



Présence de micro-organismes

Micro-organismes sur une main
(photographie réalisée sous éclairage ultra-violet)

Bons et mauvais microbes

«Les micro-organismes, ou microbes sont des créatures microscopiques (trop petites pour les voir à l'œil nu). [...] On les trouve presque partout, en particulier dans notre corps. Certains micro-organismes sont utiles (ils facilitent la digestion, par exemple). [...] D'autres transmettent des maladies, comme la rougeole ou la grippe, ils sont alors appelés "pathogènes". Nous touchons tous les jours de nombreux micro-organismes, c'est pourquoi il faut souvent se laver les mains s'il l'on ne veut pas les avaler par mégarde¹ (nous risquerions d'attraper des maladies).»

<http://fr.vikidia.org/wiki/Micro-organisme>

1. Sans le faire exprès.

Doc 1 Se protéger des mauvais microbes

1. Que risques-tu si des microbes pathogènes entrent dans ton corps ?
2. Pourquoi se laver souvent les mains permet-il de limiter ce risque ?



Tous les jours



Au moins une fois par semaine

Doc 2 Se laver régulièrement

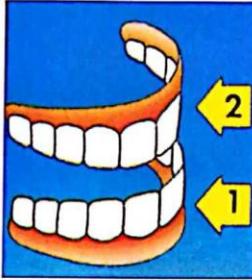
3. Combien de fois par semaine dois-tu te doucher ? et te laver les cheveux ?
4. À ton avis, est-ce bon pour la santé de ne pas se laver suffisamment ? Pourquoi ?



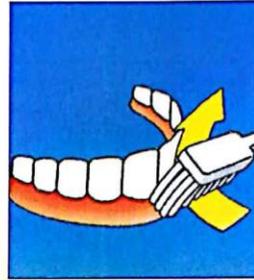
Dès 9 ans et pour toute la vie, le brossage efficace, c'est la méthode "B.R.O.S." :

- en respectant ces règles: dents et gencives sont brossées idéalement 3 fois par jour ou à défaut matin et soir,
- avec une brosse à petite tête qui permet de bien passer partout. Des poils souples agressent moins les dents et les gencives,
- et un dentifrice fluoré adapté à l'âge.

B Brossez bas et haut séparément



R Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives



O Oblique: Inclinez votre brosse à 45° sur la gencive



S Suivez un trajet Faites le tour de toutes vos dents sans oublier le dessus



Brochure de prévention de l'Union française pour la Santé bucco-dentaire, 2011, www.ufsbd.fr

Doc 3 Se brosser les dents

Pour protéger ses dents, il faut :

- un brossage de trois minutes après les repas, pour bien enlever les restes d'aliments ;
- une alimentation équilibrée (éviter le grignotage et les sucres inutiles) ;
- une surveillance régulière : une visite annuelle chez le dentiste permet de dépister à temps les éventuelles caries.

5 Quel type de brosse à dents faut-il privilégier ?

6 Explique pourquoi la méthode s'intitule « B.R.O.S. ».

Leçon : (suite de prendre soin de son corps) :

L'hygiène corporelle

Les microbes ou (micro-organismes) sont partout autour de nous et certains peuvent nous transmettre des maladies. Pour s'en protéger, il faut avoir une bonne hygiène corporelle : par exemple se laver le corps tous les jours, les mains dès qu'elles sont sales (à la sortie des toilettes, avant de manger, ...) et les dents après chaque repas.

Vocabulaire :

Hygiène corporelle : ensemble des actions qui permettent de limiter les infections par des microbes.

maladie : détérioration de la santé.

Microbe : organisme microscopique. Certains microbes peuvent être dangereux pour notre organisme.

Exercice 1. Complète ce texte sur les microbes.

Les microbes sont , c'est-à-dire qu'ils sont invisibles à l'œil nu. Ils sont présents partout autour de nous. Certains microbes sont : ils peuvent transmettre des maladies. Avoir une bonne permet de lutter contre les et donc d'éviter d'être malade.

Exercice 2. Colorie sur le corps de cet enfant les zones les plus sensibles au développement de microbes et explique pourquoi.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

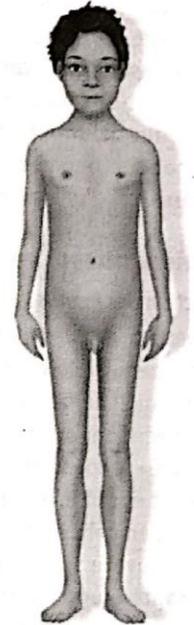


Illustration Sophie Jacquin

Exercice 3. Relie chaque action à sa fréquence.

Se laver le corps	Se laver les cheveux	Se laver les mains	Se laver les dents
●	●	●	●
●	●	●	●
au moins 2 fois par jour	tous les jours	au moins une fois par semaine	avant de manger et en sortant des toilettes

Exercice 4. Écris V (vrai) ou F (faux) en face des propositions suivantes.

- On ne doit se laver les dents qu'à partir de 9 ans.
- Une brosse à dents doit avoir une petite tête.
- Il faut se brosser les dents de bas en haut.
- Se laver les dents une fois par jour est suffisant.