



Hygiène et soins en bivouac



Hygiène et soins en bivouac

Sommaire

Introduction.....	page 2
1. Le quotidien.....	page 3
2. Se laver.....	page 6
3. Les règles des filles.....	page 7
4. Les bobos.....	page 8
5. Les risques de maladie.....	page 9
6. Les produits.....	page 11
7. Du rab dans le sac de l'animateur...	page 11

Introduction

Une petite toilette quotidienne peut nous paraître logique. Mais sans douche ni lavabos ou WC, ce n'est pas une évidence pour tout le monde. Certains vivent leur première expérience dans la nature, d'autres ne sont pas forcément à l'aise avec leur corps, il faut donc proposer un cadre sécurisant au groupe de jeunes.

L'animateur(trice) a donc un rôle essentiel et doit commencer par donner l'exemple. Quelques astuces vous sont présentées dans ce livret pour vous simplifier la vie en bivouac !



Livret issu de réflexions communes lors de week end de rencontres des équipes d'animations de l'association le Merlet.

1. Le quotidien

Se laver les mains

Pourquoi ? Pour éviter les maladies contagieuses (gastro...) ; pour se sentir propre...

Quand ? Avant chaque repas, pour l'équipe cuisine et pour tous surtout si les mains sont en contact avec des aliments.

Comment ? Savon et bidon, rivière et savon, la mousse avec la rosée du matin.

Astuce !

Pour économiser l'eau vous pouvez faire un lavage de mains collectif. Les mains les unes en dessous des autres : le premier finit de rincer son savon et laisse la place à celui d'en bas.



Se brosser les dents

Pourquoi ? Pour éviter les caries ou autres infections bucco-dentaire (aphtes) ; pour la collectivité (haleine...)

Quand ? Matin et soir (impératif)

Comment ? Avec un tout petit peu de dentifrice (une petite noisette suffit), avec du dentifrice bio de préférence.

Astuce !

Bien salivé pour économiser l'eau, et faire un crachoir collectif recouvert (idéal contre la pollution visuelle)

Astuce !

Atelier avec les enfants : on peut fabriquer son propre dentifrice naturel (avec de l'argile, carbonate de calcium, du bicarbonate de soude et des huiles essentielles pour le parfum par exemple !).



Se changer

Pourquoi ? Pour se sentir bien, à l'aise, pour les odeurs, la collectivité...

Quand ? Tous les jours pour les sous-vêtements.

Comment ? Définir un moment et un espace de change selon la pudeur de chacun (sous la bâche, aux toilettes, dans le duvet...). Il est important d'en discuter avec les enfants.

Astuce !

Par exemple : Pendant que les filles se changent sous la bâche, on éloigne les garçons en organisant un jeu (présence de l'animateur), puis on inverse.

Les WC ou le « trou à caca »

Pourquoi ? L'utilisation et l'organisation du petit coin est quelque chose auquel il faut penser en bivouac pour mettre tout le monde à l'aise, éviter les constipations et maux de ventre, rassurer et aussi minimiser la dispersion du papier toilette dans la nature.

Quand ? A tout moment de la journée, pour les plus petits : les inciter à y aller, en parler.

Comment ?

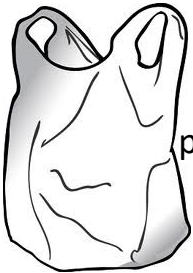
- **Choisir le lieu** : il doit être dans un endroit éloigné du lieu de vie, facile d'accès tout de même et dans un endroit à l'abri des regards, isolé, abrité.
- **Enterrer** : différentes techniques existent : il faut faire un trou que l'on peut facilement reboucher au fur et à mesure

Astuces !

Faire une « tranchée » pour pouvoir reboucher au fur et à mesure et ne pas avoir besoins de creuser en profondeur.

- **Aménager** : pour finaliser l'aménagement du trou à caca :
 - => Trouver une manière de signaler si les toilettes sont libres ou non (ex : papier WC accroché à la branche= libre / foulards rouge et vert.)
 - => Indiquer le chemin à emprunter pour y accéder (flèches au sol, tas de pierres...).
 - => On peut aussi imaginer un système de porte ou une bâche qui vient fermer le lieu...
 - => Décorer

- **Expliquer le fonctionnement du trou à caca** : rassurer, en parler. Proposer aux enfants de dormir prêt de leur frontale pour les besoins urgents la nuit...
- **Pour les plus grands et pour les bivouacs non fixes** : possibilité de mettre à disposition une pelle et un rouleau de papier WC, en laissant à chacun le choix du lieu éloigné du camp (chacun fait son propre trou à caca)



Astuce !

Le sac poubelle : installé à côté du trou, il permet de récupérer le papier toilette et diminue encore notre impact (pas de papier enterré).
Avant de partir on le ferme et on le met à la poubelle.

Poux

Pourquoi ? Pour pas que ça gratte ! Et surtout pour pas qu'ils se propagent...

Quand ? Le soir après le lavage des dents et des mains.

Comment ? Pas de shampoing anti-poux en bivouac (sauf longue itinérance) ; le traitement se fera de retour sur le centre. Par contre utiliser un peigne fin qui permet d'éliminer au moins les lentes.

Attention aux échanges de casquettes, de casques (canyon, escalade, spéléo...), ou aux duvets mélangés...



Astuce !

En prévention, l'huile essentielle de lavande est aussi une bonne façon de repousser les poux, une goutte derrière chaque oreilles et la nuque tous les matins.

2. Se laver un peu plus

C'est à proposer mais pas obligatoire.

L'animateur est là pour veiller à la bonne organisation pour préserver l'intimité de chacun, créer un cadre rassurant et être à l'écoute aux besoins de chacun.



Pourquoi ? Parler de l'importance de se laver, le lien entre l'hygiène et la santé. Parler aussi de pourquoi il ne faut pas trop se laver (utilisation de l'eau, effet sur la peau...)

Quand ? Tous les 3 jours minimum (si on n'a pas trop transpirer : selon le sport et la météo) / maximum 1 fois par jour, plutôt l'après-midi (soleil)

Comment ?

- Soyez vigilant au choix du lieu (intimité/ non-mixité).
- Séparez les filles des garçons. Faites des délimitations visuelles (exemple : ne pas dépasser l'arbre des garçons).
- Proposez de pouvoir se laver seul ou en groupe en maillot de bain.
- Aidez-vous de la végétation déjà présente (bosquet, buissons...).

Astuce !

Sur un bivouac fixe de plusieurs jours un vrai aménagement peut être fait, exemple : « paravent », cabine fabriquer en bois et genets. ; « cabine de douche » individuelle afin de préserver un maximum d'intimité.

Zoom : se laver sur le cause

Sur un cause, l'eau est rare ! Il faut donc limiter l'eau.

La solution idéale est de proposer la « **toilette du chat** » : avec un gant humide ou avec les mains, on se lave dans l'ordre suivant : tête, coup, torse, aisselles, sexe, fesse, jambes, pieds.

Le savon n'est pas obligatoire (économie d'eau).

Quand il n'y a pas d'eau et en cas de besoin, l'achat de lingettes jetables est envisageable (en discuter avec les enfants avant le départ)

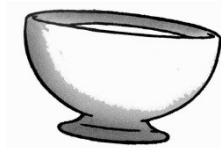
Zoom : se laver au bord du Tarn

Il faut se mouiller dans la rivière et se laver sur la berge : la terre filtre mieux les eaux usées.

Pas de baignade on se lave !

Astuce !

Utiliser sa popote ! Il faut un savon et un bol que l'on remplit d'eau. Il faut se mouiller, se savonner et se rincer avec le bol sur la berge.



3. Les règles des filles

Pourquoi ? Parce que sans le confort des WC et douches, ça peut paraître très compliqué !

Quand ? **AVANT** de partir vérifier la pharmacie, prévenir les filles, identifier les besoins, combler les incertitudes.

Comment ? Proposer des petits sacs poubelle, des lingettes, du papier WC perso, des tampons, des serviettes. Insister sur la propreté des mains.

RASSURER, EXPLIQUER, EN PARLER de façon concrète (comment on fait exactement ?)

Y penser régulièrement, laisser du temps pour que la jeune fille se change.

4. Les bobos

Pourquoi ? Pour prendre soin des enfants (sécurité affective et morale). Parce que bien souvent les petites douleurs se guérissent avec des mots.

Quand ? En cas de besoin, mais aussi instaurer un suivi quotidien.

Comment ?

- Matin ou soir proposer **un moment infirmerie avec un animateur référent bobo**. L'occasion aussi de discuter, de se sentir couvé...
- Remplir systématiquement le carnet de soins de la pharmacie (obligation réglementaire)
- **Soyez vigilant :**

Aux ampoules => le sparadrap ou la double peau sont efficaces en prévention.

Aux coupures => Le permis couteau permet de minimiser les blessures.

Aux coups de soleil => Crème solaire 3x par jour pour les journées très ensoleillée, chapeau, épaules couvertes... Attention aux activités aquatiques où il faut être encore plus vigilant.

A la désinfection et au séchage des plaies => Laisser la plaie à l'air libre quelques minutes.

A la déshydratation => faire boire un peu d'eau régulièrement.

A l'hypoglycémie => veillez au petit déjeuner du matin, faire des poses en randonnée...



5. Les risques de maladies

Vigilance avec la maladie de Lyme

C'est une maladie infectieuse bactérienne véhiculée et transmise à l'homme par les tiques.

Mais pas de panique ! Toutes les tiques ne sont pas porteuses de la maladie, de plus si elle est retirée de la peau dans les premières 36 heures les risques de contamination sont faibles.

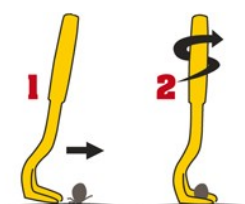
Pourquoi ? Parce que cette maladie, qui peut devenir très grave, est difficile à détecter.

Quand ? Chaque soir : ausculter les enfants ou les faire s'ausculter, la tique mord en général là où la peau est plus fine et dans les plis (derrière les genoux, les oreilles, sous les bras...)

Comment ?

- Retirer la tique

Avec le tire-tique : Engager le crochet en abordant la tique sur le côté. Tourner lentement sans tirer, jusqu'à ce que la tique se décroche. Désinfecter.



Avec une pince : Chauffez la pince avec la main car le contact du froid risque de faire vider la salive à la tique. Enfoncez bien la pince dans la peau afin de bien prendre la tête de la tique. Tourner la tique sur elle-même, et/ou tirer doucement. Désinfecter.

Si la tête est restée accrochée dans la peau, ce n'est pas si grave, normalement les bactéries sont contenues dans l'abdomen.

Le moindre doute sur le résultat obtenu: médecin !

- Noter et informer

Il faut noter dans le cahier des soins l'endroit précis de la tique. Cela permettra de faire un suivi (si une tache ronde rouge apparaît quelques jours plus tard, c'est un signe potentiel d'infection)

A la fin du séjour prévenir les parents et conseiller la visite du médecin, ne pas prendre de risque ! Cette maladie est de plus en plus importante.

Pas d'inquiétude concernant l'échinococcose

On entend parfois parler de « maladie du renard » : c'est un parasite présent sous forme d'œufs dans les excréments de carnivores (souvent le renard) qui pourrait être déposés sur des plantes.

Entre 2001 et 2005 on recense pour la première fois seulement 4 cas en Lozère et Aveyron (se renseigner pour chaque région), c'est donc une maladie très rare dans nos régions et les enfants résistent mieux à la bactérie.

A l'inverse de Lyme, cette maladie est tellement rare qu'il **ne faut pas se priver, profitez des mures sauvages !**

Dans les zones affectées (nord-est de la France principalement), voici les précautions à prendre : Cueillir en hauteur ou faire cuire à plus de 60°C pendant 30 minutes.

6. Les produits

Dans la nature :

- **La mousse** après la rosée
- **La saponaire**



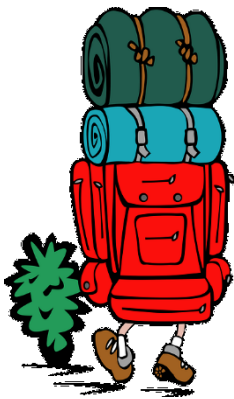
Dans le sac : un pour 3 ou 4 : organisation par petit groupe pour éviter de trop porter et pour privilégier le produit le plus nature :

- **Un savon** (savon d'Alep, de Marseille...)
- **Un dentifrice** bio ou naturel
- Un shampoing bio peut-être envisagé et dans l'idéal : éviter le shampoing : on peut très bien se laver les cheveux au savon.



⇒ Possibilité d'avoir ces produits dans la pharmacie collective, fournis par le centre (pour assurer leurs qualités).

7. Du rab dans le sac de l'animateur !



- Des sacs poubelles (plusieurs et de différentes tailles)
- Papier WC en plus
- Serviettes hygiéniques et tampons
- Trousse à pharmacie complète
- Eau en plus
- Barres céréales ou fruits secs
- Un pull
- Un savon et un dentifrice (comblent les oublis !)

Ce livret pédagogique se veut surtout rassurant. Pas besoin de se désinfecter à la javel pour éviter tout danger et garantir la propreté des enfants !

Il montre l'importance du bien-être et les petits trucs et astuces qui rendent la vie de bivouac plus confortable et plus agréable pour tous. Il pointe également les quelques éléments qui demandent de la vigilance de la part des animateurs.

Quant aux petits bobos qu'il faut savoir soigner, n'oubliez pas que les mots sont un remède incroyable...



Association Le Merlet

20, rue Pelet de la Lozère - 30270 Saint Jean du Gard
04.66.85.18.19 – accueil@lemerlet.asso.fr - www.lemerlet.asso.fr

