

## LES REGLES DE LA SALLE DE BAIN

Je me brosse les dents

Je prends soin de moi, de mon corps

*J'accroche ma serviette après l'avoir utilisée*

JE METS MES VÊTEMENTS DANS LE BAC À LINGE SALE

Je me complimente devant le miroir

*J'accroche mes vêtements propres*

Je nettoie le sol s'il est mouillé

J'ouvre la fenêtre pour évacuer la buée

JE PEUX CHANTER SOUS LA DOUCHE MEME SI JE CHANTE FAUX

**Je peux écouter de la musique**

*Je rince la douche, la baignoire, le lavabo après chaque utilisation*

Je ne gaspille pas l'eau

*J'essuie les parois de la douche après utilisation*

Je range mes affaires de toilette

Je vide la poubelle si nécessaire

*Merci de me laisser un peu d'intimité*

## L'hygiène quotidienne ... Parlons-en...



# L'hygiène quotidienne

L'**odeur corporelle** de chaque personne est unique et chacun d'entre nous y est plus ou moins **sensible**. Les odeurs corporelles vont attirer l'attention et peuvent parfois nous gêner dans certaines situations.

*Par exemple* : nous avons tous déjà été incommodés dans les transports en commun, ...

La **transpiration** et les odeurs corporelles sont deux facteurs importants dans les changements physiques de l'adolescence tant pour les filles que pour les garçons.





De même que boire des **boissons** glacées car le corps doit se réchauffer et produit donc aussi de la sueur. Des **aliments** tels que de l'ail, des oignons, des poireaux, du chou, des pâtes (glucides), certaines viandes et charcuteries s'éliminent également par les pores de la peau.

Une **bonne hygiène personnelle** permet de se maintenir **en bonne santé** mais aussi d'éviter certaines remarques ou moqueries pouvant être blessantes voire même aller jusqu'au rejet au sein d'un groupe.

Chacun peut veiller à rester bienveillant et à ne pas faire de remarques désagréable à quelqu'un qui rencontre ce genre de problème.



La transpiration a pour but de **réguler la température** de notre corps et de protéger la barrière cutanée. Par conséquent, sa production s'inscrit dans un **processus physiologique**, naturel et essentiel pour la santé. Il s'agit là d'un phénomène tout à fait normal. Il faut bien garder en tête que ces modifications de la peau sont **transitoires**.

Si malgré ces conseils et les efforts investis, l'odeur persiste, il ne faut pas hésiter à **demandeur conseil** à un **pharmacien** voire à un **dermatologue** qui peuvent également apporter leur aide.

Certains gels-douche, parfum et déo sont parfois hors de prix et ne sont donc parfois pas accessibles à tous.



L'adolescent doit apprendre à gérer les odeurs en même temps qu'il les découvre. Se laver, prendre soins de soi, c'est accorder du temps et de l'attention à **son corps qui change**, c'est se confronter à une nouvelle image de soi. Soigner son corps est une **routine** à acquérir qui permet aussi d'améliorer son estime de soi.

## Que se passe-t-il à ce moment ?

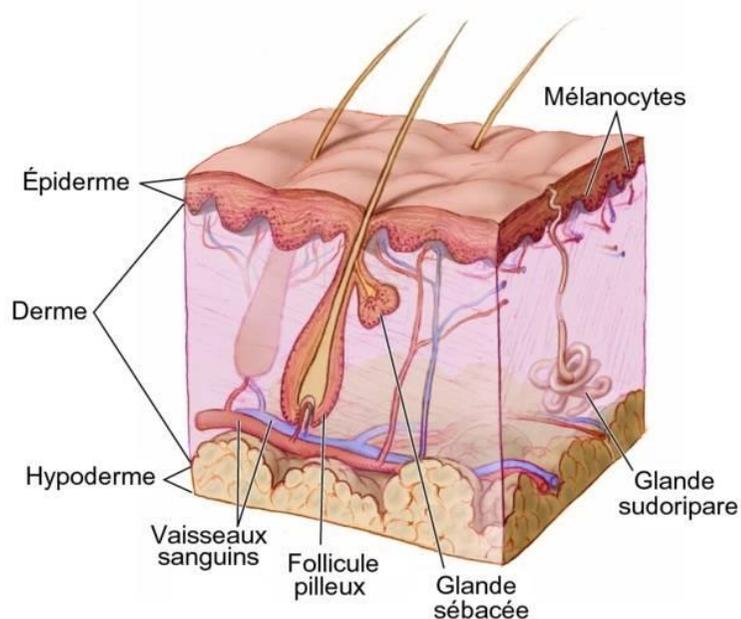
**Les glandes sudoripares** sont responsables de la **thermorégulation** (règlent la température du corps), ce phénomène se produit notamment en dégageant la chaleur par la peau sous forme de transpiration

Au cours de l'adolescence, le volume de transpiration va s'intensifier et se modifier. Les glandes sudoripares présentes au niveau des **aisselles** depuis la naissance vont commencer à s'activer. Ce qui explique qu'il va y avoir une production plus élevée de sueur et l'odeur qui l'accompagne sera plus forte.

Ces glandes sont divisées en **2 catégories** :

- **Les glandes eccrines** réparties sur tout le corps, depuis la naissance et principalement au niveau des mains, des pieds et du front
- **Les glandes apocrines** présentes au niveau des aisselles, mamelons et des parties génitales, associées aux follicules pileux, s'activent au moment de la puberté en sécrétant les phéromones (= hormones sexuelles)

L'odeur désagréable de transpiration est essentiellement liée à **la présence de bactéries sur la peau** ; d'où l'importance **d'une bonne hygiène quotidienne**.



[https://www.google.com/search?q=couche+de+la+peau%C2%B5&tbm=isch&chips=q:couche+de+la+peau,g\\_1:derme:LHJ9zXVE50o%3D&hl=fr&sa=X&ved=2ahUKEwiCzLqAI45BAxX2hP0HHT8TCowQ4IYoA3oECAEQOg&biw=1465&bih=722](https://www.google.com/search?q=couche+de+la+peau%C2%B5&tbm=isch&chips=q:couche+de+la+peau,g_1:derme:LHJ9zXVE50o%3D&hl=fr&sa=X&ved=2ahUKEwiCzLqAI45BAxX2hP0HHT8TCowQ4IYoA3oECAEQOg&biw=1465&bih=722)

## Voici quelques conseils pour prendre soins de soi

- **Se doucher chaque jour** et se démaquiller tous les soirs (pour nettoyer la peau mais aussi limiter les problèmes d'acné)
- Changer de t-shirt, sous-vêtements et chaussettes chaque jour
- Choisir des produits de toilette dont l'odeur est agréable : gel douche, shampooing et déodorant
- Epilation si nécessaire
- Porter des vêtements amples en **matières naturelles** (coton, laine, lin, ...), les tissus synthétiques (comme le polyester) gardent les odeurs de transpiration parfois même après un lavage en machine
- Préférer des chaussures ou baskets en cuir plutôt qu'en plastique
- Appliquer du **déodorant** (classique, bio, spécial adolescent), voire un peu de talc sur une peau propre et sèche
- Si un déodorant classique ne suffit pas, il existe des **anti-transpirants** (substances qui resserrent les pores de la peau et limitent la production de sueur). Ces produits se vendent en pharmacies et parapharmacies.
- Quelques produits naturels peuvent aussi être efficaces : de l'aloès Vera ou du bicarbonate de soude à appliquer sur la peau, boire une tisane à la sauge, ...
- Il est également possible d'agir sur **l'alimentation** : boire du thé, du café, des boissons énergisantes, de l'alcool, manger des plats épicés augmentent la température du corps et font transpirer.

