

Hygiène respiratoire

Aperçu des ressources



Liens avec le programme national (B.O. n°31 du 30 juillet 2020)

Cycle 2 : Cycle des apprentissages fondamentaux

Questionner le monde du vivant, de la matière et des objets

- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).
- Elaborer et intégrer quelques règles d'hygiène de vie et de sécurité

Cycles 2 et 3 :

Parcours éducatif de santé

Éducation morale et civique

- Soins du corps, de l'environnement immédiat et plus lointain.

Objectifs d'apprentissage

Tous les élèves :

- apprendront que les infections respiratoires peuvent se transmettre par la toux et les éternuements ;
- comprendront que le fait de se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou que l'on éternue peut empêcher la transmission des infections.

Objectifs facultatifs :

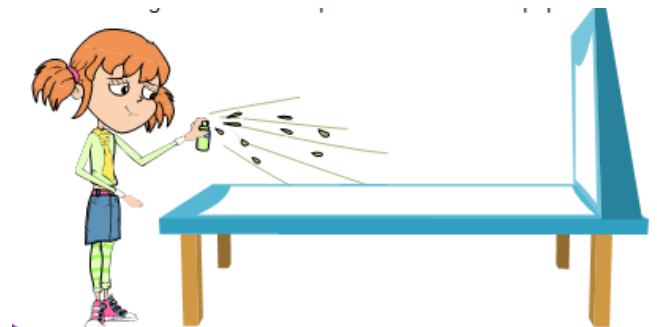
- savoir que le fait de tousser ou d'éternuer dans ses mains peut encore transmettre l'infection.

Durée estimée d'enseignement

50 minutes

Ressource proposée

Super éternuement / toux : les élèves expérimentent un éternuement dans plusieurs conditions pour en mesurer les conséquences





Ressources complémentaires

Poster : Les élèves pourront réfléchir à un poster qui reprend l'ensemble des règles d'hygiène vues en cours et proposer un slogan

Mots mêlés : les élèves renforcent leur apprentissage en travaillant le vocabulaire acquis

Hygiène respiratoire Mots mêlés - Document travail élève (DTE2)



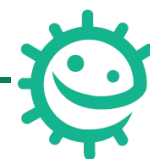
Consigne : Retrouve dans la grille tous les mots de la liste. Ils peuvent être écrits en diagonale, à l'horizontal ou à la verticale

Liste des mots à retrouver : microbe, éternuer, coude, lavage, transmettre, mains, infection, contagieux

C	O	N	T	A	G	I	E	U	X	O
R	H	I	N	F	E	C	T	I	O	N
L	K	M	B	L	A	V	A	G	E	W
M	J	X	A	P	Q	K	C	D	T	M
B	I	G	Y	I	M	D	Q	H	E	L
H	A	C	E	X	N	V	G	J	R	E
E	R	T	R	F	J	S	P	O	N	C
F	I	U	C	O	U	D	E	X	U	K
G	T	Y	U	V	B	H	J	L	E	E
T	R	A	N	S	M	E	T	T	R	E

Hygiène respiratoire

Introduction - Guide enseignant (GE1)



Liens avec le programme national (B.O. n°31 du 30 juillet 2020)

Cycle 2 : Cycle des apprentissages fondamentaux

Questionner le monde du vivant, de la matière et des objets

- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).
- Elaborer et intégrer quelques règles d'hygiène de vie et de sécurité

Cycles 2 et 3 :

Parcours éducatif de santé

Éducation morale et civique

- Soins du corps, de l'environnement immédiat et plus lointain.

Cycles 2 et 3 :

Parcours éducatif de santé

Éducation morale et civique

- Soins du corps, de l'environnement immédiat et plus lointain.

Mots-clés :

Contagieux

Prédiction

Symptômes

Expérience

Résultats

Transmission

Contexte

L'hygiène respiratoire fait référence aux gestes simples permettant de limiter la transmission des infections respiratoires.

La transmission des infections se fait le plus souvent par les aérosols tels que la toux et les éternuements, ou par des voies plus directes : contact humain (toucher, embrasser, mains sales, partage de vaisselle ou de brosse à dents, etc.), absorption d'aliments contaminés.

Le rhume et la grippe sont les infections les plus fréquentes dans la classe et font sans doute partie des plus contagieuses. Elles sont causées par des virus et ne peuvent donc être guéries avec des antibiotiques. En général, le repos au lit et l'absorption de grandes quantités de liquides sont recommandés. Toutefois, si les symptômes persistent, il faut consulter son médecin traitant. Les symptômes du rhume et de la grippe comprennent un mal de gorge, de la fièvre et des maux de tête. Avec un rhume, on a également le nez qui coule. Beaucoup de maux de gorge accompagnant les rhumes ou la grippe sont dus à des virus présents dans la gorge qui la rendent douloureuse. En respirant par la bouche, on a la gorge sèche et une toux persistante peut donner une sensation douloureuse.



En éternuant, notre corps cherche à se débarrasser de microbes nocifs et de poussière inhalés. Les microbes et la poussière sont piégés dans les poils des narines et nous chatouillent le nez. Ce dernier envoie un message au cerveau qui renvoie à son tour un message au nez, à la bouche, aux poumons et à la cage thoracique, avec pour instruction de rejeter ces facteurs irritants vers l'extérieur. Dans le cas des rhumes et de la grippe, des millions de virus sont projetés au dehors et contaminent les surfaces sur lesquelles ils atterrissent, par exemple dans notre assiette ou sur nos mains, ce qui peut continuer à transmettre l'infection à d'autres personnes. On éternue parce que les extrémités nerveuses sont irritées, soit par des microbes (lorsque l'on est enrhumé ou grippé), soit par de la poussière, etc. L'éternuement est un réflexe qui vise à débarrasser le nez de sa source d'irritation.

Proposition de séquence

Ces activités sont destinées à enseigner aux élèves comment des gestes d'hygiène simples peuvent limiter la transmission des microbes et des infections.

Les élèves auront l'occasion d'observer, à grande échelle et de manière ludique, jusqu'où les microbes sont projetés lorsqu'ils éternuent ou toussent. À travers une série d'expériences, les élèves apprennent que se couvrir la bouche et le nez, lorsqu'ils toussent ou qu'ils éternuent, aide à prévenir la transmission des infections.

L'activité complémentaire est basée sur la création de messages et de posters.

Hygiène respiratoire

Plan de séquence – Guide enseignant (GE2)



Liens avec le programme national (B.O. n°31 du 30 juillet 2020)

Cycle 2 : Cycle des apprentissages fondamentaux

Questionner le monde du vivant, de la matière et des objets

- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).
- Elaborer et intégrer quelques règles d'hygiène de vie et de sécurité

Cycles 2 et 3 :

Parcours éducatif de santé

Éducation morale et civique

- Soins du corps, de l'environnement immédiat et plus lointain.

Objectifs d'apprentissage

Tous les élèves :

- apprendront que les infections respiratoires peuvent se transmettre par la toux et les éternuements ;
- comprendront que le fait de se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou que l'on éternue peut empêcher la transmission des infections.

Objectifs facultatifs :

- savoir que le fait de tousser ou d'éternuer dans ses mains peut encore transmettre l'infection.

Abréviations

GE : Guide enseignant

DCE : Document complémentaire élève

DTE : Document travail élève

Introduction

1. Commencer le cours en disant aux élèves qu'ils vont apprendre comment les microbes peuvent être transmis d'une personne à une autre, par les éternuements et la toux. Demander aux élèves la signification d'expressions telles que "Tu m'as passé le rhume" ou "J'ai attrapé ta grippe".



2. Expliquer aux élèves que beaucoup d'infections sont transmises par l'air et disséminées par de minuscules gouttelettes d'eau, que les gens éternuent ou toussent dans l'air. Leur dire que les infections qui se transmettent ainsi vont du rhume, de la bronchite ou de la grippe à des infections plus rares et beaucoup plus graves, comme les méningites et la tuberculose. Les illustrations figurant sur le site dans [les fiches infos](#), pourront aider les élèves à visualiser ces microbes pathogènes.
3. Continuer à discuter du rhume et de la grippe, en expliquant qu'ils sont causés par des microbes appelés virus. Expliquer que c'est très important pour la santé de tous de se couvrir le nez et la bouche, lorsque l'on tousse ou que l'on éternue. La grippe touche entre 2 et 8 millions de personnes en France chaque année, avec un à plusieurs milliers de décès, surtout parmi les personnes âgées.
4. Demander aux élèves s'ils se souviennent de la dernière fois où ils ont eu un rhume ou une grippe et s'ils savent comment ils l'ont attrapé. Demandez-leur d'écrire le nom des personnes de leur entourage qui avaient un rhume ou la grippe au même moment. Se souviennent-ils de la personne qui a présenté les symptômes la première ? Pensent-ils avoir attrapé le rhume ou la grippe de ces personnes (encouragez les élèves à motiver leur réponses) ?
5. Décrire l'activité ci-dessous aux élèves en leur expliquant que le fait de se couvrir le nez et la bouche, quand on tousse ou éternue, peut diminuer la transmission des infections.

Activité principale

Dans cette activité, les élèves vont réaliser une expérience en simulant un éternuement. Ils pourront constater les conséquences et les comparer à la même situation en se couvrant la bouche.

Activités complémentaires

Les élèves pourront réfléchir à un poster qui reprend l'ensemble des règles d'hygiène vues en cours et proposer un slogan.

Hygiène respiratoire

Super éternuement / toux – Guide enseignant (GE3)



Liens avec le programme national (B.O. n°31 du 30 juillet 2020)

Cycle 2 : Cycle des apprentissages fondamentaux

Questionner le monde du vivant, de la matière et des objets

- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).
- Elaborer et intégrer quelques règles d'hygiène de vie et de sécurité

Cycles 2 et 3 :

Parcours éducatif de santé

Éducation morale et civique

- Soins du corps, de l'environnement immédiat et plus lointain.

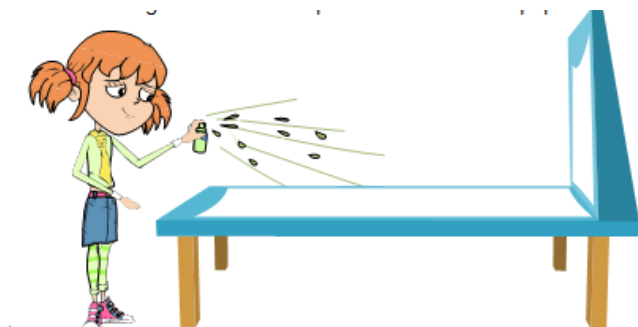
Matériel nécessaire

Par élève

- Copie de DTE 1
- Copie de DTE 2

Par groupe

- Une piste d'atterrissage pour éternuements
- Vaporisateur à éternuements bleus
- Vaporisateur à éternuements rouges
- Vaporisateur à éternuements verts
- Un mètre
- Main géante
- Mouchoir géant



Introduction

1. Diviser la classe en groupes de 4-5 élèves.
2. Expliquer aux élèves qu'ils vont simuler une toux / un éternuement dans différentes circonstances.



Déroulement

Préparation

- Fabriquez une piste d'atterrissage pour éternuements en plaçant 3 - 4 tables en rang, avec un tableau vertical recouvert de papier blanc, comme illustré ci-dessous.
 - Remplir un vaporisateur par groupe avec de l'eau et un colorant alimentaire. Une couleur différente pour chaque groupe rendra l'activité plus attrayante pour les élèves.
 - Découper une grande main en carton pour chaque groupe avec une longue section correspondant au bras pour la tenir, ou bien couvrir la main d'un élève avec un gant à usage unique.
 - Faire un grand mouchoir à partir d'un rouleau de papier cuisine.
1. Chaque groupe devra disposer d'une piste d'atterrissage pour éternuements/toux, d'un vaporisateur à éternuer/tousser, d'un mètre ou d'une règle, d'une main géante et d'un mouchoir géant. Distribuer à chaque élève la fiche DTE 1. S'assurer qu'ils ont lu et compris les instructions avant de débiter l'activité.
 2. Montrer la distance parcourue par un éternuement/toux et les microbes qui lui sont associés. Les élèves de chaque groupe tiendront à chacun leur tour le vaporisateur au bout de la piste et simuleront un éternuement/toux en pressant sur la gâchette une fois sur le papier. Avant d'"éternuer/tousser" (appuyer sur la gâchette), les élèves devront prédire jusqu'où ira l'éternuement/toux et compléter cela sur leur fiche de résultats DTE 1. Après avoir "éternué/toussé", les élèves mesureront et noteront à quelle distance et sur quelle largeur l'éternuement/toux de chaque élève se sera répandu et noteront cela sur leur fiche de résultats.
 3. Observer ce qui se passe lorsque l'on se couvre la bouche avec la main quand on éternue/tousse. Un élève de chaque groupe sera "l'éternueur/tousseur" et un second élève tiendra la main géante à 2,5 cm du vaporisateur. Faire compléter par les élèves à la fois les prédictions et les résultats finaux sur leur fiche.
 4. Savoir ce qui se passe lorsque l'on éternue/tousse en se couvrant la bouche avec un mouchoir en papier. Demander à un autre élève dans chaque groupe d'être l'"éternueur/tousseur" et à encore un autre de tenir le mouchoir en papier, directement devant la buse du vaporisateur. Faire compléter par les élèves à la fois les prédictions et les résultats finaux sur la fiche DTE 1.

Discussion

1. Discuter avec les élèves de leurs résultats. Leur faire regarder la main et remarquer que les « microbes » vaporisés y sont toujours.
2. Leur montrer que lorsqu'ils placent la main sur le papier, la face vaporisée tournée vers le bas, les microbes y sont transférés. Expliquer que même si éternuer/tousser dans ses mains empêche les microbes d'aller très loin, on n'a pas toujours la possibilité de se les laver tout de suite après. Il est donc préférable d'éternuer/tousser par exemple dans un mouchoir en papier et de le jeter ensuite, ou à défaut d'éternuer/tousser dans le pli du coude pour éviter d'avoir des microbes sur les mains et de les transmettre en touchant quelqu'un ou quelque chose.

Hygiène respiratoire

Activités complémentaires – Guide enseignant (GE4)



Liens avec le programme national (B.O. n°31 du 30 juillet 2020)

Cycle 2 : Cycle des apprentissages fondamentaux

Questionner le monde du vivant, de la matière et des objets

- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).
- Elaborer et intégrer quelques règles d'hygiène de vie et de sécurité

Cycles 2 et 3 :

Parcours éducatif de santé

Éducation morale et civique

- Soins du corps, de l'environnement immédiat et plus lointain.

Poster

Introduction

Demander aux élèves d'essayer d'expliquer pourquoi il est préférable de ne pas tousser ou éternuer dans ses mains et réfléchir à ce qu'on pourrait faire pour l'éviter. Pour éviter d'avoir des microbes sur les mains et de les transmettre en touchant quelqu'un ou quelque chose, on peut utiliser un mouchoir en papier ou le pli du coude.

Déroulement

1. Les élèves peuvent créer des règles simples ou un message / slogan facile à comprendre, pour réduire la transmission des infections respiratoires. Par exemple : « Tousser et éternuer, ça peut contaminer ! », « Couvre ta toux : avec les mains c'est bien, avec la manche c'est mieux ! », « Toussez, éternuez, couvrez ! ».
2. Mettre ces messages sous format de posters, de manière à réaliser des affiches simples et efficaces à placer dans l'école ou dans la classe.

Ressources sur le [site e-Bug](#) :

- des jeux, quiz, révisions, informations sur les infections, galeries de portraits de célébrités scientifiques
- une expérience complémentaire est proposée dans la partie « Sciences à domicile », où les élèves peuvent fabriquer de la morve (slime) !



Mots mêlés

Matériel nécessaire

Fiche DTE2

Déroulement

Travail en autonomie pour renforcer le vocabulaire travailler

Distribuer une fiche DTE2 à chaque élève.

Réponses :

C	O	N	T	A	G	I	E	U	X	O
R	H	I	N	F	E	C	T	I	O	N
L	K	M	B	L	A	V	A	G	E	W
M	J	X	A	P	Q	K	C	D	T	M
B	I	G	Y	I	M	D	Q	H	E	L
H	A	C	E	X	N	V	G	J	R	E
E	R	T	R	F	J	S	P	O	N	C
F	I	U	G	Q	U	D	E	X	U	K
G	T	Y	U	V	B	H	J	L	E	E
T	R	A	N	S	M	E	T	T	R	E

Hygiène respiratoire

Super éternuement / toux

Document travail élève (DTE1)



Consigne : Pendant cette activité, écris tes résultats dans la grille ci-dessous puis réponds aux questions suivantes.

Mes observations

		Élève 1	Élève 2	Élève 3	Élève 4	Élève 5
Éternuement	Longueur (cm)					
	Largeur (cm)					
Éternuement couvert par la main	Longueur (cm)					
	Largeur (cm)					
Éternuement couvert par un mouchoir en papier	Longueur (cm)					
	Largeur (cm)					

**Main devant l'éternuement/la toux :**

1. Que pensais-tu qu'il arriverait quand tu as mis la main devant le vaporisateur (la bouche) pour éternuer/tousser ?

-
2. Que s'est-il passé en réalité ? Où et jusqu'où l'éternuement a-t-il voyagé ? Que va-t-on trouver sur la main ?

Mouchoir en papier devant l'éternuement :

1. Que pensais-tu qu'il arriverait quand tu as mis le mouchoir devant le vaporisateur (la bouche) pour éternuer/tousser ?

-
2. Que s'est-il passé en réalité ? Où et jusqu'où l'éternuement a-t-il voyagé ?
-

Mes conclusions

1. Si on ne se lave pas les mains après avoir éternué / toussé dedans, que va-t-on trouver sur les mains et que pourrait – il se passer ?

-
2. Que faut-il faire d'un mouchoir en papier, après avoir éternué / toussé dedans ?

-
3. Quelle est la meilleure façon d'empêcher la transmission des infections respiratoires par l'éternuement ou par la toux ? Pourquoi, comment peut-on faire ?
-

Hygiène respiratoire

Mots mêlés - Document travail élève (DTE2)



Consigne : Retrouve dans la grille tous les mots de la liste. Ils peuvent être écrits en diagonale, à l'horizontal ou à la verticale

Liste des mots à retrouver : microbe, éternuer, coude, lavage, transmettre, mains, infection, contagieux

C	O	N	T	A	G	I	E	U	X	O
R	H	I	N	F	E	C	T	I	O	N
L	K	M	B	L	A	V	A	G	E	W
M	J	X	A	P	Q	K	C	D	T	M
B	I	G	Y	I	M	D	Q	H	E	L
H	A	C	E	X	N	V	G	J	R	E
E	R	T	R	F	J	S	P	O	N	C
F	I	U	C	O	U	D	E	X	U	K
G	T	Y	U	V	B	H	J	L	E	E
T	R	A	N	S	M	E	T	T	R	E