**L’apprentissage de l’hygiène**

Les gestes d’hygiène restent le rempart le plus efficace contre la propagation des bactéries et virus, mais permet surtout de se sentir bien dans sa peau au quotidien. La propreté du corps notamment est une notion importante à transmettre à vos enfants, et ce dès leur plus jeune âge.

**1 Une hygiène corporelle quotidienne pour prévenir les infections**

De nombreuses maladies peuvent se transmettre par des dépôts sous les ongles, par la présence de virus, de bactéries ou de parasites sur les mains. *« À partir du moment où il y a une plaie sur la peau, il y a un risque de passage des infections,* explique Sylvie Dieu Osika, pédiatre. *La peau, c’est notre première barrière contre les microbes. Si on se lave régulièrement, les microbes pénètrent plus difficilement dans notre corps »*, poursuit-elle. Votre enfant se fait souvent des petits bobos l’été ? En désinfectant ses blessures ou piqûres d’insectes par exemple, vous limitez le risque de voir les microbes s’installer.

L’hygiène intime pour les petits garçons comme pour les petites filles est aussi primordiale. *« Les parties intimes non nettoyées deviennent rouges et douloureuses. L’enfant peut aussi ressentir des picotements si une infection se développe. »* Raison pour laquelle il est important que votre enfant apprenne ces gestes d’hygiène intime dès 3 ou 4 ans, selon son niveau de “débrouillardise”, pour que cela devienne un automatisme. Apprenez-lui à bien s’essuyer après chaque passage aux toilettes, et pour votre petite fille, montrez-lui comment se laver de l’avant vers l’arrière pour éviter tout risque d’infection.

Pour le reste du corps, apprenez à votre enfant à bien se savonner de haut en bas, et surtout entre les plis de la peau. Montrez-lui également comment se savonner les pieds en insistant entre les orteils : *« les enfants transpirent des pieds donc il faut bien les frotter avec du savon pour éviter une infection de la peau par des champignons microscopiques. »*, explique la pédiatre.

À partir de 3 ans, vous pouvez aussi apprendre à votre enfant à se moucher pour anticiper les rhumes. Demandez-lui d’abord de souffler par la bouche, puis par le nez, pour qu’il comprenne le processus. Faites-le ensuite se moucher dans un mouchoir, une narine à la fois pour commencer. Veillez à toujours laisser un paquet de mouchoirs à portée de main, pour qu’il adopte le bon réflexe de s’essuyer ou de se moucher le nez. Rappelez-lui de jeter son mouchoir usagé à la poubelle et de se laver les mains systématiquement. Apprenez-lui également à éternuer ou tousser dans son coude pour qu’il ne transmette pas ses microbes.

**2 Plus jeune on apprend l’hygiène corporelle, mieux c’est !**

Se laver, c’est une habitude qui se prend tôt. *« On peut laver les bébés deux à trois fois par semaine, dès les premières semaines de vie. Il n’y a aucun danger pour leur peau. En plus, ils adorent ça, ils sont extrêmement détendus dans le bain, ça sert même à calmer les pleurs.»*

L’important est de donner de bonnes habitudes à votre enfant, même tout petit. *« Les enfants comprennent assez bien l’importance des gestes de propreté du corps si cela leur est bien expliqué, et surtout dans ce contexte actuel de crise sanitaire »*, explique le Dr Dieu Osika. À partir de 3 ans, lorsqu’il gagne en autonomie, vous pouvez déjà lui apprendre à se brosser les dents seul ou à se frotter lui-même le corps pendant son bain (toujours sous votre surveillance bien sûr).

*« La répétition des gestes d’hygiène est essentielle, elle a des vertus pédagogiques.*» Sylvie Dieu Osika, pédiatre

**3 Montrez le bon exemple à votre enfant**

La meilleure façon pour qu’un enfant apprenne, c’est de lui servir de modèle. *« Si vous vous lavez toujours les mains avant de passer à table, par exemple, il sera plus facile de faire comprendre à votre enfant l’importance de ce geste »*, souligne la pédiatre. Vous pouvez alors lui expliquer qu’avant de manger, les mains doivent être propres car elles vont aller à la bouche, et que l’eau et le savon sont utiles pour faire disparaître les microbes et les virus déposés sur les mains. Il existe des astuces ludiques pour en faire un moment agréable. *« À l’hôpital, par exemple, on fait cela avec des comptines pour les tout-petits »*, raconte-elle.