

ROUTINES ET AUTONOMIE · INSPIRÉES DE LA PÉDAGOGIE MONTESSORI

Prendre soin de soi

Se laver les mains, se moucher, tousser dans son coude, se brosser les dents avec un adulte : les gestes d'hygiène en images, avec les repères officiels. 7 pages A4, de 2 à 6 ans.



Avant de commencer

Avoir vu l'adulte faire chaque geste, lentement. Les cartes servent de rappel, pas d'explication.

Le matériel à prévoir

Un marchepied stable devant le lavabo, du savon à sa portée, une serviette à sa hauteur, des mouchoirs et une poubelle accessibles.

Dans ce pack

- Les cartes avec leur texte, p. 2
- Les images seules, p. 3
- Les étiquettes en cursive, p. 4
- Ma routine, du début à la fin, p. 5
- Et si cela arrive ?, p. 6
- Le lavage des mains en sept gestes, p. 7

Mettre en place

1. Choisir deux ou trois étapes, celles qui posent question chez vous.
2. Montrer chaque geste en vrai, avec une phrase courte. L'image vient en appui.
3. Poser les cartes dans l'ordre de la maison, à hauteur des yeux de l'enfant.
4. Ajouter une étape quand les premières sont devenues faciles.

À retenir. L'adulte reste responsable de la sécurité : il vérifie la température de l'eau, coupe les ongles et applique la crème solaire. Le brossage des dents est fait par le parent jusqu'à 6 ans au moins, puis surveillé jusqu'à 9 ans, selon l'Assurance maladie. Pas de récompense, pas de classement, pas de case « sage » : les cartes aident l'enfant à se repérer, elles ne servent pas à le juger. Une étape faite avec l'adulte compte.

Sources.

- Santé publique France, « Lavage des mains », mai 2026 · santepubliquefrance.fr
- Assurance maladie, « Se brosser les dents » · ameli.fr

Les cartes avec leur texte

Douze étapes possibles. On n'en garde que deux ou trois au début, celles dont l'enfant a besoin, et dans l'ordre de la maison.



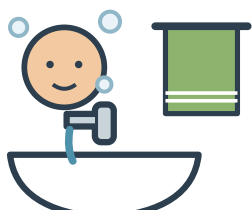
Je me lave les mains



Je me mouche et je jette
le mouchoir



Je tousse dans mon
coude



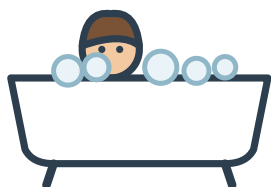
Je me lave le visage



Je me brosse les dents
avec un adulte



Je me coiffe



Je prends mon bain



Je me sèche



On me coupe les ongles



On me met de la crème
solaire



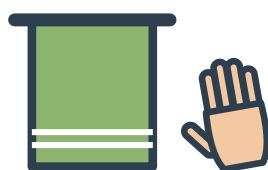
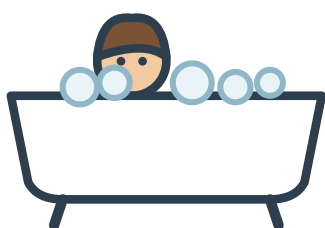
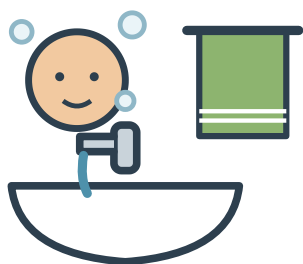
Je vais aux toilettes



Je bois de l'eau

Les images seules

Pour l'enfant qui ne lit pas encore, ou pour qu'il dise lui-même ce que l'image montre. Plusieurs mots peuvent convenir.



Les étiquettes en cursive

Pour l'enfant qui commence à lire : il pose chaque étiquette sous l'image qui lui correspond.

Je me lave les mains

Je me mouche et je jette le
mouchoir

Je tousse dans mon coude

Je me lave le visage

Je me brosse les dents avec
un adulte

Je me coiffe

Je prends mon bain

Je me sèche

On me coupe les ongles

On me met de la crème
solaire

Je vais aux toilettes

Je bois de l'eau

Ma routine, du début à la fin

À plastifier. L'enfant pose les cartes de la routine à gauche, dans l'ordre. Quand une étape est faite, il fait glisser la carte à droite. Aucune récompense : ce qui compte, c'est de voir où on en est.

	À FAIRE		C'EST FAIT
1	Pose ici une carte	→	Quand c'est fait, la carte vient ici
2	Pose ici une carte	→	Quand c'est fait, la carte vient ici
3	Pose ici une carte	→	Quand c'est fait, la carte vient ici

Trois étapes suffisent pour commencer. Quand l'enfant les connaît, on peut imprimer la page deux fois et les mettre bout à bout.

Et si cela arrive ?

À lire par l'adulte. L'enfant peut répondre, montrer une carte ou jouer la scène. Il n'y a pas une seule bonne réponse, la piste en est une parmi d'autres.

ET SI...

mon nez coule et je n'ai pas de mouchoir ?

UNE PISTE

Je demande un mouchoir à un adulte, et je me lave les mains après.

ET SI...

je n'aime pas qu'on me coupe les ongles ?

UNE PISTE

Je le dis. On peut le faire après le bain, quand les ongles sont plus mous.

ET SI...

l'eau du bain me semble trop chaude ?

UNE PISTE

Je le dis tout de suite et je n'entre pas. L'adulte vérifie toujours l'eau avant moi.

ET SI...

le savon me pique les yeux ?

UNE PISTE

Je rince à l'eau claire et j'appelle un adulte.

ET SI...

je tousse et il n'y a pas de mouchoir ?

UNE PISTE

Je tousse dans le pli de mon coude, pas dans ma main.

Le lavage des mains en sept gestes

Les gestes recommandés par Santé publique France. L'adulte les montre lentement, l'enfant les refait.



1

paume contre paume

Frotter les paumes l'une contre l'autre

2

le dos des mains

Une paume sur le dos de l'autre main, puis on change

3

entre les doigts

Doigts croisés, on frotte entre eux

4

le dessus des doigts

Les doigts repliés frottent l'autre paume

5

les pouces

Chaque pouce tourne dans l'autre main

6

le bout des doigts et les ongles

Le bout des doigts frotte le creux de l'autre main

7

rincer et sécher

Avec une serviette propre, ou à l'air libre

Santé publique France recommande de frotter pendant 30 secondes. Avec un petit enfant, on peut chanter une courte comptine pendant le savonnage : le temps passe sans qu'on compte.