

L'hygiène corporelle

leçon

Les microbes sont de petits **organismes vivants** invisibles à l'œil nu mais présents partout autour de nous. Il existe deux types de microbes : **les virus et les bactéries**.

On les trouve flottant autour de nous dans **l'air** qu'on respire, sur les **aliments** que l'on mange, à la surface de notre **corps**, dans la **bouche**, le **nez** et sur les **mains**. Ils peuvent provoquer des maladies comme les rhumes, les gripes ou les gastro-entérites. Certaines bactéries attaquent également les dents et peuvent causer des **caries**.

Il existe également des bactéries bénéfiques à notre corps.

Pour éviter la prolifération des mauvaises bactéries et des virus il faut respecter des règles **d'hygiène corporelle** :

- Il faut se laver le corps et les mains aussi souvent que nécessaire.
- Changer de vêtements fréquemment.
- Se moucher correctement.
- Se laver les dents au moins deux fois par jour.

Lexique

- **Prolifération** : Se reproduire en grand nombre et rapidement.
- **Bénéfique** : quelque chose qui fait du bien, qui est positif.
- **Hygiène** : Ensemble des principes et pratiques collectives ou individuelles visant la conservation de la santé le fonctionnement normal de l'organisme.

L'hygiène corporelle

leçon

Les microbes sont de petits
invisibles à l'œil nu mais présents partout autour de nous. Il existe deux types
de microbes :

On les trouve flottant autour de nous dans qu'on
respire, sur les aliments que l'on mange, à la de
notre corps, dans la bouche, le et sur
Ils peuvent provoquer des maladies comme les rhumes, les gripes ou les
gastro-entérites. Certaines bactéries attaquent également les dents et
peuvent causer des

Il existe également des bactéries à notre corps.

Pour éviter la prolifération des mauvaises bactéries et des virus il faut
respecter des règles :

- Il faut se laver le corps et les mains aussi souvent que nécessaire.
- Changer de vêtements fréquemment.
- Se moucher correctement.
- Se laver les dents au moins deux fois par jour.

Lexique

- **Prolifération** : Se reproduire
- **Bénéfique** : quelque chose qui fait du bien, qui est positif.
- **Hygiène** : Ensemble des principes et pratiques collectives ou individuelles visant la conservation de la santé le fonctionnement normal de l'organisme.