

# Le lavage des mains

## Alors? Est-il important de se laver les mains?

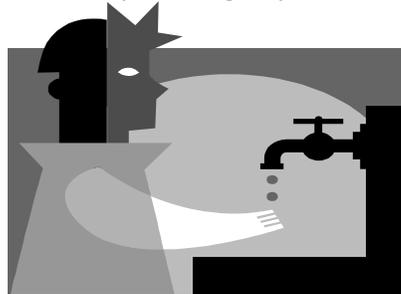
En un mot, oui. Le lavage des mains est la meilleure façon de prévenir la propagation des infections. C'est particulièrement important pour les personnes qui travaillent dans les établissements publics, comme les universités et les collèges, à cause des risques inhérents à l'interaction quotidienne avec le public. Pour « bien » se laver les mains, il faut utiliser une quantité adéquate de savon, se frotter les mains ensemble pour créer de la friction et rincer à grande eau. **Le port de gants ne peut remplacer le lavage des mains.**

## PRÉVENTION

Habituellement, vous risquez d'attraper des maladies ou de contracter des infections au contact d'autres personnes, soit en serrant la main ou en côtoyant quelqu'un qui tousse ou éternue. Les salles de classe sont particulièrement propices à la propagation des infections étant donné le nombre élevé de personnes qu'elles peuvent accueillir et la grande proximité avec laquelle celles-ci entrent en interaction. Vous pouvez également transmettre des microbes en touchant ou en partageant des objets tels des ustensiles et des pailles. Une fois que ces microbes

sont sur vos mains, vous risquez de toucher votre visage (la bouche, les yeux ou l'intérieur du nez); ils pourront alors s'y établir et provoquer une infection.

Veillez prendre note que, dans certains milieux de travail, les précautions universelles devraient être prises lorsque les travailleurs sont exposés à du sang ou à d'autres liquides organiques.



**Le lavage des mains est la meilleure façon de prévenir la propagation des infections.** Jusqu'à 80 % des infections courantes se répandent par les mains.

## Quels types de maladies un bon lavage des mains peut-il prévenir?

- Grippe
- Virus respiratoire syncytial
- Coryza
- Hépatite A
- E. coli O 157:H7

## Autres conseils :

- Couvrez vos coupures de pansements et portez des gants pour plus de protection (les coupures sont des voies d'infection plus faciles).
- Les faux ongles et le vernis à ongles écaillé font augmenter le nombre de bactéries sur les ongles. Assurez-vous de les nettoyer convenablement.
- Évitez de porter vos mains à vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- Tenez pour acquis qu'un contact avec un liquide organique, quel qu'il soit, est infectieux.
- Le savon liquide dans des contenants à usage unique est le meilleur. Si vous vous servez de contenants réutilisables, ceux-ci doivent être nettoyés et séchés avant le remplissage. Si vous utilisez un savon en pain, assurez-vous de le placer sur un porte-savon qui permet à l'eau de s'égoutter ou utilisez de petits pains de savon qui pourront être remplacés régulièrement.

Information:

**Laura Lozanski**

Santé et sécurité

2675, prom. Queensview

Ottawa (Ontario) K2B 8K2

Téléphone 613.820.2270

Télécopieur 613.820.7244

Courriel lozanski@caut.ca

## Un guide simple

■ **La friction sert à supprimer les agents de contamination, la peau morte et autres particules qui renferment des organismes potentiellement nocifs.**

■ **Le savon décompose les huiles cutanées qui tendent à retenir ces particules de sorte qu'elles soient plus faciles à éliminer.**

■ **L'eau courante chaude élimine les résidus et les agents nettoyeurs.**

**Pour vous nettoyer les mains de façon efficace, suivez ces étapes :**

■ **enlevez vos bagues et vos autres bijoux**

■ **utilisez de l'eau chaude et mouillez vos mains complètement**

■ **utilisez du savon (1 à 3 ml) et faites mousser abondamment**

■ **frottez vos mains, vos poignets, vos avant-bras et entre vos doigts avec du savon pendant 30 secondes**

■ **frottez sous vos ongles**

■ **rincez à fond**

■ **fermez les robinets avec une serviette de papier**

■ **séchez vos mains avec une serviette jetable ou avec un séchoir à air chaud**

■ **NE PARTAGEZ JAMAIS UNE CUVETTE OU UN LAVABO D'EAU STAGNANTE.<sup>1</sup>**



## Quand dois-je me laver les mains?

- après les cours
- après avoir utilisé les toilettes (y compris pour changer des couches)
- avant ou après avoir mangé ou manipulé de la nourriture
- après avoir touché à de la viande crue, de la volaille ou du poisson
- au contact des ordures
- lorsque vous rendez visite à des personnes malades ou que vous travaillez avec elles
- au contact d'animaux et de leurs déjections
- lorsque vous changez un pansement



## Références

CCHST — Lavage des mains : Réduire le risque d'infections courantes : [www.cchst.ca](http://www.cchst.ca)  
Service des demandes de renseignements du CCHST :  
1-800-263-8466  
1-905-572-4400

<sup>1</sup>ELGIN ST. THOMAS HEALTH UNIT. Health Protection Division

<sup>2</sup>Toronto Star, 15 septembre 2003

<sup>3</sup>Lavage et désinfection des mains.  
Michael John, MB, Ch.B., FRCP

Publié par l'Association canadienne des professeures et professeurs d'université.

17 décembre 2003



## Le lavage des mains à Toronto — Après le SRAS

- Wirthlin Worldwide a réalisé une étude pour laquelle elle a comparé les comportements observés de 7 541 personnes aux conclusions d'un sondage téléphonique effectué auprès de 1 000 Américains au cours du même mois.
- Bien que 95 % des répondants affirment se laver les mains dans des toilettes publiques, la moyenne observée — renforcée par les grands nombres de répondants de Toronto — montre que seulement 74 % des hommes et 83 % des femmes le font.
- Des sondages semblables réalisés en 1996 et en 2000 font ressortir pratiquement le même pourcentage de personnes qui prétendent toujours se laver les mains après y avoir éternué ou toussé et seulement 77 % affirment se laver les mains après avoir changé une couche.
- Considérons ces données dans le contexte du fait médical suivant : la plupart des maladies infectieuses que nous contractons au cours d'une même année sont transmises par les mains vers la bouche.
- Les infectiologues affirment que nous pourrions tous réduire les risques d'attraper le rhume et de vilains microbes comme le virus de Norwalk si nous nous lavions les mains plus souvent. Le message semble toutefois tomber généralement dans l'oreille d'un sourd.
- Il est de notoriété publique que le personnel hospitalier ne se lave pas les mains assez souvent — un fait qui contribue à la propagation des infections antibio-résistantes dont il est difficile de se débarrasser.<sup>2</sup>

### Savons bactéricides

- Il n'y a pas lieu d'utiliser des savons bactéricides à la maison, à l'école ou au travail.
- Les savons bactéricides doivent être réservés aux établissements hospitaliers ou aux zones de travail où il est prescrit de les utiliser.
- Ces savons favorisent la résistance aux antimicrobiens.
- Un bon lavage des mains avec du savon ordinaire et de l'eau réussit très bien à éliminer les microbes.

Même si Oliver Wendell Holmes avait déjà établi que les mains des soignants jouaient un rôle dans la transmission de la fièvre puerpérale, ce fut le médecin hongrois Ignaz Semelweiss qui, au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, le premier, démontra qu'il était possible de prévenir la propagation de cette maladie par le lavage des mains. Il arrive fréquemment que les mains des travailleurs de la santé soient contaminées par des bactéries et des virus, et le lavage des mains est considéré comme la mesure qui, à elle seule, contribue le plus à éviter la propagation de ces agents pathogènes. Cette flore dite transitoire, qui est présente sur les mains contaminées des travailleurs de la santé, a ainsi été mise en cause dans de nombreuses épidémies.

Malgré ces préoccupations, la conformité avec les lignes directrices sur le lavage des mains laisse à désirer. Étant donné les solides arguments en faveur du lavage des mains, on peut se demander pourquoi le taux de conformité demeure aussi bas. Un certain nombre de facteurs expliqueraient ce faible taux; mentionnons entre autres le nombre insuffisant de lavabos, les effets desséchants du lavage des mains sur la peau, la grande charge de travail et le faible niveau de risque perçus<sup>3</sup>.