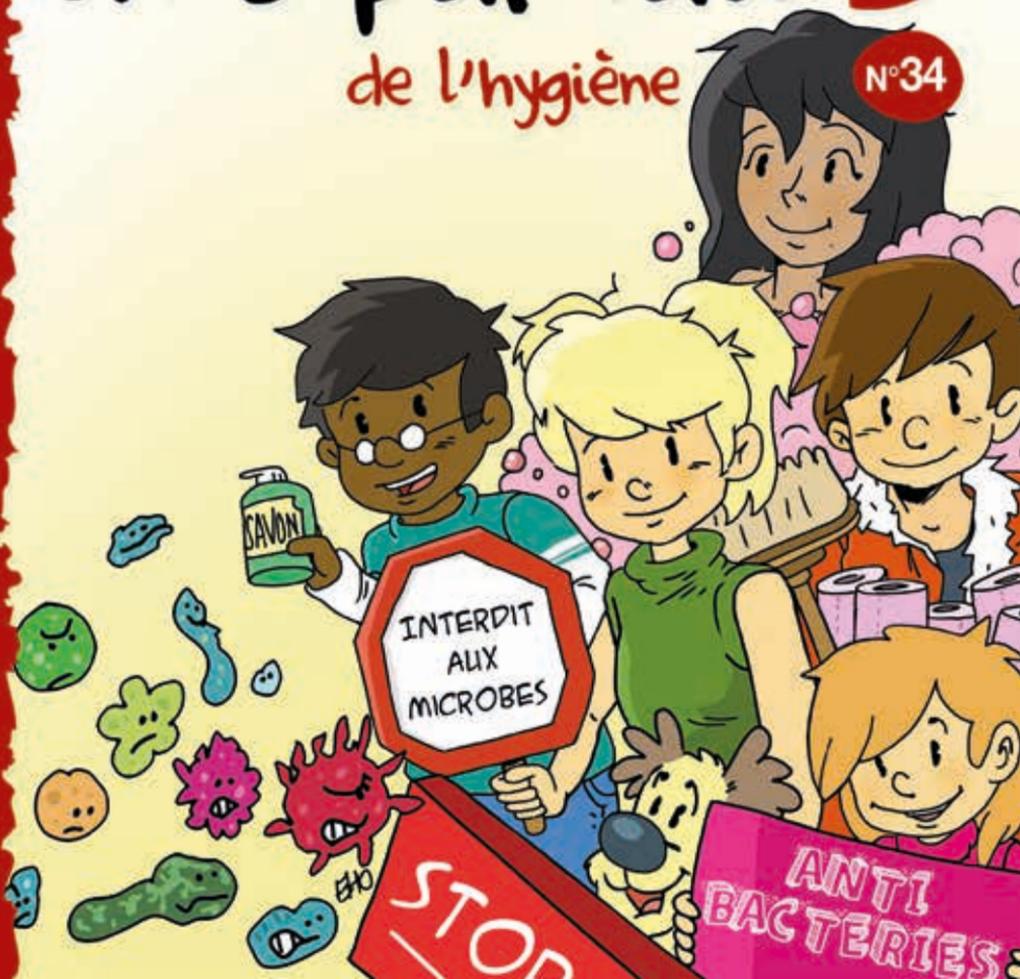


LES PETITS  
CITOYENS

Et si  
on s' parlait  
de l'hygiène

N°34



© Association *Les petits citoyens*  
Programme de la Fédération Léo Lagrange  
150 rue des Poissonniers - 75018 Paris  
**lespetitscitoyens.com**  
Tél : 01 53 09 00 35

Direction de la publication : Catherine Jacquet  
Illustrations : Jérôme Eho  
Coordination éditoriale : Catherine Jacquet - Pauline Nguyen  
Rédaction : Rozenn Le Berre  
Secrétaire de rédaction : Sylvie Guilhot

**En partenariat avec Harpic et Essity**

Dépôt légal : novembre 2021 - ISBN : 979-10-96629-48-0  
Tous droits réservés  
Imprimé en France

# Et si on s'parlait

du lait



Et si  
on s'parlait

Une collection pour les enfants dès 7 ans, initiée par l'association *Les petits citoyens*

## Agathe

9 ans, en CM1

**On dit de moi que je suis :**

...Une rebelle qui parle fort, se mêle tout le temps de tout et est toujours là pour ses amis en cas de coup dur.

Ma devise : à tout âge, il faut se rebeller !



## Arthur

11 ans, en CM2

**On dit de moi que je suis :**

...Un aventurier, toujours prêt à partager avec ses amis toutes ses découvertes !

Ma devise : qui ne risque rien, n'a rien !



## P'tite Marianne

7 ans, en CE1

**On dit de moi que je suis :**

...Un véritable pot de colle surtout pour mon frère Arthur. Je suis aussi curieuse et chipie à la fois. Je change d'avis tous les jours.

Ma devise : changer d'avis, c'est la vie !



## Gary

8 ans, en CE2

**On dit de moi que je suis :**

...L'intello de l'équipe, un peu beaucoup geek aussi. Que je suis quand même grand malgré ma petite taille ! Et que je pourrais être astronaute.

Ma devise : c'est en cherchant que l'on trouve !



## Sarah

10 ans, en CM2

**On dit de moi que je suis :**

...Une originale, qui ne fait rien comme les autres et qui aime s'engager pour des causes justes.

Ma devise : s'engager, c'est le pied !



## Choum

Ma devise : waouff !

# Et si on s' parlait de l'hygiène ?

Se brosser les dents, prendre une douche, se laver les mains après être allé aux toilettes ... Tout au long de la journée, tu accomplis beaucoup de petits gestes pour prendre soin de ton corps : cela s'appelle l'hygiène et c'est bon pour ta santé!

**Mais à quoi ça sert, au juste ? Et pourquoi c'est important d'avoir accès à des lieux propres, où l'on se sent en sécurité, pour faire ces gestes quotidiens ?**

Dans ce nouveau numéro de ta collection, on te dit tout sur  
**l'hygiène, sans gêne et sans tabou !**

## Au programme :

C'est quoi, l'hygiène ? p. 7

Des toilettes pour tout le monde ! p. 9

Parler d'hygiène, ce n'est pas un problème ! p. 11

Attention, bactérie ! p. 13

Je te protège, tu me protèges, on se protège... p. 15

Notre corps, champion de l'auto-défense ! p. 17

L'hygiène des toilettes, une question de santé pour tous ! p. 19

Les toilettes, ça se respecte ! p. 21

Les toilettes, mon petit coin à moi ! p. 23

La propreté et l'hygiène : un droit pour toutes et tous ! p. 25

## L'objectif :

Parler d'hygiène, toutes et tous ensemble, pour être à l'aise  
et en bonne santé !

ET BEN ALORS,  
ON NE SE DIT PLUS  
BONJOUR ?!!!



# C'est quoi, l'hygiène ?

-  : Tu devrais te laver les mains, Arthur !
-  : Pourquoi ?
-  : Bah, parce que tu viens d'aller aux toilettes ! Il faut toujours se laver les mains avec du savon quand on sort des toilettes.
-  : T'as raison, P'tite Marianne ! C'est une question d'**HYGIÈNE** !
-  : OK, OK, je vais les laver ! Mais c'est quoi, l'hygiène, au fait ?
-  : Ça veut dire **se laver les mains, les cheveux, le corps, se brosser les dents, tout ça ! C'est être propre, quoi !**
-  : Oui, parce que si tu ne le fais pas, tu peux avoir des problèmes de santé et transmettre des maladies aux autres.
-  : Ah bon ? Comme quoi ?
-  : Par exemple, si tu ne te brosses pas les dents tous les jours, tu risques d'avoir des caries, ce qui fait très mal et abîme tes dents. Et si tu ne te laves pas les mains régulièrement, tu peux transmettre aux autres un virus comme le coronavirus, la grippe ou la gastro !
-  : Moi j'ai eu la gastro l'année dernière et c'était pas drôle du tout ! J'avais mal au ventre et je vomissais. Heureusement, j'ai fait très attention à me laver les mains régulièrement. Et puis, mes parents ont lavé les toilettes plusieurs fois par jour et désinfecté la maison pour éviter que quelqu'un d'autre ne soit malade à la maison.
-  : Ça y est, j'ai tout compris ! **En fait, en respectant les gestes d'hygiène, on prend soin de nous mais aussi des autres !**
-  : C'est ça ! Maintenant, finies les discussions et place à l'action : voilà le savon.



Eto

# Des toilettes pour tout le monde !

 : Tu savais que l'Organisation des Nations Unies (ONU) agissait pour les toilettes ? Il y a même une Journée mondiale des toilettes : c'est le 19 novembre de chaque année.

 : Ha bon ? Mais ça sert à quoi de faire une journée des toilettes ?

 : Tu sais, nous, on a des toilettes partout : à la maison, à l'école, à la bibliothèque, au centre de loisirs... Mais c'est pas pareil pour tout le monde ! Selon l'ONU, plus de la moitié des habitants de la planète n'a pas accès à des toilettes propres et sûres.

 : Ça craint ! Mais comment font ces gens alors ?

 : Ils doivent faire leurs besoins dans des toilettes sales et peuvent y attraper des maladies. D'autres n'ont pas du tout de toilettes et le font en plein air. Il y a des rivières qui sont très polluées à cause du caca et du pipi et ça peut donner des maladies aux autres.

 : Je savais pas ! Et c'est dans quel pays ça ?

 : En Inde, par exemple, l'accès aux toilettes est compliqué, il y a des problèmes de pollution et des maladies. Il y a aussi des problèmes de **HARCÈLEMENT** : il arrive que certaines filles ne se sentent pas en sécurité lorsqu'elles font leurs besoins à l'extérieur car des mauvaises personnes peuvent venir les embêter ou les agresser. Certaines filles ne vont même plus à l'école parce qu'il n'y a pas de toilettes près de leur classe.

 : Mais il faut faire quelque chose !

 : Le gouvernement indien a promis de construire des millions de toilettes. Plusieurs associations vont les aider et aussi leur expliquer comment les garder propres.

 : Comme ça tout le monde pourra se sentir en sécurité. Parce que pouvoir aller aux toilettes quand on veut, c'est super important ! C'est même un droit pour tous et pour lequel il faut se battre !

QU'EST-CE QUE  
TU AS DIT ?

PROUT !



# Parler d'hygiène, ce n'est pas un problème !

 : J'ai trop mal au ventre, je dois faire caca !

 : Berk, dis pas ça, c'est sale !

 : Ben pourquoi tu dis ça, Gary ! **Aller aux toilettes, c'est pas sale : c'est une question de santé !** Si P'tite Marianne a mal au ventre et qu'elle doit y aller, il faut le faire tout de suite ! Sinon, on peut être constipé et avoir très mal.

 : Oui, je suis d'accord, mais c'est difficile d'en parler quand même. Par exemple, moi, j'ai vomi chez Papi et Mamie quand on était en vacances. Mais j'avais trop honte parce que ça sentait mauvais, alors j'ai rien dit.

 : Tu aurais dû leur en parler, Arthur. En fait, quand notre corps a de mauvaises réactions, quand on a mal au ventre ou quand on vomit, c'est sa manière de nous dire qu'il a un problème. Il faut vite le dire à nos parents ou à un médecin.

 : L'autre jour, j'avais trop envie de faire pipi. Mais comme on était en plein cours, j'ai rien osé dire à la maîtresse et ça m'a fait mal au ventre !

 : Et en plus, ce n'est pas bon pour la santé de se retenir. Je crois que t'as raison, Sarah, il faut en parler même si ça nous paraît sale ou qu'on est gêné.

 : Donc on peut tout dire ?

 : Oui, on peut parler de tout ! **Si tu as des questions sur ton corps, parles-en avec un adulte en qui tu as confiance.** C'est super important !



ANTI-BACTERIE

EHO

# Attention, bactérie !

-  : Je vais éternuer ! Atch...
-  : Mets vite ta main ou ton coude devant ta bouche pour ne pas nous envoyer tous tes **MICROBES** !
-  : ...choum ! Ah, ça fait du bien ! Mais pourquoi il faut mettre quelque chose devant sa bouche ?
-  : Parce que quand tu éternues, **il y a plein de petites gouttes qui vont dans l'air et qui peuvent en fait contenir des microbes.** Si tu es malade, ces gouttes transportent peut-être un **VIRUS**. Comme le coronavirus par exemple !
-  : **Si le virus arrive à entrer dans notre corps, par la bouche ou le nez par exemple, il s'installe et nous rend malade. En mettant ton coude devant, tu crées une barrière et tu nous protèges.**
-  : Ah d'accord, j'ai tout compris ! Mais tous les virus se transmettent en éternuant ?
-  : Non ! Certains virus, comme le virus Zika par exemple, peuvent se transmettre par le sang. Quand un moustique pique une personne malade, il transporte un peu de son sang. S'il pique ensuite une autre personne, il peut lui transmettre le virus.
-  : Je savais pas ! Et pour la gastro ? Je me souviens, à Noël dernier, on l'a tous attrapée dans la famille : Mamie, Papy, Papa et mon frère. Seule Maman y a échappé !
-  : C'est vrai que la gastro est super **CONTAGIEUSE**. **Le virus peut circuler dans l'air et se transmettre par toutes les choses que la personne malade a touchées.** Si une personne est malade à la maison, il faut éviter au maximum les contacts et bien nettoyer les endroits où elle est passée. Surtout dans les toilettes !
-  : Ouais, ces virus, c'est pas des minus ! C'est pour ça qu'on doit bien se protéger.

VEUX-TU BIEN  
DESCENDRE DE MA CHAISE  
SALE PETIT  
MICROBE ?!!



# Je te protège, tu me protèges, on se protège...

 : C'est l'heure de partir pour l'école ! Tu as ta trousse, ton sac, ton masque ?

 : Trousse, OK, sac, OK, masque, OK ! Mais au fait, c'est vraiment utile, les **MASQUES** ?

 : Oui, ça sert à se protéger et protéger les autres de nos virus quand on est malade ! On l'utilise surtout depuis la pandémie de Covid-19 : comme c'est très contagieux, tout le monde a dû porter un masque. Quand tu parles ou que tu éternues, le masque crée une barrière : il aide à bloquer les microbes.

 : C'est comme une armure en fait !

 : C'est un peu ça ! Mais pour lutter contre un virus, il faut faire plusieurs choses : porter le masque, mais aussi aérer les pièces et se laver les mains par exemple. Et puis, c'est important de nettoyer et désinfecter les pièces régulièrement. C'est ce que fait Corinne, la femme qui fait le ménage à l'école. Tous les midis et tous les soirs, elle désinfecte nos tables.

 : Heureusement qu'elle est là pour nous protéger du virus ! Mais à quoi ça sert de se laver les mains ?

 : Tes mains touchent tout le temps plein de choses : des poignées de porte, la table, les crayons, les couverts, etc. Mais aussi ton visage ! Si un virus est présent sur un crayon par exemple, que tu écris avec puis que tu te touches le visage, tu peux être contaminée.

 : Mais comment on sait qu'on transporte un virus ? On voit rien !

 : C'est vrai, les virus sont tellement petits qu'on ne peut pas les voir à l'œil nu. On ne sait donc pas si on en transporte un ! Mais n'oublie pas que le virus a de super-ennemis : le savon et le gel hydroalcoolique. Ils tuent le virus en quelques secondes.

 : Donc en se lavant les mains, c'est nous qui gagnons contre le virus !  
À vos savons, prêts... partez !



JE TE PRÉSENTE  
MON GARDE  
DU CORPS...

ET MOI,  
JE TE  
PRÉSENTE  
MES  
ANTICORPS

IL ME  
PROTÈGE !

EUX  
AUSSI !

# Notre corps, champion de l'auto-défense !

-  : Ça va Gary ? T'as pas l'air bien.
-  : Je suis encore un peu fatigué car j'ai eu une gastro. Mais heureusement, ça va mieux ! Mes **ANTICORPS** ont bien travaillé !
-  : Tes quoi ?
-  : Mes anticorps ! Ma Maman m'a tout expliqué : en fait, quand on est malade, notre corps se défend. **Il fabrique des cellules spéciales pour attaquer la maladie.** Ça s'appelle des anticorps.
-  : Genre, comme des soldats qui viendraient combattre un ennemi ?
-  : C'est ça ! Nos soldats, ce sont les anticorps. Et les ennemis, ce sont les **ANTIGÈNES** : **c'est-à-dire des choses étrangères à notre corps et qui peuvent nous rendre malades.**
-  : Donc, quand un antigène entre dans notre corps, les anticorps se mettent en action, c'est ça ?
-  : D'abord notre corps va détecter les antigènes. Ça, c'est le travail des **GLOBULES BLANCS** présents dans notre sang : **ils patrouillent dans notre corps pour repérer les antigènes.** Une fois qu'ils ont repéré quelque chose d'étranger à notre corps, ils se mettent au travail !
-  : Et après, notre corps commence à fabriquer des anticorps. J'ai compris. Par exemple, moi, j'ai eu la varicelle l'été dernier. Le docteur m'a dit que maintenant, mon corps savait se défendre contre cette maladie et que j'étais **IMMUNISÉE** pour toute la vie.
-  : **Ça veut dire que tu n'auras plus jamais la varicelle car tes anticorps savent la combattre ?**
-  : C'est ça ! La varicelle, on ne peut l'avoir qu'une seule fois ! On dit que l'immunité est définitive. Pour d'autres maladies, l'immunité est temporaire : par exemple, toi qui viens d'avoir la gastro, tu es protégé pour quelques temps. Mais tu peux l'avoir de nouveau un peu plus tard !
-  : C'est une vraie machine extraordinaire, le corps humain !



ZONE  
PROTÉGÉE

TOILETTES

!

TOILETTES

ZONE  
PROTÉGÉE

RÉSERVE  
NATURELLE

TOILET PAPER

Elto

# L'hygiène des toilettes, une question de santé pour tous !

 : Je dois aller aux toilettes ! Tu veux bien venir avec moi, Agathe ?

 : Oui, bien sûr ! Mais pourquoi tu ne veux pas y aller toute seule ?

 : Bah, j'ai pas trop envie de dire pourquoi...

 : Tu peux nous dire, P'tite Marianne. On ne va pas se moquer.

 : En fait, quand je vais aux toilettes, des fois il y a des grands qui se moquent de moi. Et en plus, le verrou est cassé alors n'importe qui peut entrer pendant qu'on fait pipi ou caca.

 : Quoi ? Mais ce n'est pas normal ! **C'est très important de se sentir en sécurité aux toilettes.** T'es pas la seule, P'tite Marianne, j'ai plusieurs copines qui m'ont dit qu'elles se retenaient souvent d'aller aux toilettes à l'école.

 : Ah bon ? Mais pourquoi ?

 : Soit parce que les toilettes sont sales, soit parce que, comme P'tite Marianne, elles ont peur qu'on se moque d'elles. C'est dingue parce qu'**aller aux toilettes, c'est normal, naturel, et nécessaire pour être en bonne santé !**

 : J'ai vu que dans d'autres pays où c'est compliqué d'aller aux toilettes, il y a plus de harcèlement chez les filles et de maladies !

 : C'est pas juste ! On devrait toutes et tous pouvoir aller aux toilettes quand on veut.

 : C'est pour ça qu'on va aller voir la maîtresse tout de suite pour la prévenir. Hors de question que ceux qui se moquent de toi puissent continuer ! Et on va lui demander de faire réparer le verrou.

 : Bonne idée car **les toilettes, c'est un petit coin rien que pour nous où on doit se sentir bien à l'aise !**

A cartoon illustration of a white character with a large black topknot, smiling and singing while taking a shower. Water is spraying from a showerhead above. Pink bubbles are floating around. A green bottle of gel is on the floor. A speech bubble contains the text 'JE CHANTE SOUS LA DOUCHE !' with musical notes. The background is a blue and white checkered wall. The artist's signature 'Eto' is in the bottom left corner.

JE  
CHANTE  
SOUS  
LA  
DOUCHE !

# Les toilettes, ça se respecte !

 : Mais... il s'est passé quoi ici ? Elles sont super sales les toilettes !  
Regarde, il y a du papier partout par terre et le sol est tout mouillé !

 : J'ai vu que des garçons avaient joué dans les toilettes des filles ce matin : ils mouillaient du papier pour en faire des boules avant de se les jeter les uns sur les autres.

 : C'est abusé ! Maintenant, j'ai plus envie d'y aller ! **Il faut être respectueux des lieux et des autres quand on va aux toilettes.**  
Par exemple, tu prends le papier dont tu as besoin, pas plus, comme ça les autres en ont aussi, et surtout tu ne le laisses pas partout par terre.

 : En plus, il y en a qui prennent des montagnes de papier avant de les jeter dans les toilettes. Résultat, elles se bouchent !

 : Je trouve aussi qu'il faut faire attention à l'eau. Quand on se lave les mains, il ne faut pas oublier de fermer le robinet lorsqu'on se met du savon et quand on a fini. Et aussi de ne pas mettre de l'eau partout par terre, après les gens marchent dedans avec leurs chaussures et ça devient sale.

 : Et la chasse d'eau ! Attends, quand tu entres dans les toilettes et que personne n'a tiré la chasse d'eau, c'est vraiment pas sympa. Et puis, il faut utiliser la brosse pour nettoyer s'il reste des traces après avoir tiré la chasse.

 : C'est clair ! **On n'est pas tout seuls à utiliser les toilettes. Il faut penser aux autres.**

 : Vous savez ce qu'on pourrait faire ? Une affiche qui dirait tout ça !  
On n'a qu'à en mettre une dans les toilettes des filles et une autre dans les toilettes des garçons. Comme ça, plus d'excuse, tout le monde sera au courant qu'aux toilettes, on ne fait pas n'importe quoi !

 : Bonne idée ! On pourrait aussi proposer de les repeindre, non ?  
On n'a qu'à aussi faire une fresque sur le mur, comme celle qu'on a faite sous le préau. Je vais en parler en classe.

TRALALALALA!

GNNN...

PRESSE-TOI!

W.C



Ello

# Les toilettes, mon petit coin à moi !

 : P'tite Marianne, tu fais quoi ? Ça fait vingt minutes que tu es aux toilettes !

 : Et alors ? Il y a d'autres toilettes libres, tu peux y aller si tu en as besoin.

 : T'as raison. **C'est important de prendre son temps !** Moi j'adore lire aux toilettes ! Je m'y sens tranquille. Mais seulement à la maison, parce qu'à l'école, je fais tout en dix secondes chrono !

 : Pourquoi aussi vite ?

 : Je sais pas, j'ai un peu honte quand je suis aux toilettes. Et j'ai surtout peur qu'on vienne m'embêter. C'est déjà arrivé : une fois, je suis restée plus longtemps parce que j'avais mal au ventre. Et deux garçons de ma classe tapaient à la porte en se moquant de moi. Maintenant, je me retiens parfois d'y aller.

 : Mais pourquoi ils font ça ? C'est pas gentil et je suis sûre qu'ils n'aimeraient pas qu'on leur fasse la même chose !

 : Ça c'est sûr ! **Si on aime bien être tranquille aux toilettes, il faut laisser les autres tranquilles aussi.** Moi, j'aime bien y aller pendant la récré pour me retrouver un peu toute seule. Je me sens à l'aise. Enfin, seulement si c'est propre ! Sinon, c'est comme Sarah : dix secondes chrono !

 : Viens Sarah, on va voir ceux qui t'ont embêtée pour leur demander s'ils savent pourquoi ils font ça car je suis sûre qu'ils ne se rendent pas compte qu'ils sont idiots.

 : Et leur dire : aux toilettes, on peut traîner, rêver, penser et faire ses besoins tranquilles.

EN AVANT...

TOUTE !



# La propreté et l'hygiène : un droit pour toutes et tous !

 : L'autre jour, j'ai été faire pipi dans des toilettes publiques. J'étais choquée : c'était super sale ! Ça veut dire que les personnes sans domicile n'ont que ces toilettes pour faire leurs besoins. Ce n'est vraiment pas top...

 : T'as raison, l'accès à l'hygiène, pour les personnes qui dorment dans la rue est parfois très difficile. Pourtant, c'est une question de **DIGNITÉ** : tout le monde devrait avoir accès à des toilettes et à des douches propres.

 : Heureusement, certaines mairies et des associations agissent pour fournir des savons, shampoings, rasoirs, aux personnes qui en ont besoin. Et des lieux pour prendre une douche et aller aux toilettes.

 : Et des protections hygiéniques comme des serviettes ou des tampons pour les femmes qui ont leurs règles, aussi.

 : En fait, se laver, aller aux toilettes, prendre soin de son corps, c'est un droit pour tout le monde, les enfants et les adultes !

 : T'as raison ! Pourtant, je trouve qu'on n'en parle pas beaucoup à l'école, c'est **TABOU**.

 : Peut-être qu'on pourrait faire quelque chose ? Vous vous souvenez, quand on a créé un conseil d'école contre le harcèlement ? Peut-être qu'on pourrait faire un conseil sur les toilettes et l'hygiène ?

 : Pour que chacun puisse dire ce qu'il pense des toilettes, de la propreté, tout ça ?

 : Oui ! On pourrait établir des règles pour que chacun se sente bien et en sécurité aux toilettes par exemple. Je suis sûre que beaucoup d'entre nous n'en parlent pas parce qu'ils sont gênés sur ce sujet.

 : Du coup, c'est une super idée ce conseil ! On pourrait commencer par poser des questions à nos copains et copines pour savoir ce qui pourrait être amélioré. Ça vous dit ?

 : Ouiiii ! À l'action, camarades propreté !



1 DIX BACTÉRIES SONT PRÉSENTES DANS LA SCÈNE, OÙ PEUVENT-ELLES BIEN SE CACHER ?

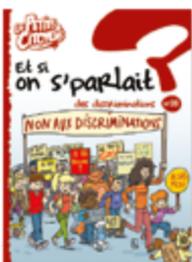


2 DANS CE DESSIN, TROUVE 5 SITUATIONS À CORRIGER AFIN DE FAIRE BON USAGE DES TOILETTES



**SOLUTIONS** 1. Bactéries : 4 toilettes - 1 porte-bâton - 1 tapis - 1 baignoire - 1 placard - 1 évier - 1 poignée fenêtre - 2. : brosser la lunette des toilettes - ranger la brosse à WC - fermer le robinet - ramasser le rouleau de papier toilette - mettre du savon à disposition pour se laver les mains

# T'as la collection Et si on s'parlait ?



D'autres numéros à découvrir !

[lespetitscitoyens.com](http://lespetitscitoyens.com)



**TOI AUSSI,**  
*Sois malin dans ta tête  
et citoyen dans tes baskets !*  
**ABONNE TOI GRATUITEMENT  
À L'HEBDO SUR LE SITE**

# LES PETITS CITOYENS

Et si  
on s' parlait

En suscitant le questionnement, le débat et la curiosité au travers des textes et des illustrations, cette collection contribue au développement d'une citoyenneté active dès le plus jeune âge et donne aux enfants le goût de lire et de réfléchir.

Dès 7 ans

Association *Les petits citoyens*  
Programme de la Fédération Léo Lagrange

Rejoignez-nous sur : [lespetitscitoyens.com](https://lespetitscitoyens.com)

[f/lespetitscitoyens](https://www.facebook.com/lespetitscitoyens) [i](https://www.instagram.com/lespetitscitoyens) [t](https://www.tumblr.com/lespetitscitoyens) [@PtitsCitoyens](https://twitter.com/PtitsCitoyens)

Avec le soutien de :



Un programme pour améliorer l'usage des toilettes.



Découvrez le site <https://anouslestoilettes.fr>