

▪ Défi  
sourire  
**3**  
▪ 10-12 ans

Chaque fois que je me brosse  
les dents, je prends mon temps :  
trois minutes.



▪ **Défi lancé**  
"Trois minutes chrono  
pour un sourire de pro"

### ▪ Description du défi

Pendant une semaine, les élèves se brossent les dents chaque jour durant trois minutes, en classe. Ils trouvent une activité amusante et motivante pour le brossage des dents (à refaire à la maison). Ils sont amenés à s'accoutumer réellement à un brossage de trois minutes. C'est le temps minimum que doit durer le brossage des dents.

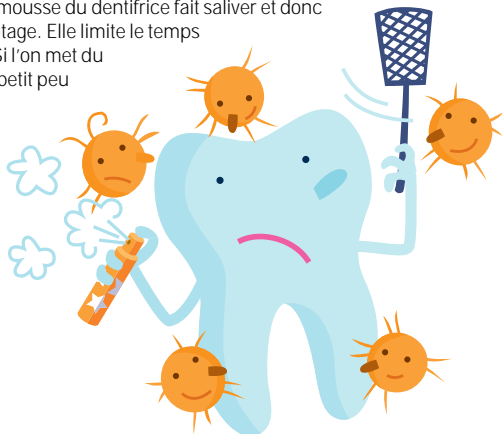
### ▪ Socles de compétences

p. 9 - Compétences transversales • attitudes relationnelles  
• se connaître • prendre confiance • se prendre en charge •

### ▪ Matériel

- une bassine (ou un récipient en plastique dur) pour 4 enfants
- un gobelet par enfant
- une brosse à dents par enfant (demander aux enfants d'apporter la leur ou prévoir une brosse à dents qui reste à l'école), dentifrice (facultatif)\*
- morceaux de musique d'environ 3 minutes
- divers instruments de mesure du temps (sablier, montre à cadran avec trotteuse, montre digitale avec défilement des secondes, chronomètre, minuterie de cuisine...)

\* C'est l'action mécanique du brossage qui enlève les bactéries. Ce n'est pas le dentifrice ! Voilà pourquoi l'usage du dentifrice est facultatif pour cette animation. Le fluor contenu dans le dentifrice est toutefois utile. Par contre, la mousse du dentifrice fait saliver et donc cracher davantage. Elle limite le temps de brossage. Si l'on met du dentifrice, un petit peu suffit !



### ▪ Déroulement

1. L'enseignant(e) prend soin de bien expliquer aux élèves le rôle du brossage. Des quantités de bactéries vivent dans notre bouche. Nous ne les voyons pas, elles sont microscopiques. Au fur et à mesure que le temps pas-

se, elles deviennent de plus en plus nombreuses. Elles finissent par recouvrir les dents et former une "plaque dentaire". Cette plaque est une substance collante et blanchâtre. Ce sont les millions de bactéries, attachées entre elles par une substance molle et collante. C'est cela que l'on enlève à l'aide de la brosse à dent. Plus long sera le brossage, plus on décollera de bactéries.

2. Trois minutes, ce n'est pas long mais lorsque l'on se brosse les dents, ça paraît plus long ! Il s'agit donc d'inviter les élèves à découvrir, éventuellement à l'aide d'indices, des activités qui durent au moins 3 minutes ou des objets qui permettent de mesurer le temps. (sablier, CD, minuterie de cuisine, chronomètre, montre avec trotteuse, mais aussi, compter jusque 180, lire 4 pages de bédé, etc.)



3. Expérimentation:

- faire jouer le morceau de musique, déclencher les objets de mesure du temps pour faire prendre conscience des 3 minutes.
- le refaire durant une séance de brossage

*Variante: les enfants peuvent rester assis, marcher, se dandiner sur place au son de la musique. Garder leur attention fixée sur l'action du brossage durant l'écoute. L'automatisme du geste ne vient qu'après un bon entraînement.*

