



Pourquoi faut-il se laver les mains ?

Description

Savez-vous pourquoi il faut se laver les mains ? Les bactéries et les virus pathogènes se cachent partout – mais on peut se protéger facilement : en se lavant les mains. Les mains touchent constamment les poignées de porte, les claviers d'ordinateur, les barres de maintien dans le bus et le train, les billets de banque ou d'autres mains. On absorbe ainsi des virus et des bactéries qui peuvent provoquer des maladies. Une bonne hygiène des mains permet de prévenir la contamination par des germes. Lisez ici comment se laver correctement les mains.

Les germes pénètrent dans l'organisme par les muqueuses lorsque l'on se frotte les yeux ou le nez avec les mains ou que l'on en absorbe par la bouche en mangeant avec les mains. Se laver les mains permet de se prémunir d'un certain nombre de pathologies.

Lavage des mains pour se prévenir des maladies

Ce soi-disant contact personnel déclenche jusqu'à 80 pour cent de toutes les maladies infectieuses. Une mesure simple permet toutefois de déjouer la grippe, le rhume, les diarrhées et autres : se laver les mains correctement et régulièrement.

Toutefois, les personnes qui ne se passent les mains que quelques secondes sous le robinet et qui ne répartissent même pas correctement le savon ne se protègent guère des infections. La plupart des gens se lavent effectivement les mains beaucoup trop brièvement.

Si l'on veut vraiment réduire le nombre de germes sur ses mains, il faut investir 20 à 30 secondes dans le lavage des mains. C'est à peu près le temps qu'il faut pour chanter deux fois Happy Birthday en entier. De plus, de nombreuses personnes ne se lavent que la paume de la main, alors qu'elles devraient se frotter soigneusement toutes les parties de la main.



Se laver les mains : Instructions pour une bonne hygiène des mains

Comment se laver correctement les mains :

1. **Mouillez vos mains sous l'eau courante**, à la température de votre choix.
2. **Utilisez suffisamment de savon et répartissez-le soigneusement**. Frottez d'abord la paume et le dos de la main. Si vous entrelacer vos doigts, vous nettoyez également les espaces interdigitaux. N'oubliez pas le bout des doigts, les ongles et le pouce. Le mieux est d'utiliser un savon au pH neutre, car il préserve la couche protectrice acide de la peau. Dans les toilettes publiques, utilisez si possible du savon liquide plutôt que des savonnets – c'est plus hygiénique. Les agents antibactériens dans le savon et la température de l'eau n'influencent en revanche pas le nombre de germes.
3. **Rincez vos mains sous l'eau courante**.
4. **Séchez-vous soigneusement les mains**, aucune zone ne doit plus être humide.

Si vous vous lavez les mains dans des toilettes publiques, fermez le robinet de préférence avec le coude et utilisez des essuie-mains jetables. Vous garderez ainsi vos mains fraîchement nettoyées propres. Dans votre propre ménage, changez régulièrement les serviettes et lavez-les à 60 degrés.

Quand faut-il se laver les mains ?

Il est important de se laver soigneusement les mains, surtout après **un contact potentiel** avec des agents pathogènes. Par exemple, après être allé aux toilettes, après avoir éternué ou toussé, après avoir changé la couche de votre enfant, après avoir été en contact avec des animaux ou des malades et après avoir été en contact avec des déchets ou de la viande crue.

Il est recommandé de se laver les mains avant :

- de cuisiner
- de manipuler des cosmétiques et des médicaments
- avant de soigner des plaies ou de vous occuper de personnes malades.



Se laver et se désinfecter les mains

Les médecins et les infirmières doivent non seulement se laver les mains, mais aussi les désinfecter. C'est le seul moyen d'**éviter la transmission de germes** hospitaliers potentiellement mortels. De nos jours, de nombreuses personnes utilisent également des désinfectants à la maison. Mais est-ce vraiment nécessaire ?

Des études scientifiques prouvent qu'un lavage des mains correct au quotidien protège suffisamment contre les bactéries et les virus. Les désinfectants n'apportent aucun avantage supplémentaire – au contraire, ils peuvent irriter la peau ou déclencher des allergies.

Pour vous laver les mains vous pouvez utiliser du savon liquide ou bien solide comme le [savon d'Alep](#). Cela évitera d'assécher vos mains. Se laver les mains avec un savon solide est un acte qui permet de prendre soin de sa peau. Par ailleurs, se laver les mains avec un savon solide permet un [usage écologique de l'eau](#)

. Car, vous consommez moins d'eau lors du lavage de mains. Et aussi moins d'emballages plastiques, et donc moins de pétrole.



Quand les désinfectants sont-ils utiles ?

Dans **des cas exceptionnels**, vous devrez toutefois **utiliser des désinfectants** en plus du lavage normal des mains, même dans le domaine privé. Par exemple, si vous soignez à la maison des personnes dont le système immunitaire est faible et que vous souhaitez les protéger des infections. De même, vous pouvez désinfecter vos mains si quelqu'un dans le ménage est très contagieux et que vous ne voulez pas que d'autres personnes tombent malades. En cas de diarrhée grave, la désinfection des surfaces telles que les toilettes, la robinetterie et les poignées de porte réduit le risque d'infection pour les autres.

Categorie

1. Uncategorized

date créée
avril 13, 2022
Auteur
admin