



CHAPITRE 11. L'HYGIÈNE

Chapitre 11. L'hygiène	163
1. Un environnement et un corps propre	165
A. La toilette collective	165
B. Le linge	165
C. L'endroit de camp	166
2. Les coups d'œil (et non les inspections)	166
3. Les maladies de la nature	166
A. La maladie de Lyme	166
B. La leptospirose et l'échinococcose alvéolaire	167
C. Les salmonelloses	167
D. Brûlure de la berce du Caucase	167

1. UN ENVIRONNEMENT ET UN CORPS PROPRE

L'hygiène est un point important de la vie en camp mais c'est aussi un point auquel il faut veiller pendant l'année. Garder un **environnement propre et sain** est une des conditions du développement durable : apprenez à vos jeunes à respecter la nature (voir aussi le chapitre suivant « *Chapitre 12. Être AgiTaTerre* » pour avoir plus d'informations) L'**hygiène personnelle** est une autre condition pour vivre dans le respect mutuel et le confort. De plus, ces mesures permettent d'éviter certaines maladies.

Que ce soit sous dur ou sous tente, il est capital que vous veilliez (avec les enfants, les jeunes) :

- à la propreté des endroits où vous dormez.
- à la gestion de leurs affaires sales.
- à ce qu'ils-elles se changent et se lavent quotidiennement.

A. La toilette collective

Prévoir deux temps de lavage de façon à respecter l'intimité de chacun-e, **filles et garçons**.

Vous devez être attentif-ve-s à ceux et celles qui sont dérangé-e-s par la toilette collective et prévoir une solution pour ces jeunes.

Sous dur : veillez à la propreté des douches, lavoirs et toilettes et de manière générale de tout le bâtiment.

Sous tente : installez un lieu de **lavage confortable et intime** afin de s'assurer que tout le monde se lave.



B. Le linge

Veillez à ce que tou-te-s changent de vêtements pour dormir.



Que ce soit sous dur ou sous tente : prévoyez un lieu pour **sécher** les affaires !

Est-il agréable de vivre 15 jours dans l'odeur de linge humide, sale et très sale ?

Mettre les vêtements sales dans un sac en tissu plutôt que dans un sac en plastique. Ne pas mettre de vêtements humides dans le linge sale !

Pourquoi ne pas organiser une grande lessive ou une **sortie « wasserette »** (une petite équipe rassemble tout ce qui est à laver et se rend au salon-lavoir le plus proche).



Un petit boulot pour l'équipe, mais un bain de fraîcheur pour tous les corps et les nez.

C. L'endroit de camp

Tous les jours, il faut **aérer** et **faire sécher** la literie, surtout sous tente à cause de l'humidité.

Il faut veiller à **l'isolation du couchage** :

Le papier journal absorbe l'humidité : en mettre dans les chaussures et sous les matelas. Préférer un matelas de mousse dense au pneumatique (la couche d'air du pneumatique est trop importante pour qu'elle se réchauffe – elle isole de l'humidité mais pas du froid). Insérer une demie couverture entre le matelas et le sac de couchage, l'autre demie recouvrira le sac de couchage

À chaque camp, le Staff doit prévoir quelques couvertures ou sacs de couchage supplémentaires afin de remplacer les effets en train de sécher. Les accidents arrivent...

2. LES COUPS D'ŒIL (ET NON LES INSPECTIONS)

On est d'accord sur le principe : il faut qu'il fasse propre, que les habits ne pourrissent pas, que les fourmis n'envahissent pas les tentes etc.

Mais qui a dit que ça devait se passer comme à l'armée ?

On ne préconise pas « l'inspection » (au sens où beaucoup d'Animateur-ric-e-s l'entendent) mais bien le respect des autres ainsi qu'apprendre à chacun-e à gérer ses propres affaires, les faire sécher ou les laver. Et tout ça, avec les Animateur-ric-e-s !

Quelques coups d'œil de leur part suffisent à vérifier l'état des affaires de chacun-e.

3. LES MALADIES DE LA NATURE



Quelques conseils sans être alarmistes.

Certaines maladies sont transmises dans la nature par nos amies les bêtes.

*Une attention, un **contrôle constant** peut éliminer les risques de ces maladies peu bénignes.*

A. La maladie de Lyme

Cette maladie est transmise par la **tique**. Elle s'accroche à vous et se paie une pinte de bon sang.

Si vous découvrez une tique accrochée, soyez très attentif-ve-s. Une fausse idée préconise de l'endormir auparavant avec un peu d'éther par exemple. Or une tique anesthésiée pourrait régurgiter aussitôt et accroître ainsi le risque d'infection. Le mieux est d'utiliser une pince à épiler ou une pince à tique mais attention car une tique mal enlevée peut infecter une plaie et ne résout rien face à cette maladie.

Mieux vaut s'adresser au-à la secouriste du camp ou, en cas de doute, consulter un-e médecin.

Si quelques jours après, une tache rouge entoure l'endroit de la morsure, consultez immédiatement un-e médecin.

À l'issue du camp, il est **INDISPENSABLE d'avertir les parents** en précisant la date et l'endroit de la piqûre. L'enfant devra consulter un-e médecin dans le mois qui suit la piqûre.

B. La leptospirose et l'échinococose alvéolaire

La première est une maladie transmise par l'**urine de rat, de chien...**

La seconde, est transmise par les **selles des animaux.**

Un conseil : nettoyez toujours les fruits des bois et les plantes cueillis à moins d'un mètre du sol.

C. Les salmonelloses

Elles peuvent s'attraper dans l'**eau des rivières, des sources stagnantes**, produites dans des **aliments peu frais** (viande...)

Informez-vous sur les autorisations de baignade. Surveillez l'état de santé de chacun-e après des activités nautiques en rivière, lac...

Il faut donner des instructions aux cuistots, ou aux jeunes eux-mêmes s'ils· si elles s'occupent de la cuisine : veillez à bien cuire les aliments et faire bouillir l'eau si la source n'est pas identifiée clairement comme sûre.

D. Brûlure de la berce du Caucase

Cette plante géante contient des substances toxiques qui sont activées par la lumière. Tout contact est à éviter ! La sève de la berce du Caucase provoque une sensibilité de la peau à l'action du soleil et des lésions peuvent se développer en quelques jours. La peau devient rouge, gonflée, et des grandes cloques mettent un à deux jours à apparaître. Les lésions ont l'aspect d'une brûlure qui peut être grave voire exceptionnellement mortelle.

Après guérison, des taches brunes peuvent persister plusieurs mois.



En cas de contact :

Rincez immédiatement avec de l'eau froide (attention à ne pas étendre la surface de la zone touchée : ne pas frotter), évitez le soleil pendant une semaine et portez des vêtements qui couvrent le cou, les bras et les jambes.

Changer de vêtements s'ils ont été imprégnés par le suc de la plante, même si la peau paraît normale.

En cas de contact important : si la peau devient rouge ou gonflée, en cas de lésion, de contact aux yeux ou d'absorption : consultez sans tarder un-e médecin ou le centre antipoison pour tout conseil approprié.

Cette plante est en pleine prolifération en Région bruxelloise, notamment le ring de Bruxelles après avoir été aperçue au littoral, en Région wallonne et dans les Fourons. Elle colonise des milieux sauvages : le long des talus de chemin de fer, des autoroutes ou des fossés, dans les terrains vagues, mais aussi dans les prairies, les lisières, les prés, sur les berges des cours d'eau, en zones fraîches et humides, etc. Ouvrez l'œil !