



LA SANTÉ PHYSIQUE - PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Prendre soin de son corps et de sa santé est lié avec les produits que nous consommons par l'alimentation et par l'hygiène. Prendre soin de notre environnement, c'est aussi prendre soin de notre propre santé en lien avec la conversion écologique.

ACTIVITÉS D'ANNÉE

Visiter une savonnerie

Visiter une savonnerie vous permettra de rencontrer un artisan local, de découvrir des produits artisanaux bons pour le corps, ce qui est nécessaire dans un savon pour que l'on sente bon et que l'on soit propre.

Fabriquer ensuite un savon maison à emporter en week-end et en camp. Ce sera ainsi un produit plus respectueux de l'environnement et de votre santé.

[Faire des produits sanitaires et hygiéniques écologiques.](#)

ACTIVITÉS DE CAMP

Faire un atelier sur les soins liés à la randonnée avant et après les randonnées pour aborder :

- comment bien régler son sac
- comment bien se chausser
- comment prendre soin de ses pieds
- bien s'alimenter pendant la randonnée
- préparer une trousse d'infirmerie

Ces « ateliers de prévention » peuvent aussi être abordés avant des grands jeux comme les olympiades pour éviter de se blesser ou avant le concours cuisine pour éviter de se couper. L'avantage est la modularité en fonction de l'activité ou du temps qui suit, et qu'ils touchent à tous les points : la santé physique comme mentale, en allant du sommeil au bien-être en passant par les douleurs physiques.

« Bien des fois, on prend des mesures seulement quand des effets irréversibles pour la santé des personnes se sont déjà produits. »
Laudato si', § 21

POINT D'ATTENTION

L'hygiène est particulièrement importante en camp scout, plus que d'habitude, il faut alors vraiment porter un point d'attention dessus





ODD



LES PARTENAIRES POSSIBLES

OMS



Organisation mondiale de la Santé

L'OMS est une agence de l'ONU qui a pour rôle d'amener l'ensemble des états membres au niveau de santé le plus élevé possible.

ARS SANTÉ



L'Agence Régionale de Santé est un établissement public chargé de mettre en place la politique de santé régionale.

Réseau santé des SGDF



SCOUTS GUIDES DE FRANCE

Le réseau santé des SGDF regroupe des bénévoles qui ont pour objectif de promouvoir la bonne santé, sous tous ses angles, au sein du mouvement

SOUTIENS SUR CE THÈME

Si tu es jeune

- Tes chefs et cheftaines
- Le ou la responsable sanitaire de ton groupe

Si tu es éducateur - éducatrice

- Le ou la responsable sanitaire de ton groupe ou de ton territoire
- Les responsables de ton groupe ou de ton territoire

OUTILS SCOUTS & GUIDES DE FRANCE

La santé va souvent de paire avec l'alimentation, alors liez-les avec les [fiches Alimentation](#) du kit conversion écologique

Parce que [la santé physique passe aussi par les feuillées](#), cette fiche permet de faire des feuillées plus saines pour la nature

[Le réseau santé](#) a mis en place des fiches d'aide pour le responsable sanitaire, pour des problèmes sanitaires qui peuvent notamment arriver durant des activités sportives

AUTRES OUTILS EXISTANTS

[La Fédération Française de Randonnée](#) donne des conseils pour que la randonnée se déroule sans aucun problème

Pour s'y retrouver dans les produits sanitaires et hygiéniques écologiques qui existent, vous pouvez vous référer à [cette fiche](#)

[France Assos Santé](#) a créé cet article pour s'y retrouver sur les avantages d'une bonne hygiène de vie

« Apprendre à recevoir son propre corps, à en prendre soin et à en respecter les significations, est essentiel pour une vraie écologie humaine. »

Laudato si', § 155