bon-Usage\\_Produits-Solaires\\_11-07-2017.pdf](https://www.ansm.sante.fr/content/download/34436/450602/version/2/file/Bon-Usage_Produits-Solaires_11-07-2017.pdf)

Ce guide à l'attention des utilisateurs, délivre conseils et recommandations sur les produits de protection solaires commercialisés.

**Recommandations de bon usage des produits de protection solaire à l'attention des utilisateurs**

Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSAPS)

Paris : AFSSAPS ; 2011. 14 p.

En ligne : [https://www.ansm.sante.fr/content/download/34437/](https://www.ansm.sante.fr/content/download/34437/450609/version/1/file/Recos-bonUsage-ProduitsSolaires.pdf)[450609/version/1/file/Recos-bonUsage-ProduitsSolaires.pdf](https://www.ansm.sante.fr/content/download/34437/450609/version/1/file/Recos-bonUsage-ProduitsSolaires.pdf)

La mission principale de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé (Afsaps) consiste à promouvoir le bon usage des produits de santé entrant dans son champ de compétence. La recherche indiquant qu'une exposition excessive aux rayonnements UVB et UVA agit sur le système immunitaire de l'organisme, il semble primordial de modifier le comportement des utilisateurs vis-à-vis de l'exposition solaire et de les responsabiliser afin d'avoir un réel impact à long terme sur la santé publique. Les recommandations, destinées aux utilisateurs, ont pour objectif de les guider pour un bon usage des produits de protection solaire.

**Rayonnements ultraviolets et risques de cancer**

Institut national du cancer (INCa)

Boulogne-Billancourt : INCA ; 2011. 8 p.

En ligne : [https://www.e-](https://www.e-cancer.fr/content/download/95858/1020708/file/FRRAYUV11.pdf)[cancer.fr/content/download/95858/1020708/file/FRRAYUV11.pdf](https://www.e-cancer.fr/content/download/95858/1020708/file/FRRAYUV11.pdf)

Ce document issu de la collection "Fiches repères", présente un état des connaissances sur les liens entre rayonnements UV et cancers de la peau. Il détaille les données scientifiques connues en 2011 sur ce sujet, et propose un aperçu des actions de prévention.

**UV (artificiels et solaires), vitamine D et cancers non cutanés**

Institut national du cancer (INCa)

Boulogne-Billancourt : INCA ; 2011. 48 p.

En ligne : <https://www.e-cancer.fr/content/download/63525/571509/file/RAPUVVITD11.pdf>

Dans ce document, l'INCa s'est donné pour mission de clarifier, sur la base d'une analyse globale de la littérature scientifique, si les liens de causalité entre rayonnement UV-cancers (non cutanés) et vitamine D-cancers sont avérés. Une réponse est apportée, suivant quatre questions (lien de causalité entre exposition solaire et protection contre certains cancers non cutanés ; lien de causalité entre faible concentration en vitamine D et augmentation du risque de certains cancers ; pertinence d'une intervention sur le statut en vitamine D de la population française ; efficacité des appareils de bronzage sur la production de vitamine D endogène).

## SOMMEIL

### UNE DÉFINITION

**Dormir permet une récupération physique, psychologique et intellectuelle**

Pourquoi dort-on ? La réponse paraît limpide : on dort pour récupérer ! L'organisation et les fonctions du sommeil s'intègrent dans l'évolution des espèces, de la cellule à l'homme. Avec l'apparition du système nerveux primitif apparaît la fonction "sommeil". Lorsque l'organisme est en phase de "repos", les connexions neuronales se réorganisent, ce qui lui permet de s'adapter à son environnement. Le sommeil possède plusieurs fonctions particulières, indissociables de l'état de veille et mettant en jeu de nombreux mécanismes physiologiques : sécrétions hormonales, régénération cellulaire (peau, muscle...), mémorisation etc. Dormir permet ainsi une récupération physique, psychologique et intellectuelle... le sommeil prépare à l'état de veille qui suit.

Le sommeil joue un rôle important et les conséquences d'un mauvais sommeil ont un impact sur :

- Le maintien de la vigilance à l'état de veille (risque de somnolence diurne et de troubles de l'attention).
- Le maintien de la température corporelle tout au long des 24 heures.
- La reconstitution des stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses.
- La production d'hormones et en particulier l'hormone de croissance et la mélatonine.
- La régulation de fonctions telles que la glycémie (perturbation du métabolisme du sucre, favorisant surpoids et risque de diabète).
- L'élimination des toxines.
- La stimulation des défenses immunitaires.
- La régulation de l'humeur et de l'activation du stress.
- Les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation.

Et bien d'autres fonctions à découvrir...

*Référence :*

*Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Sommeil, un carnet pour mieux comprendre. Paris : Ministère de la Santé et des Sports ; 2010. 23 p.*

*En ligne : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Sommeil\\_un\\_carnet\\_pour\\_mieux\\_comprendre.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Sommeil_un_carnet_pour_mieux_comprendre.pdf)*

## SOMMEIL

## UNE ILLUSTRATION

# Se déconnecter pour bien dormir

**L'ACTIVITÉ**

Les activités stimulantes avant de se coucher (jeux vidéos, mails...) empêchent le cerveau de se mettre au repos

**LE BRUIT**

Même endormi, le cerveau réagit de façon inconsciente au bruit, rendant le sommeil plus léger et moins réparateur

**LA LUMIÈRE**

L'exposition en soirée à la lumière des écrans donne un signal d'éveil à l'horloge biologique et retarde l'endormissement

**LES BONS CONSEILS AVANT DE SE COUCHER**

- Baissez la luminosité de vos écrans
- Déconnectez-vous idéalement 2 heures avant le coucher
- Laissez smartphone, tablette, ordinateur et télévision hors de la chambre
- Favorisez les activités calmes : lecture, musique...
- Respectez votre rythme et votre besoin de sommeil
- Aménagez-vous un espace propice au sommeil : chambre à 18°C, obscurité et tranquillité

**CERTAINS SIGNES SONT ÉVOCATEURS D'UNE ÉVENTUELLE PATHOLOGIE DU SOMMEIL**

- Des difficultés pour s'endormir ou rester endormi et un réveil trop précoce
- Des sensations désagréables dans les jambes qui empêchent de dormir
- Une fatigue dès le matin
- Des envies de dormir en journée
- Un sommeil agité
- Des ronflements et parfois des arrêts de la respiration pendant le sommeil qui inquiètent l'entourage

**INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE**

Parlez-en à votre médecin

avec le soutien de

[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

Institut National du Sommeil et de la Vigilance

*Se déconnecter pour bien dormir.* Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Journée du sommeil 2016  
 En ligne : [https://web.archive.org/web/20170603013533/http://www.institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2016/06/SE\\_DECONNECTER\\_POUR\\_BIEN\\_DORMIR.pdf](https://web.archive.org/web/20170603013533/http://www.institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2016/06/SE_DECONNECTER_POUR_BIEN_DORMIR.pdf)

## SOMMEIL

### POUR ALLER PLUS LOIN



#### La santé vient en dormant. Dossier

Richeux V.

Sciences et santé. 2017 ; n°35 : pp.24-35.

En ligne : <https://fr.calameo.com/read/005154450349d913a3138>

Le sommeil, indispensable à une bonne récupération physique autant qu'à l'apprentissage, occupe un tiers de notre vie. Mais que se passe-t-il dans notre cerveau après l'endormissement ? Ce numéro fait le point sur les dernières découvertes qui lèvent peu à peu le voile sur le rôle des différentes phases du sommeil, qu'il soit léger, profond ou paradoxal. L'occasion également de décrypter les répercussions, à moyen et à long terme, d'une altération du sommeil sur la santé.



#### Le développement d'une approche clinique pour le sommeil en pédopsychiatrie

Godbout R.

Santé mentale au Québec. 2015 ; 40 (n°2) : pp. 257-274.

En ligne : <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2015-v40-n2-smq02067/1033055ar/>

Cet article porte sur l'interface entre le sommeil et la pédopsychiatrie. La première partie décrit l'histoire du développement du laboratoire de recherche sur le sommeil et les troubles de la santé mentale. La deuxième décrit d'abord l'impact d'un mauvais sommeil sur le fonctionnement diurne des enfants et adolescents en général puis rapporte des données statistiques sur la fréquence des troubles du sommeil et leurs conséquences cliniques chez les enfants et adolescents avec un diagnostic psychiatrique. Enfin le mode de fonctionnement et la démarche clinique de la Clinique des troubles du sommeil de l'Hôpital Rivière-des-Prairies est résumé.



# DONNÉES CONTEXTUELLES

## SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



### Enquête UFSBD / Pierre Fabre Oral Care

Chaque année à l'occasion de la Journée mondiale de la santé bucco-dentaire, l'Union française pour la santé bucco-dentaire et les laboratoires Pierre Fabre Oral Care publie une enquête menée en ligne (Facebook, Twitter, Internet) sur un échantillon de 19 à 32000 personnes.

- **La santé bucco-dentaire des français : des pratiques variées et perfectibles.**

Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD), Pierre Fabre Oral Care. Paris : UFSBD ; Pierre Fabre Oral Care ; 2017. 2 p.

En ligne : <http://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2017/03/CP-Conf%C3%A9rence-Enqu%C3%AAta-HBD-UFSBD-PFOC-14-mars-2017-avec-lien-vid%C3%A9o.pdf>

L'édition 2017 dresse un état des lieux et esquisse un décryptage des pratiques d'hygiène bucco-dentaire au sein de la population française.

- **La santé bucco-dentaire des français : les Français et la santé de leurs gencives.** Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD), Pierre Fabre Oral Care. Paris : UFSBD ; Pierre Fabre Oral Care ; 2018. 9 p.

En ligne : [http://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2018/03/UFSBD\\_Pierre-Fabre\\_CP\\_les-Fran%C3%A7ais-et-la-sant%C3%A9-de-leurs-gencives.pdf](http://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2018/03/UFSBD_Pierre-Fabre_CP_les-Fran%C3%A7ais-et-la-sant%C3%A9-de-leurs-gencives.pdf)

L'édition 2018, quant à elle, est menée autour de trois grandes thématiques : l'état de connaissance des sondés sur le lien entre santé générale et santé bucco-dentaire, les maladies parodontales, leurs pratiques d'hygiène au quotidien.



### Observatoire des inégalités

#### Santé bucco-dentaire des jeunes : le poids de l'origine sociale

Tours : Observatoire des inégalités ; 2016

En ligne : [https://www.inegalites.fr/spip.php?page=article&id\\_article=218](https://www.inegalites.fr/spip.php?page=article&id_article=218)

Près d'un enfant d'ouvriers sur cinq a des dents cariées non soignées en classe de CM2, contre 8 % d'enfants de cadres supérieurs. Le milieu social d'origine joue un rôle important en matière de santé bucco-dentaire.



### Santé bucco-dentaire des adultes

Ménard C, Grizeau-Clemens D, Wemaere J.

Évolutions. 2016 ; 35 : 10 p.

En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1711.pdf>

Ce numéro exploite les données du Baromètre santé Inpes 2014 sur les pratiques d'hygiène bucco-dentaire des adultes, en France métropolitaine. Souvent considérées comme ne présentant pas un caractère de gravité ou d'urgence, les pathologies dentaires représentent un problème de santé publique majeur en raison de leur prévalence et incidence élevées et de leur impact sur l'état de santé général. Cependant 15,5% des répondants ont dû renoncer à des soins dentaires pour raisons financières.



### La santé des collégiens en France / 2014 : données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Santé dentaire

Fernandez de Grado G, Ehlinger V, Godeau E

Saint-Maurice : Santé publique France ; 2016. 4 p.

En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1724.pdf>

Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) est une enquête transversale conduite en classe auprès d'élèves de 11, 13 et 15 ans, par auto-questionnaire anonyme, tous les 4 ans, sous l'égide de l'OMS. Cette fiche présente les résultats concernant le brossage de dents, la santé buccodentaire et les évolutions 2010-2014.



### La santé bucco-dentaire des enfants : des inégalités dès le plus jeune âge

Calvet L, Moisy M, Chardon O, Gonzalez L, Guignon N

Études et résultats. 2013 ; 847 : 6 p.

En ligne : <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/er847.pdf>

Cet article synthétise les résultats de plusieurs sources (détaillées dans un encadré), qui confirme que la santé bucco-dentaire s'est nettement améliorée depuis une vingtaine d'années. Néanmoins, des fortes inégalités sociales demeurent en termes de recours aux soins, de prévention et de repérages de caries.



### Stratégies de prévention de la carie dentaire : synthèse et recommandations

Haute autorité de santé (HAS)

Paris : HAS ; 2010. 26 p.

En ligne : [https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2010-10/corriges\\_synthese\\_carie\\_dentaire\\_version\\_postcollege-10sept2010.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2010-10/corriges_synthese_carie_dentaire_version_postcollege-10sept2010.pdf)

La HAS est une autorité publique indépendante à caractère scientifique qui développe la qualité dans le champ sanitaire, social et médico-social. Elle vise à assurer aux personnes un accès pérenne et équitable à des soins et des accompagnements pertinents, sûrs et efficaces. Elle émet régulièrement des recommandations en santé publique, ici dans la prévention de la carie dentaire, en fonction des principaux publics destinataires : le grand public, les professionnels de santé, le décideur public.

## HYGIÈNE



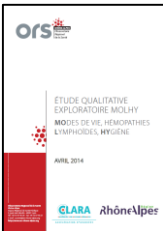
### Pratiques d'hygiène et prévention des infections respiratoires de l'hiver : résultats du Baromètre santé 2016

Ménard C, Gautier A, Jestin C et le groupe Baromètre santé 2016

Bull Epidemiol Hebd. 2017 ; (22) : pp. 482-489

En ligne : [http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2017/22/pdf/2017\\_22\\_3.pdf](http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2017/22/pdf/2017_22_3.pdf)

Cet article présente les résultats du Baromètre santé 2016 relatifs à la pratique de certains gestes d'hygiène et de prévention permettant de limiter la transmission des infections respiratoires de l'hiver. 5 014 personnes âgées de 18 à 75 ans ont été interrogées par téléphone sur la fréquence du lavage des mains dans différentes situations de la vie quotidienne, le fait de se couvrir la bouche en cas de toux ou d'éternuement et, en cas d'affection respiratoire, d'éviter d'embrasser un nourrisson et d'éviter les lieux fréquentés.



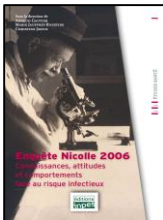
### Étude qualitative exploratoire MOLHY : Modes de vie, Hémopathies, Lymphoïdes, Hygiène

Medina P, Huoi C, Munier E, Anzivino-Viricel L, Marant-Micalef C

Lyon : Observatoire régional de la santé Rhône-Alpes, Conseil régional Rhône-Alpes, Cancéropôle Clara ; 2014. 98 p.

En ligne : <http://www.ors-auvergne-rhone-alpes.org/pdf/MOLHY.pdf>

L'étude qualitative MOLHY a pour objectif d'explorer les pratiques et représentations en matière d'hygiène corporelle et domestique, en lien avec les modes de vie et les appartenances sociales des individus.



### Enquête Nicolle 2006 : connaissances, attitudes et comportements face au risque infectieux

Gautier A, Jauffret-Roustide M, Jestin C

Saint-Denis : Inpes ; 2008. 235 p.

En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1152.pdf>

L'enquête « Nicolle », réalisée auprès de 4 112 personnes âgées de 18 à 79 ans et de 2 027 médecins libéraux, est la première enquête nationale sur les connaissances, attitudes, croyances et comportements face au risque infectieux. Les auteurs de cet ouvrage analysent la perception des risques, les pratiques d'hygiène, les connaissances sur la grippe et les risques pandémiques, les infections alimentaires, les zoonoses, la prévention vaccinale, les infections contractées lors de soins ou de voyages à l'étranger.

## SOMMEIL



### Les enquêtes Sommeil

Depuis 2004, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) réalise chaque année une enquête en partenariat avec un institut de sondage. Ces enquêtes sont en lien avec l'organisation de la Journée du Sommeil, au mois de mars. Les principaux résultats sont accessibles en ligne.

#### Dernières thématiques :

- Le Sommeil des 15-24 ans – 2018

<https://institut-sommeil-vigilance.org/2018/12/17/resultats-de-lenquete-2018-insv-mgen-le-sommeil-des-15-24-ans/>

- Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil – 2017

[https://web.archive.org/web/20170603031526/http://www.institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2017/03/RESULTATS\\_ENQUETE\\_INSV\\_MEGN2017.pdf](https://web.archive.org/web/20170603031526/http://www.institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2017/03/RESULTATS_ENQUETE_INSV_MEGN2017.pdf)

- Sommeil et nouvelles technologies – 2016

[https://web.archive.org/web/20170404065415/http://www.institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2016/03/RESULTATS\\_ENQUETE\\_INSV\\_MEGN2016.pdf](https://web.archive.org/web/20170404065415/http://www.institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2016/03/RESULTATS_ENQUETE_INSV_MEGN2016.pdf)

- Sommeil et nutrition – 2015

<https://web.archive.org/web/20170603030119/http://www.institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2015/03/RESULTATS%20ENQUETE%20INSV%20MEGN%20NUTRINET%20SOMMEIL%20NUTRITION.pdf>

- Sommeil et transports – 2014

<https://web.archive.org/web/20170603020727/http://www.institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2014/03/Enquete-2014-Sommeil-transport.pdf>



### Les troubles du sommeil : synthèse des études menées à l'Institut de veille sanitaire

Gourier Fery C, Fuhrman C

Saint-Maurice : Institut de veille sanitaire, 2012. 3 p.

En ligne : [http://fulltext.bdsp.ehesp.fr/Invs/Rapports/2012/10624\\_PS.pdf](http://fulltext.bdsp.ehesp.fr/Invs/Rapports/2012/10624_PS.pdf)

L'insomnie chronique est fréquente dans la population française puisqu'une personne sur cinq est concernée. Elle est associée à de nombreux troubles de santé et une qualité de vie dégradée. Cependant, moins d'un tiers des individus concernés a consulté un médecin. Quant au syndrome d'apnées du sommeil (SAS), il reste largement méconnu et sous diagnostiqué. Ces résultats, issus du premier volet sur le sommeil intégré par l'Institut de veille sanitaire (InVS) à l'enquête Santé et Protection sociale (ESPS) de l'Institut de recherche et documentation en économie de la santé (Irdes) montrent une prise en charge insuffisante des problèmes de troubles de sommeil.



### Les comportements de santé des jeunes. Analyses du Baromètre santé 2010

Beck F, Richard J-B dir

Saint-Denis : INPES ; 2013. 344 p.

En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/Barometres/barometre-sante-2010/pdf/baro-jeunes.pdf>

Le Baromètre santé 2010 de l'Inpes, sur lequel repose cet ouvrage, a permis d'analyser les données de plus de 6 000 jeunes de 15-30 ans. La force de cet échantillon représentatif est de permettre à la fois une comparaison des jeunes avec les autres âges de la vie, mais aussi entre jeunes connaissant des situations de vie différentes. Il offre un regard quantitatif sur leurs comportements de santé et propose une lecture en termes d'inégalités sociales de santé, approche devenue désormais incontournable dans l'observation et la compréhension des comportements de santé. Un chapitre est intitulé « Le sommeil des 15-30 ans », et porte plus particulièrement sur l'insomnie et la somnolence.



### La Santé des collégiens en France / 2010 : données françaises de l'enquête

Godeau E, Navarro F, Arnaud C

International Health Behaviour in School-aged Children (HBSC).

Saint-Denis : Inpes ; 2012. 247 p.

En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1412.pdf>

Depuis 1994, le réseau international de chercheurs Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) étudie les comportements de santé des adolescents de 11 à 15 ans, au moyen d'une enquête en population scolaire répétée tous les quatre ans. Les principaux résultats de l'enquête menée au collège en France en 2010 sont présentés, articulés autour de quelques thématiques essentielles (bien-être, image de soi et poids, engagement dans la sexualité, alcool, harcèlement...) et de leurs contextes (famille, école, pairs). Afin d'enrichir leur interprétation, ces résultats sont rapprochés de ceux des autres pays ayant participé à l'enquête ainsi que de ceux de la France lors de la précédente vague de l'enquête, en 2006. Un chapitre est consacré au sommeil des jeunes.



### Insomnie, fatigue et somnolence : prévalence et état de santé associé, déclarés par les plus de 16 ans en France métropolitaine. Données ESPS 2008

Gourier Fery C, Léger D, Chan Chee C

BEH. 2012 ; 44-45 : pp. 502-509.

En ligne : <http://fulltext.bdsp.ehesp.fr/Invs/BEH/2012/44-45/1.pdf>

En 2008, un volet sur le sommeil a été intégré à l'Enquête santé protection sociale (ESPS). Les données ont été recueillies par auto-questionnaire auprès de 12 636 résidents en métropole, âgés de 16 ans et plus. Les résultats confirment la fréquence des troubles du sommeil en France : une personne sur 5 (19,0%) présentait des symptômes d'insomnie chronique accompagnés de perturbations diurnes (fatigue ou somnolence excessive) (ICPD).

## 2 DONNÉES CONTEXTUELLES

### Le Baromètre santé 2010

Depuis le début des années 1990, l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) mène une série d'enquêtes appelées « Baromètres Santé », qui abordent les différents comportements et attitudes de santé des français âgés de 11 à 85 ans. La thématique sommeil a été abordée pour la dernière fois en 2010.

- **Prévalence et facteurs sociodémographiques associés à l'insomnie et au temps de sommeil en France (15-85 ans).**

Beck F, Richard J-B, Léger D. BEH. 2012 ; 44-45 : pp. 497-501.

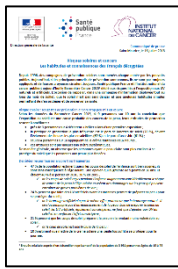
En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/Barometres/barometre-sante-2010/pdf/prevalence-insomnie.pdf>

- **Épidémiologie de l'insomnie en France : état des lieux. Revue d'épidémiologie et de Santé publique.**

Chan Chee C, Bayon V, Bloch J, Beck F, Giordanella J-P, Léger D. 2011

En ligne : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0398762011003816>

## PROTECTION SOLAIRE



### Risques solaires et cancers : les habitudes et connaissances des Français décryptées

Direction générale de la santé, Santé publique France, Institut national du cancer  
Communiqué de presse, 16 juillet 2018

Saint-Maurice : Santé publique France ; 2018. 3 p.

En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/4494/34120/version/6/file/CP-risque-solaire-160718.pdf>

Suite aux campagnes de prévention depuis 1996, les principaux conseils en prévention semblent connus. Mais ils ne sont pas toujours appliqués et de fausses croyances circulent toujours. Dans ce communiqué, celles-ci sont démenties.



### Baromètre cancer 2015. Les ultraviolets, naturels ou artificiels : connaissances, croyances et pratiques

Ménard C, Thuret A

Saint-Maurice : Santé publique France ; 2018. 46 p.

En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1857.pdf>

Le Baromètre cancer est une enquête téléphonique réalisée tous les cinq ans. Elle permet de mieux connaître les attitudes et comportements de la population vis-à-vis des facteurs de risque de cancer, des moyens de prévention et de dépistage, mais également les représentations de la maladie et de la qualité des soins. Les résultats sont produits au fur et à mesure de leur production, selon les thématiques.



### Le bronzage artificiel : une menace bien réelle, mais évitable, pour la santé publique. Numéro thématique.

BEH. 2012 ; n°18-19 : 20 p.

En ligne : [http://invs.santepubliquefrance.fr/content/download/36751/177365/version/3/file/beh\\_18\\_19\\_2012.pdf](http://invs.santepubliquefrance.fr/content/download/36751/177365/version/3/file/beh_18_19_2012.pdf)

Devant l'augmentation du nombre de cancers de la peau en France, le Bulletin épidémiologique hebdomadaire propose un numéro spécial sur le bronzage en cabine. Enquête, évaluation, épidémiologie, débat sur la réglementation... tous les aspects des UV artificiels sont abordés.

## PRÉVENTION EN ACTION(S)

### SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



**Quelles éducations en santé bucco-dentaire ? : 15ème journée de santé publique dentaire, 5 novembre 2015.**

Société française des acteurs de la santé publique bucco-dentaire

Créteil : Conseil départemental du Val de Marne ; 2016. 71 p.

En ligne : [http://aspbd.free.fr/documents/JSPBD/15\\_JSPBD.pdf](http://aspbd.free.fr/documents/JSPBD/15_JSPBD.pdf)

Cette journée s'est intéressée à la place de l'éducation pour la santé et de l'éducation thérapeutique du patient dans le champ de la santé bucco-dentaire. Ont été développées les thématiques suivantes : évolution des concepts en santé, santé orale et éducations en santé, évolution de la recherche internationale en éducation thérapeutique du patient, ainsi que l'approche pratique en ETP et éducation pour la santé bucco-dentaire.



**Promouvoir la santé bucco-dentaire. Dossier**

Tessier S, Cohen F, Azogui-Levy S

La Santé de l'homme. 2012 ; 417 : pp. 4-45.

En ligne : [www.inpes.sante.fr/SLH/sommaires/417.asp](http://www.inpes.sante.fr/SLH/sommaires/417.asp)

La santé bucco-dentaire est peu présente dans les dispositifs de santé publique, tout comme dans les programmes mis en œuvre au plus près des populations. Pourtant, la promotion de la santé bucco-dentaire a démontré son efficacité. Ce dossier rassemble les connaissances disponibles, présente des modes d'intervention pour tous les intervenants en promotion de la santé, ainsi que des programmes mis en œuvre dans différentes régions de France.



## HYGIÈNE



### Promouvoir et faciliter l'accès à l'hygiène des personnes en situation de grande exclusion : un enjeu de santé publique pour la Croix-Rouge française

Paris : Croix-Rouge française ; 2018. 2 p.

En ligne : <https://www.croix-rouge.fr/Espace-presse/Communiques/Promouvoir-et-faciliter-l-acces-a-l-hygiene-des-personnes-en-situation-de-grande-exclusion-un-enjeu-de-sante-publique>

Ce communiqué de presse revient sur les représentations et problèmes de personnes en situation de grande exclusion, d'où l'hygiène ressort comme un enjeu majeur. La Croix-Rouge française a donc lancé en 2011 une opération « Kits hygiène et bien-être », dont elle a mesuré l'impact en 2013-2014.



### « Comment appréhender l'impact de l'hygiène corporelle dans sa vie ? » : un programme d'intervention en dix séquences pédagogiques

Sourimant M

Horizon pluriel. 2014 ; 26 : pp. 10-11

Dans cet entretien avec Anita Mercier, responsable formation à l'EspAhs, une analyse du classeur pédagogique proposé par le CODES de la Sarthe pour animer les échanges autour de l'hygiène corporelle est menée, puis une description des séquences basées

sur cet outil est proposée.



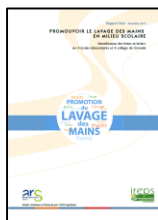
### Interventions validées ou prometteuses en prévention des maladies infectieuses chez les jeunes par l'hygiène des mains en milieu scolaire : synthèse de la littérature

Malherbe H, Nugier A, Clément J, Lamboy B

Santé publique. 2013 ; 1 (supplément) : pp. 57-63

En ligne : <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2013-HS1-page-57.htm#>

Cet article propose de faire l'état des connaissances scientifiques sur les interventions validées ou prometteuses en prévention des maladies gastro-intestinales et respiratoires chez les jeunes par l'hygiène des mains préconisée en milieu scolaire. Cet état des connaissances a été réalisé selon une méthode spécifique de sélection, d'analyse de la littérature scientifique et de classification des interventions retenues.



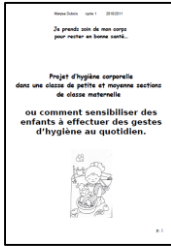
### Promouvoir le lavage des mains en milieu scolaire : identification des freins et leviers sur 4 écoles élémentaires et 4 collèges de Gironde

Hannecart S, Dubreuil F

Bordeaux : Ireps Aquitaine, ARS Aquitaine ; 2013. 60 p.

En ligne : [https://www.pseau.org/outils/ouvrages/ireps\\_aquitaine\\_promouvoir\\_le\\_lavage\\_des\\_mains\\_en\\_milieu\\_scolaire\\_2013.pdf](https://www.pseau.org/outils/ouvrages/ireps_aquitaine_promouvoir_le_lavage_des_mains_en_milieu_scolaire_2013.pdf)

Ce rapport, lancé dans une volonté de l'ARS Aquitaine de favoriser le lavage des mains en milieu scolaire dans une logique de promotion de la santé, s'inscrit dans une démarche méthodologique qualitative. Il s'appuie sur une analyse des stratégies mises en œuvre et des représentations et des pratiques, une identification des freins ou des facteurs favorables, et des acteurs du lavage des mains.



**Projet d'hygiène corporelle dans une classe de petite et moyenne sections de classe maternelle : ou comment sensibiliser des enfants à effectuer les gestes d'hygiène au quotidien**

Dubois M.

Toul : École maternelle Jean Feidt ; 2012. 30 p.

En ligne : <https://www.fondation-lamap.org/fr/page/14260/gestes-d-hygiene-au-quotidien>

La Fondation la Main à la pâte (association qui a pour mission de contribuer à améliorer la qualité de l'enseignement de la science et la technologie à l'école) présente ce projet intitulé « Gestes d'hygiène au quotidien » créé par une professeure des écoles, qui a pour objectifs de mieux connaître les gestes simples de propreté, les raisons pour lesquelles on se lave, le vocabulaire associé à la toilette, les étapes de la toilette et sa fréquence.

### SOMMEIL



#### Être acteur de sa santé : le projet "hygiène de vie"

Jollivet C, El Mhamdi N, Desplanque N

Revue de santé scolaire & universitaire. 2015 ; n°31 : pp. 27-28.

En ligne : <https://www.em-consulte.com/revue/REVSSU/6/31/table-des-matieres/>

Les infirmières de la cellule d'éducation à la santé du service de la santé scolaire 1er degré de la ville de Paris ont mis en place, auprès d'élèves d'une école élémentaire, un projet avec une approche ludique et une démarche éducative sur l'hygiène de vie, portant notamment sur le sommeil. L'ensemble des acteurs, les professionnels de santé et les parents d'élèves sont partenaires.



#### Sommeil : une action de prévention au collège de Paimpol

France 3 Bretagne, 2012

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=BwqOVj6J1Go>

Le sommeil est un enjeu de santé publique méconnu. En effet, depuis 50 ans, nos nuits ont raccourci d'1 h 30 en moyenne. Ce manque de sommeil concerne aussi les plus jeunes et pèse sur leur capacité d'apprentissage. Pour y remédier, le collège Chombart de Lauwe à Paimpol mène une action ludique pour sensibiliser les élèves de 6ème notamment.



#### Éduquer au sommeil. Dossier

Dépinoy M, Delormas F, Broussouloux S

La Santé de l'homme. 2007 ; n°388 : pp. 14-55.

En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-388.pdf>

Comment promouvoir le sommeil comme composante essentielle de la santé ? Une trentaine d'experts – médecins somnologues, psychologues, éducateurs pour la santé – dressent l'état des connaissances et présentent des actions de promotion du sommeil mises en œuvre en France.

## PROTECTION SOLAIRE



### Évaluation du programme "Vivre avec le soleil à l'école et en centre de loisirs"

Gruaz D, Fontaine D

Lyon : ORS Rhône-Alpes ; 2009. 53 p.

En ligne : [http://www.ors-auvergne-rhone-alpes.org/pdf/securite\\_solaire.pdf](http://www.ors-auvergne-rhone-alpes.org/pdf/securite_solaire.pdf)

L'objectif de cette évaluation est de mettre au point, pour le volet "école" des modalités d'enquête adaptées à l'âge des enfants de cycle 1 et 2 (3-8 ans), et de tester les résultats de la progression pédagogique réalisée au moyen des guides édités par l'association Sécurité solaire, en termes de représentations connaissances sur le soleil, ses dangers, les moyens de protection. Pour le volet "centre de loisirs", il s'agit de mettre en évidence les résultats obtenus par les animations autour du « jeu du soleil » auprès des enfants.



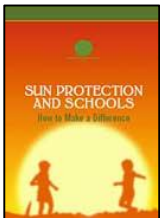
### Campagnes suisses de prévention "Solmobile" 2001-2005 : résultats et bilans, rapport d'évaluation

Bulliard J-L, Enescu R, Levi F

Lausanne : Institut universitaire de médecine sociale et préventive ; 2008. 27 p.

En ligne : [https://www.iumsp.ch/Publications/pdf/rds144\\_fr.pdf](https://www.iumsp.ch/Publications/pdf/rds144_fr.pdf)

La Suisse présente des taux d'incidence de mélanomes cutanés parmi les plus élevés d'Europe. Les campagnes « Solmobile » ont été conduites entre 2001 et 2005. Elles visaient à informer le public sur leur type de peau et les risques liés à une surexposition solaire, et offrir un premier examen clinique gratuit par un dermatologue. Les résultats des examens cliniques effectués par les dermatologues et la sélection des visiteurs pour ces examens sont analysés dans ce rapport.



### La protection solaire en milieu scolaire : module pédagogique pour protéger les enfants du rayonnement ultraviolet

Organisation mondiale de la santé

Genève : OMS ; 2003.

En ligne : <https://www.who.int/uv/publications/sunschools/fr/>

L'OMS a organisé le 4 octobre 2001 un atelier international sur l'enseignement de la protection solaire à destination des enfants. Des experts du monde entier y ont participé. À partir des résultats de cet atelier, l'OMS a élaboré un module complet de matériels didactifs destinés à l'enseignement de la protection solaire aux enfants. Trois documents sont téléchargeables, qui représentent trois chapitres (la protection solaire en milieu scolaire : comment faire évoluer les choses ; la protection solaire : guide pédagogique pour l'école primaire ; évaluer les programmes scolaires visant à promouvoir la protection solaire).

## RESSOURCES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES



### PASS'SANTÉ JEUNES BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Le Pass Santé Jeunes est une démarche initiée par l'ARS Bourgogne-Franche-Comté articulée autour d'un site Internet spécialement conçu pour les jeunes de 8 à 18 ans et leur entourage (enseignants, parents, animateurs, éducateurs, etc.) et d'une dynamique locale partenariale à travers la mobilisation des professionnels et des élus. Le portail web

recense autour de 14 thématiques de santé des éléments de contenus fiables pour permettre aux jeunes de s'informer et de devenir acteurs de leur santé. La rubrique « Mon corps au quotidien », que l'on retrouve dans toutes les tranches d'âge, contient des conseils et des ressources sur le sommeil, l'hygiène, la santé bucco-dentaire, etc.

En ligne : [www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org](http://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org)



### PASS'SANTÉ PRO

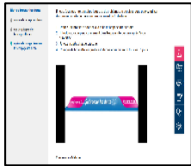
Pass' santé Pro est une plateforme de formation en e-learning accessible gratuitement. Elle comporte plusieurs parcours d'auto-formation proposant une démarche complète de mise en œuvre d'une action de prévention à destination des jeunes. Elle propose donc des modules pédagogiques selon différentes thématiques (y compris la santé des jeunes en général), et

présente plusieurs techniques d'animation et outils d'intervention.

En ligne : [www.pass-santepro.org](http://www.pass-santepro.org)

## SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

### SITES INTERNET



#### Ameli.fr

En ligne : <https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/quotidien/brosser-dents>

Le site de l'Assurance maladie propose un glossaire qui définit de nombreux termes de santé, et alimente une rubrique « Accomplir les bons gestes », dans laquelle l'on peut trouver une vidéo intitulée « Comment bien se brosser les dents ».



#### L'Union française pour la santé bucco-dentaire

En ligne : <https://www.ufsbd.fr/espace-grand-public/>

L'UFSBD est une association de chirurgiens-dentistes dédiée à la promotion de la santé et à la prévention bucco-dentaire depuis 1966. Elle propose des informations actualisées pour différents publics, des fiches pédagogiques qui réfutent les idées reçues, les fiches SantéBD concernant la visite chez le dentiste, et une série de vidéos sur Youtube sur la santé bucco-dentaire au quotidien.



#### Université de Rennes 1

En ligne : <https://prevention-odonto.univ-rennes1.fr/themes/enfants/index.html>

La Faculté de Chirurgie dentaire de l'Université de Rennes 1 propose un site de prévention bucco-dentaire, qui contient notamment des jeux interactifs à l'attention des enfants.



#### Association dentaire canadienne

En ligne : [http://cda-adc.ca/fr/oral\\_health/teaching\\_resources/](http://cda-adc.ca/fr/oral_health/teaching_resources/)

L'Association dentaire canadienne propose dans son onglet « Ressources éducatives » différents jeux et activités, des questions-réponses, ainsi qu'une expérience à mener avec un public d'enfants.



#### American Dental Association [en anglais]

En ligne : <https://www.ada.org/en/public-programs/national-childrens-dental-health-month#sheets>

En ligne : [https://www.mouthhealthy.org/en/resources/activity-sheets/brushing-calendar?utm\\_source=mouthhealthyorg&utm\\_medium=mhtopstories&utm\\_content=brushing-calendar](https://www.mouthhealthy.org/en/resources/activity-sheets/brushing-calendar?utm_source=mouthhealthyorg&utm_medium=mhtopstories&utm_content=brushing-calendar)

L'ADA compte des milliers de membres parmi les professionnels de la santé dentaire aux États-Unis. Elle organise notamment le mois de la santé dentaire des enfants en février, et à cette occasion publie des contenus pédagogiques.

## OUTILS PÉDAGOGIQUES



[DVD]

**Ma classe à pleines dents : zoom sur des projets de santé dentaire à l'école maternelle**

Bruxelles : Infor Santé ; 2009

Destinés aux intervenants et professeurs, ce DVD présente des projets de promotion de la santé dentaire menés par des classes maternelles. La caméra s'est invitée dans quelques classes et a capturé des images d'activités mettant en valeur les ressources et l'imagination des enseignants, montrant ainsi qu'il est possible d'intégrer la thématique de la santé dentaire dans le quotidien de l'école. La brochure accompagnant ce DVD (et décrivant des pistes d'action) est disponible en ligne : [https://www.mc.be/media/livret\\_pleines\\_dents\\_tcm49-31545.pdf](https://www.mc.be/media/livret_pleines_dents_tcm49-31545.pdf)

**Phil chez le dentiste**

Zientarski L, Delhaye T

Bruxelles : Mutualité chrétienne ; 2014

En ligne : [https://www.mc.be/media/Phil\\_chez\\_le\\_dentiste%20LIVRET\\_tcm377-135825\\_tcm49-35547.pdf](https://www.mc.be/media/Phil_chez_le_dentiste%20LIVRET_tcm377-135825_tcm49-35547.pdf)

Ce livret de jeux à l'attention des enfants de 7 à 9 ans propose, sous forme de glossaire, de découvrir le monde du dentiste, apprendre à garder les dents en bonne santé, au travers de différents jeux.

On retrouve le même personnage dans un jeu de l'oie, également accessible en ligne :

En ligne : [https://www.mc.be/media/Phil%20dentiste%20\\_jeu\\_oie\\_tcm377-135826\\_tcm49-35548.pdf](https://www.mc.be/media/Phil%20dentiste%20_jeu_oie_tcm377-135826_tcm49-35548.pdf)

**Objectif : zéro carie**

Bruxelles : Souriez.be ; 2018

En ligne : <https://souriez.be/Videos-Objectif-Zero-Carie>

Le Département Santé dentaire belge a produit une série de vidéos qui mettent en scène le jeune Thomas, adepte des bonbons, sodas, et des brossages de dents express. Résultat : il doit souvent rendre visite au dentiste !

D'autres outils, à propos de l'hygiène générale, contiennent des informations sur la santé bucco-dentaire ; ils sont proposés dans le chapitre suivant.

## HYGIÈNE

### SITES INTERNET



#### La Journée mondiale du lavage des mains

En ligne : <http://www.globalhandwashingday.org/>

Elle a été instaurée en 2008 par le Partenariat public-privé pour le lavage des mains au savon (PPPLM), coalition d'acteurs internationaux. L'objectif de cette action est de sensibiliser les populations du monde entier, via les manifestations organisées par l'UNICEF auprès des enfants, sur les bienfaits d'une bonne hygiène des mains, surtout sur la prévalence des maladies diarrhéiques et respiratoires. Le site de cette journée contient de nombreuses ressources pédagogiques.



#### Ministère des Solidarités et de la Santé

En ligne : <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/pour-un-hiver-sans-virus/ne-laissons-pas-les-microbes-nous-gacher-l-hiver>

Une nouvelle campagne nationale sur les gestes d'hygiène contre les virus de l'hiver a été lancée en janvier 2019. Les recommandations sont déclinées autour de quatre gestes essentiels (se laver les mains, se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue, se moucher dans un mouchoir à usage unique, porter un masque au contact des personnes fragiles).



#### Corpus

En ligne : <https://www.reseau-canope.fr/corpus/>

Conçu par Canopé, réseau de création et d'accompagnement pédagogiques, Corpus est un site web en libre accès, destiné à la fois aux acteurs de la vie scolaire axés sur les SVT, et au grand public. Il propose des modèles 3D pour explorer l'anatomie humaine, des vidéos enrichies sur différentes questions de santé, et des témoignages de jeunes sur leurs représentations de différents aspects de la vie. Deux vidéos concernent l'hygiène, une expérience intitulée « Nos mains sales » et des témoignages « Se laver ou pas ? »



## OUTILS PÉDAGOGIQUES

**[Mallette pédagogique]****Quand le gant de toilette reste sec...**

Hercot A-A, Wilkin C

Champion (Belgique) : Centre d'éducation du patient ; 2016

Cet outil (nouvelle édition) permet d'aborder les différentes notions de l'hygiène.

Conçu pour être utilisé au sein des services de psychiatrie, il convient à d'autres milieux (scolaire, médical, handicap, professionnel...), et est adaptable selon les thématiques visées. Il permet aux professionnels de la santé et du social d'explorer différentes dimensions de l'hygiène corporelle, vestimentaire, environnementale, alimentaire, domestique...

**[Jeu]****Hygiène des mains**

Villard Saint-Pancrace : CEMBREU ; 2015

En ligne : <http://www.hygienedesmains.fr/index.php/jeu-hdm>

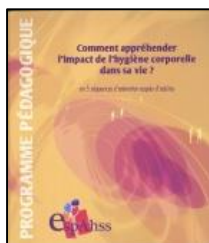
Destiné aux professionnels de santé, ce jeu permet de manière ludique de connaître les techniques d'hygiène des mains, ainsi que des mises en situation quotidiennes où l'hygiène des mains est recommandée. Les règles du jeu peuvent être adaptables selon les pratiques du public et les objectifs de la séance.

**[Mallette pédagogique]****Hygiène personnelle : boîte à outils pédagogiques pour sensibiliser aux différentes questions d'hygiène personnelle**

Bataclan, Association bruxelloise pour le bien-être au travail (ABBET)

Bruxelles : FEBRAP ; 2014

Destinée aux personnes en situation de handicap, cette mallette présente les règles de base simplifiées de l'hygiène personnelle. Elle propose des activités ludiques afin de faire prendre conscience de la nécessité d'avoir une bonne hygiène. Elle est construite autour de différents supports qui permettent de décliner huit thématiques : hygiène générale, hygiène corporelle, hygiène des cheveux, hygiène du nez, hygiène des dents, hygiène des mains, hygiène des pieds, hygiène des vêtements.

**[Mallette pédagogique]****Comment appréhender l'impact de l'hygiène corporelle dans sa vie ?**

Le Mans : Service éducation, santé, prévention de l'association d'hygiène sociale de la Sarthe (EspAhss) ; 2014

Actualisé en 2014, cet outil propose une démarche pour permettre aux professionnels des champs éducatif, social et sanitaire, d'aborder la thématique de l'hygiène corporelle auprès d'un groupe d'adultes. Il a pour objectif d'accompagner le public en faisant émerger ses représentations, en suscitant une réflexion sur les normes sociales de l'hygiène, en travaillant la relation aux autres et l'image de soi.

**[Ouvrage]****Le lavage des mains en jeux**

Mansotte F, Aouamri M

Bordeaux : ARS Aquitaine, IREPS Aquitaine ; 2012

En ligne : <https://aquitainesanteenvironnement.files.wordpress.com>[/2012/11/livret\\_lavage-des-mains\\_en\\_jeux\\_2012.pdf](https://aquitainesanteenvironnement.files.wordpress.com/2012/11/livret_lavage-des-mains_en_jeux_2012.pdf)

Ce document a été élaboré afin de permettre aux enseignants d'élèves du cycle 3 d'aborder à travers des jeux le thème de l'hygiène et de sensibiliser plus particulièrement les enfants au lavage des mains, geste d'hygiène de base.

**[Ouvrage]****L'hygiène**En ligne : <https://www.provincedeliege.be/sites/default/files/media/1130/Hygiene.pdf>

Liège (Belgique) : Service promotion de la santé à l'école de la province de Liège, s.d.

Destiné aux 9-12 ans, ce fichier d'activités a pour objectifs d'interroger les représentations du public sur la propreté, trouver des solutions aux problèmes qui ont émergé, et définir des pistes d'action, individuellement ou collectivement. Il est construit autour d'un photoexpression (non disponible en ligne), de fiches de jeux et d'animation sur le thème de l'hygiène, de l'hygiène corporelle, de l'hygiène bucco-dentaire, des cinq sens et d'éléments pour conduire une enquête sur l'hygiène au sein de l'école.

**[Mallette pédagogique]****Avec l'eau, l'hygiène c'est simple !**

Paris : CI Eau ; 2010

En ligne : <https://www.cieau.com/espace-enseignants-et-jeunes/des-supports-pedagogiques-a-disposition/un-kit-pedagogique-a-ma-disposition/>

Cet outil s'adresse aux intervenants en classe de CP, CE1 qui souhaitent mener une action de sensibilisation sur le thème de l'hygiène. Il a pour objectifs de montrer l'importance d'adopter des comportements d'hygiène pour soi : pour sa santé et pour son bien-être mais aussi par respect des autres, de permettre de comprendre le rôle de l'eau dans cette démarche et de favoriser une logique citoyenne et responsable par rapport à cette ressource.

**[Mallette pédagogique]****Vocabular : corps, hygiène corporelle, santé**

Lehnert S

Schaffhausen (Suisse) : Schubi ; 2010

Ce matériel est conçu pour développer l'expression orale et le stock lexical des enfants, adolescents et adultes. 88 cartes-images en couleur sont proposées, qui peuvent être utilisées sous diverses formes : catégorisation et élaboration de notions, classement selon différents thèmes ou critères, construction de phrases simples, reconnaissance et dénomination de parties du corps, d'objets destinés aux soins du corps ou relatif à la santé, aux soins médicaux et aux maladies. Le livret propose des pistes d'activités.

**[Ouvrage]****e-Bug CM1/CM2**

Dellamonica P, Touboul P, Lecky D

Saint-Denis : Inpes ; 2009

En ligne : [www.e-bug.eu](http://www.e-bug.eu)

Cet ouvrage éducatif est destiné à aider les enseignants à mettre en œuvre des activités pédagogiques avec les élèves de CM1-CM2. Il est construit autour de quatre grandes sections permettant de travailler neuf thèmes différents : les microorganismes, la transmission des infections (gestes simples d'hygiène), la prévention des infections, le traitement des infections. Le site internet présente quant à lui des ressources pédagogiques complémentaires ainsi que des jeux en ligne.

**[Ouvrage]****e-Bug 6ème/3ème**

Dellamonica P, Touboul P, Lecky D

Saint-Denis : Inpes ; 2009

En ligne : [www.e-bug.eu](http://www.e-bug.eu)

Cet ouvrage éducatif est destiné à aider les enseignants à mettre en œuvre des activités pédagogiques avec les élèves de 6<sup>ème</sup>-3<sup>ème</sup>. Il est construit autour de quatre grandes sections permettant de travailler neuf thèmes différents : les microorganismes, la transmission des infections (gestes simples d'hygiène), la prévention des infections, le traitement des infections. Le site internet présente quant à lui des ressources pédagogiques complémentaires ainsi que des jeux en ligne.

**[Ouvrage]****L'hygiène, parlons-en**

Gières : PoPS Point précarité santé ; 2009

Cet outil est destiné à tout public adulte pouvant être en difficulté avec l'hygiène ou désirant aborder ce sujet. Il est le résultat d'une recherche-action réalisée auprès de groupes de personnes en précarité.

**[Mallette pédagogique]****Chatounet' : l'hygiène des tout-petits**

Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) du Cher, Inspection académique du

Cher, Comité départemental d'éducation pour la santé (CoDES) du Cher

Bourges : CPAM du Cher ; 2005

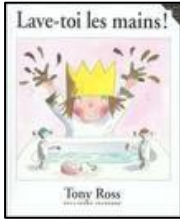
Cette mallette a été conçue par des enseignants pour développer chez les enfants en cycle 1 des comportements appropriés concernant leur santé, autour de l'hygiène corporelle et bucco-dentaire, la propreté, le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et les loisirs. Les messages sont diffusés par la mascotte Chatounet'.

**[Ouvrage]****Le prince Olivier ne veut pas se laver**

Hellemann O, Benson P

Paris : Bayard poche ; 2003

Olivier est un charmant petit prince, mais il a un grand défaut : il ne veut jamais se laver. Un jour, la famille royale écœurée, décide de mettre en place un plan de bataille pour le conduire à la salle de bains.

**[Ouvrage]****Lave-toi les mains !**

Ross T

Paris : Gallimard Jeunesse ; 2002

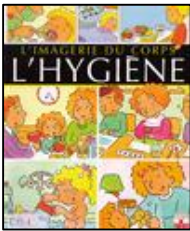
La petite princesse adore se salir les mains mais a horreur de se les laver. Jusqu'à ce que la gouvernante lui apprenne l'existence des microbes et des saletés. Pour appréhender de façon ludique l'importance de la propreté.

**[Ouvrage]****Max ne veut pas se laver**

De Saint Mars D, Bloch S

Paris : Calligram ; 2001

Ce livre de la collection « Max et Lili » aborde les différentes façons d'être propre ou sale. Il peut aider à comprendre pourquoi on aime être "crasseux" et se comporter comme un cochon. Sans en faire une obsession, on peut trouver du plaisir à être propre et à s'occuper de son corps et son environnement.

**[Ouvrage]****L'imagerie du corps : l'hygiène**

Beaumont E, Simon P, Soubrouillard N

Paris : Fleurus ; 2001

Ce petit livre illustre le thème de l'hygiène : l'équilibre alimentaire, la croissance, les rêves et le sommeil, la maladie, la toilette et l'hygiène bucco-dentaire.

## SOMMEIL

### SITES INTERNET



#### Promouvoir le sommeil des enfants d'âge scolaire

Ireps Basse-Normandie

En ligne :

[https://www.irepsbn.info/sommeil?utm\\_medium=twitter&utm\\_source=dlvr.it](https://www.irepsbn.info/sommeil?utm_medium=twitter&utm_source=dlvr.it)

Ce site ressource est le fruit de l'expérimentation par l'Ireps Basse-Normandie d'un projet conduit dans plusieurs écoles primaires et maternelles. Il propose toutes les clefs pour conduire une intervention dans une démarche d'éducation pour la santé, ainsi que des contenus et outils pédagogiques extrêmement pertinents pour chaque étape de l'action.



#### La Ligue contre le cancer

En ligne : [https://www.ligue-cancer.net/article/32926\\_rallye-quiz-du-sommeil](https://www.ligue-cancer.net/article/32926_rallye-quiz-du-sommeil)

Parmi les multiples ressources qu'elle propose, l'association a créé un jeu de l'oie en ligne : on joue en famille en répondant à un grand quizz !



#### Le Réseau Morphée

En ligne : <https://reseau-morphee.fr> ; <https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/>

Cette association est un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil. Elle a une approche multidisciplinaire et mène des activités d'information du grand public, d'orientation des patients et de formation. Son espace documentation propose des brochures, des références et des liens sur le sommeil. Il a aussi créé un espace spécifique consacré au sommeil de 0 à 18 ans, proposant de nombreuses ressources pédagogiques.



#### PROSOM

En ligne : [www.prosom.org](http://www.prosom.org)

Cette association regroupe des scientifiques, des formateurs et des acteurs de terrain pour des concertations, échanges, et créations communes. Elle propose des aides logistiques et des supports pour toute personne ou organisme souhaitant mettre en place des actions de sensibilisation ou d'éducation sur le sommeil, la vigilance, et les rythmes de vie.

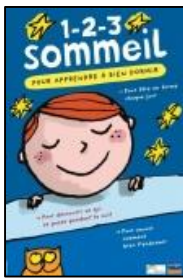


#### La Société française de recherche et de médecine du sommeil

En ligne : <http://www.sfrms.org/>

Cette association est une société savante qui regroupe, depuis plus de 30 ans, médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués, du fait de leur exercice professionnel, dans la connaissance des mécanismes du sommeil, de la veille et de leurs troubles. Elle fédère les acteurs d'une discipline jeune, évolutive et transversale. Son site retrace ses activités de recherche, de promotion de sa discipline et de formation.

## OUTILS PÉDAGOGIQUES

**[Exposition]****1-2-3 sommeil : pour apprendre à bien dormir**

Paris : Réseau Morphée, Ligue contre le cancer comité de Paris ; 2018

En ligne : [https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/expo\\_sommeil\\_vf.pdf](https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/expo_sommeil_vf.pdf)

Cette exposition est destinée à sensibiliser les enfants du primaire à l'importance du sommeil. Elle est constituée de 9 panneaux qui invitent à découvrir le sommeil, ses bienfaits et comment apprendre à bien dormir. Les panneaux présentent : des anecdotes liées au sommeil (le marchand de sable, dormir sur ses deux oreilles...), à quoi sert le sommeil et son rôle sur l'organisme, les cycles du sommeil, des conseils pour bien dormir, les moyens pour s'endormir facilement, les risques des écrans en soirée pour le sommeil, les rêves et les cauchemars et les signes du corps indiquant qu'il est l'heure d'aller se coucher.

**[Mallette pédagogique]****Le sommeil, toute une aventure !**

Granville V, Bourdeles C, Perret C

Paris : Canopé ; 2016

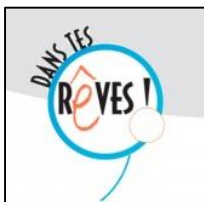
Ce document permet de mettre en place des séquences pédagogiques sur le thème du sommeil avec des enfants du primaire. Il les amène à comprendre que le sommeil est essentiel pour l'équilibre de l'organisme et qu'il est aussi important que se nourrir ou respirer. Le dossier est construit autour d'un cahier qui propose un ensemble d'activités permettant aux enfants de mieux connaître le sommeil, ses rythmes, les conditions pour avoir un bon sommeil...

**[Jeu]****Ta santé au quotidien**

Centre municipal de santé Saint-Fargeau-Ponthierry

Labège : Abeilles édition ; 2015

Ce jeu de 7 familles avec quiz invite les enfants à répondre à des questions sur le respect, l'hygiène, le sommeil, l'alimentation, l'activité physique, les accidents domestiques, la sécurité routière... Il permet de se rappeler les bons gestes à adopter pour être et rester en bonne santé.

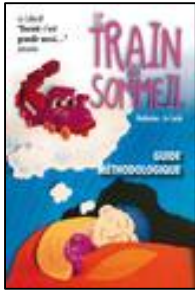
**[Mallette pédagogique]****Dans tes rêves !**

Goudin S, Vanderplancke X, Nicolas A

Lyon : ADES du Rhône ; 2015

En ligne : <http://www.adesdurhone.fr/pole-ressources-3/outils-crees-par-l-ades/dans-tes-reves/comment-utiliser-l-outil>

Après avoir questionné les représentations des jeunes, cet outil propose d'améliorer leurs connaissances pratiques sur le sommeil par l'intermédiaire d'ateliers pratiques et d'apports d'informations. Pensé avant tout comme une base d'échanges, il permet aux jeunes de s'impliquer dans les animations afin de se sentir responsables de la gestion de leur équilibre.



[DVD]

**Le train du sommeil**

Pichavant M

Saint-Brieux : Le Cercle ; 2012

En ligne : <https://associationlecercle.fr/2011/01/documentaire-train-du-sommeil/>

Ce film documentaire, élaboré par le Collectif "Dormir, c'est grandir aussi", aborde les problématiques concernant le sommeil les plus fréquemment rencontrées par les parents de jeunes enfants (0-6 ans). Cet outil a pour objectif d'être un support de discussions avec les parents et éducateurs. Il permet de sensibiliser, d'informer et d'accompagner la réflexion, à travers 10 chapitres, sur les signes de fatigue, les cycles du sommeil, les fonctions du sommeil, les conditions d'endormissement, les rythmes et les besoins de sommeil, la sieste...



[Ouvrage]

**Mon cahier de sommeil : dessins, jeux de mots, relaxation... 50 activités pour dire adieu à l'insomnie**

Segerer R, Zonk Z

Paris : Bayard ; 2011

Ce cahier est un outil d'aide au sommeil. Il propose une série d'activités pratiques, simples et ludiques regroupées selon la chronologie quotidienne : la soirée, le début de nuit, le milieu de nuit, la fin de nuit, et la journée. Des annexes proposent un agenda du sommeil, des ressources documentaires complémentaires et un quizz.



[Jeu]

**L'ami sommeil**

Wolff-Bigenwald N

Lyon : PROSOM ; 2004

Ce jeu de 7 familles sur le sommeil s'adresse aussi bien à des enfants qu'à des adultes. Il permet de faire un voyage dans l'univers du sommeil et des rythmes de vie au travers des familles Mieux dormir, Dictons, Sommeil Léger, Sommeil Paradoxal, Sommeil Profond, Fatigue et Endormissement.



[Ouvrage]

**Dormons bien**

Liège : Service promotion de la santé à l'école ; 2008

En ligne :

<http://www.provincedeliege.be/sites/default/files/media/1131/dormonsbien08.pdf>

Cet outil vise à améliorer les connaissances et les représentations qu'ont les enfants à propos de leur sommeil d'une part et, d'autre part, à favoriser tant chez les enfants que chez les parents les attitudes positives face à un environnement propice au sommeil.



[Ouvrage]

**Gabriel au pays du sommeil**

Leuridan S

Lille : CRES Nord-Pas de Calais ; 2002

Ce livre permet aux adultes et aux enfants de mieux comprendre le cycle du sommeil et ses bienfaits.

## PROTECTION SOLAIRE

### SITES INTERNET



#### Prévention soleil

En ligne : [www.prevention-soleil.fr](http://www.prevention-soleil.fr)

Ce site est la version grand public de la dernière campagne de prévention menée par Santé publique France. Le but est de sensibiliser et rappeler les principaux gestes de prévention solaire, en trois thématiques : comprendre les risques, les gestes simples pour se protéger, combattre les idées reçues.



#### Institut national du cancer (INCa)

Très investi dans la prévention, l'INCa propose un dossier très fourni intitulé « Exposition aux rayonnements UV » décliné sous plusieurs thématiques : les bons réflexes, les informations à connaître pour mieux se protéger, les idées reçues sur le bronzage artificiel, le travail en plein air.

En ligne : <https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Exposition-aux-rayonnements-UV>



#### Passerelles.info

En ligne : <http://soleil.passerelles.info/ecole/le-guide-de-lenseignant/module-cycle-1-2/sequence-1/>

L'association Passerelles.info a pour objectif de contribuer à l'éducation des jeunes générations dans le champ de ces piliers d'un développement durable que sont l'environnement, la santé et la citoyenneté. Le programme "Vivre avec le soleil" a été développé avec l'association Sécurité solaire, centre collaborateur de l'OMS. Il propose des contenus pédagogiques directement en ligne, en plus du guide sous forme papier, à commander gratuitement.



## OUTILS PÉDAGOGIQUES



[Jeu]

**Cache-cache soleil, le grand jeu**

Boulogne-Billancourt : Ligue nationale contre le cancer ; 2017

Ce jeu coopératif permet de sensibiliser les enfants et les familles aux risques solaires, d'informer sur les gestes protecteurs et d'encourager les enfants à prendre des précautions simples pour éviter les coups de soleil et les problèmes à long terme.

En ligne : <http://cachecachesoleil.abeilles-jeux.fr/>



[Jeu]

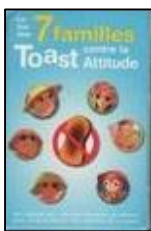
**Questions réponses : vivre avec le soleil**

Paris : Sécurité solaire, Mutualité française, Ligue nationale contre le cancer, Play Bac ; 2012

Cet outil sous la forme d'un quizz de la collection "Les incollables" est présenté sous la forme d'un éventail et permet d'aborder la question de la protection solaire auprès des enfants. L'outil comporte 84 questions.

Il a également été décliné sous forme de jeu en ligne :

<https://incoweb.playbac.fr/indexhtml.php5?livret=54>

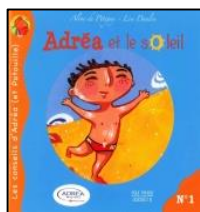


[Jeu]

**Le jeu des 7 familles contre la Toast Attitude**

Boulogne-Billancourt : INCa ; s.d.

Destiné au tout public, ce jeu de 7 familles permet de sensibiliser sur les risques liés à une exposition solaire et les conséquences sur la peau. Il apporte des éléments d'information sur les règles de protection.



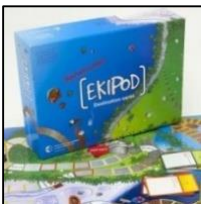
[Ouvrage]

**Adréa et le soleil**

De Pétigny A, Daulin L

Cholet : Pour penser ; 2009. 22 p.

Cet ouvrage, destiné aux enfants, raconte un épisode de la vie d'Adréa : une journée passée à la plage. Sont évoqués les problèmes d'exposition au soleil et les précautions à prendre avant et pendant la baignade. Des mini-jeux et des conseils terminent le livre.



[Jeu]

**Ekipod : destination santé**

Lausanne : Ligue vaudoise contre le cancer ; 2009

Ce jeu traite de l'alimentation, de la prévention solaire et de l'activité physique. Il permet aux joueurs de prendre conscience des choix auxquels ils sont confrontés quotidiennement. Il les sensibilise aux comportements les plus adéquats pour leur santé. Des mises en situation permettent d'anticiper les bénéfices ou les risques de son comportement.

**[Chanson]****Mets ton sombrero quand le soleil est haut !**

Zalay L

Paris : Sécurité solaire ; 2005

En ligne : [https://www.soleil.info/assets/files/musique/mets\\_ton\\_sombrero.mp3](https://www.soleil.info/assets/files/musique/mets_ton_sombrero.mp3)

Ce cd audio permet de sensibiliser sur le soleil, ses effets sur la santé et les moyens de se protéger. Il comprend une chanson composée d'un refrain et de trois couplets.

Les strophes de la chanson sont des conseils à écouter, à mémoriser et mettre en application quand on est au soleil.

## À PROPOS DES CENTRES DE RESSOURCES DOCUMENTAIRES DE L'IREPS BOURGOGNE-FRANCHE- COMTÉ

L'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Bourgogne-Franche-Comté (Ireps BFC) rassemble dans ses centres de ressources documentaires spécialisés en santé publique des ouvrages, rapports et revues spécialisées en promotion de la santé, à disposition des professionnels et des futurs professionnels de la santé, de l'éducation et du social.

À Besançon et à Dijon, l'Ireps propose un fonds documentaire d'ouvrages, de rapports internationaux, nationaux et locaux, des revues spécialisées, des outils pédagogiques, des supports d'information diffusables en nombre, ainsi que des prestations documentaires personnalisées (recherches documentaires, bibliographies...).

Les autres antennes départementales de l'Ireps BFC (Jura, Nièvre, Haute-Saône, Saône-et Loire, Yonne et Nord Franche-Comté) disposent d'un fonds pédagogique composé d'outils d'intervention en promotion et éducation pour la santé ; elles assurent la diffusion en nombre de documents d'information en santé, pour l'essentiel édités par Santé publique France.


Ces différents fonds documentaires sont interrogeables sur les bases de données Bib-Bop (<http://www.bib-Bop.org>) et Adocweb (<https://www.adocwebbourgogne.org/>).

Chacun des centres de documentation possède un espace permettant la consultation sur place des documents du fonds documentaire (articles, ouvrages, outils, etc.)

Seuls les ouvrages et outils d'intervention sont empruntables, via un système d'adhésion annuelle régional (étudiants : 5€ — professionnels : 10€ — organismes : 50€) et le dépôt d'une caution de 50 €.

Pour en savoir plus :

<http://www.ireps-bfc.org/>



Ce dossier documentaire accompagne le dispositif du service sanitaire en Bourgogne-Franche-Comté sur la thématique « Mon corps au quotidien », déclinée en quatre sous-thèmes : santé bucco-dentaire, hygiène, sommeil, protection solaire.

Neuf concepts importants ont été choisis, présentant pour chacun une définition sourcée, une illustration, des références bibliographiques. Puis des données contextuelles sont proposées, ainsi que des exemples d'interventions dans le cadre d'actions en éducation pour la santé.

Pour finir, des ressources complémentaires ont été recensées : sites internet et outils pédagogiques.

Février 2019

Dossier réalisé avec le soutien financier de l'Agence régionale de santé Bourgogne-Franche-Comté