

# Sommaire

## 1. C'est l'heure du bain (ou de la douche)...

La toilette, tout un programme!.....	10
Le bain, un moment à privilégier .....	12
Se laver tout seul .....	14
De A à Z, la toilette facilitée .....	16
Ados, comment les aider à devenir propres et autonomes? .....	19
Il ne supporte pas d'être lavé.....	22
Respecter l'enfant, son corps et sa pudeur.....	25
<b>FICHE PRATIQUE</b> Bain et WC, simplifier tous les accès.....	30
<b>EN IMAGES</b> La toilette au quotidien .....	33
<b>CHOIX DE MATÉRIELS</b> Pour le bain.....	37

## 2. De la tête aux pieds

Des oreilles et un nez tout propre.....	42
Polyhandicap, l'indispensable hygiène des yeux.....	44
Ça pique, ça gratte, ça brûle: chouchouter sa peau .....	48
Lui apprendre à se raser .....	51
Avec Lili à l'institut de beauté .....	53
En établissement, ses règles sans les galères .....	55
Soins des pieds, soyez vigilants .....	58
Des solutions contre la transpiration.....	61
Ce qui marche contre les odeurs.....	63
<b>EN IMAGES</b> Un nez tout propre .....	65
<b>CHOIX DE MATÉRIELS</b> Pour la douche.....	69

## 3. La vie à belles dents

Se brosser les dents, une habitude à prendre .....	74
Santé des dents: pour lui aussi.....	76
Une bouche et des dents saines.....	78
Brosser les dents d'un ado qui n'aime pas ça.....	82
Comment trouver un dentiste?.....	84
Il bave, que faire?.....	87
<b>FICHE PRATIQUE</b> Un brossage de dents efficace .....	90
<b>CHOIX DE MATÉRIELS</b> Pour la toilette .....	92

#### 4. Propreté et incontinence

Une question de maturité .....	96
Comment lui apprendre à devenir propre? .....	99
Il n'a pas fait une goutte cette nuit! .....	104
Gagner en autonomie .....	101
Incontinence, plus difficile pour les filles .....	107
Incontinence urinaire ou anale, à lui de s'en occuper.....	110
Innovations contre l'incontinence .....	113
<b>CHOIX DE MATÉRIELS</b> Incontinence .....	116

#### 5. Pour aller plus loin

Conseils de lecture.....	121
Les principales associations .....	124
Lexique .....	129

Les textes de ce guide sont issus d'articles parus dans le magazine Déclic, enrichis et actualisés par la rédaction.

---

© Déclic, 2011, [www.magazine-declic.com](http://www.magazine-declic.com)

Photo de couverture : © Digital Vision/Alex Wilson

Éditeur : **Handicap International**, 14 avenue Berthelot, 69361 Lyon cedex 07

Toute reproduction quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie, est interdite sans autorisation de l'éditeur.

In medias res pour Handicap International

Imprimé en France par Copie Couleur Service

Dépôt légal : Septembre 2011

ISBN : 978-2-909064-65-9