

Réponses SST

▶ [Maladies et lésions](#)

Lavage des mains: Réduire le risque d'infections courantes

- ▶ [Est-il important de se laver les mains?](#)
- ▶ [Quand dois-je me laver les mains?](#)
- ▶ [Comment dois-je m'y prendre pour me laver les mains correctement?](#)
- ▶ [Qu'en est-il des savons antibactériens et des nettoie-mains employés sans eau?](#)

Est-il important de se laver les mains?

En un mot, oui. Se laver les mains est la meilleure façon de prévenir la propagation des infections. On peut facilement disséminer certains « germes » (un terme générique pour désigner les microbes tels que les virus et les bactéries) en touchant une autre personne. On peut aussi attraper des germes si on touche des objets ou des surfaces contaminés avant de se toucher le visage (bouche, yeux et nez).

Un « bon » lavage de mains se fait en utilisant une quantité suffisante de savon, en se frottant les mains l'une contre l'autre pour créer une bonne friction et en les rinçant sous l'eau courante. Le port de gants ne remplace pas le lavage de mains.

Réponses SST contient d'autres renseignements sur la façon dont le [rhume](#) se transmet par l'intermédiaire de mains contaminées.

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. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le document [Précautions universelles](#) contenu dans *Réponses SST*.



Quand dois-je me laver les mains?

Voici différentes situations au cours desquelles les gens peuvent attraper des germes :

- quand les mains sont visiblement sales,
- après être allé à la toilette (aussi après avoir changé une couche),
- après s'être mouché ou après avoir éternué dans ses mains,
- avant et après : manger, toucher de la nourriture, boire ou fumer,
- après avoir touché de la viande rouge, du poulet ou du poisson cru,
- après avoir manipulé des déchets,
- en rendant visite à des personnes malades ou en les soignant,
- en touchant des animaux domestiques ou sauvages ou des excréments d'animaux.

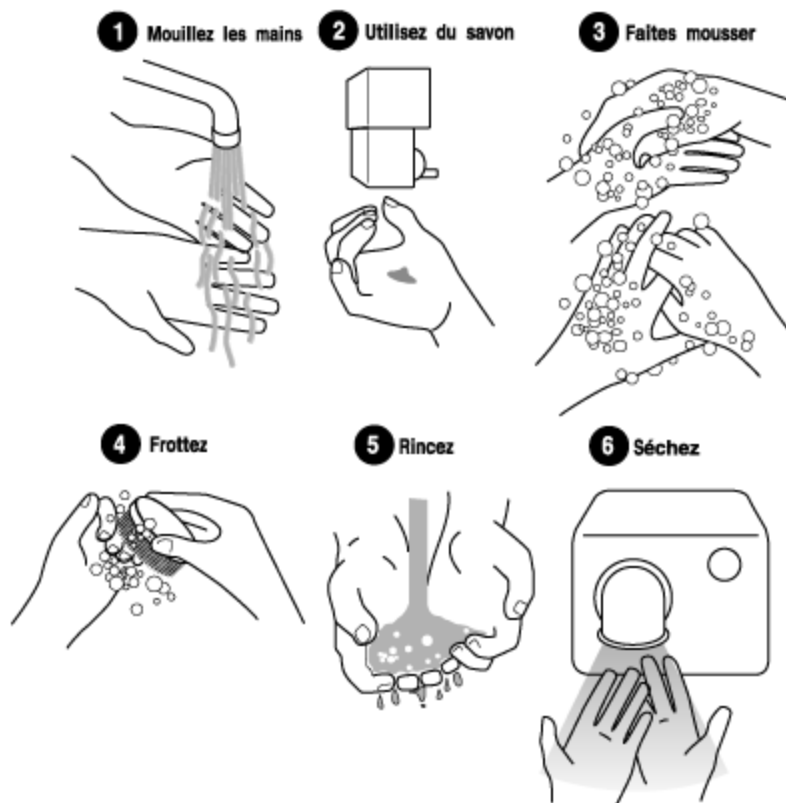
Il est très important de veiller à ce que les employés se lavent les mains après avoir utilisé la toilette afin de réduire la transmission de la grippe intestinale (qui à proprement parler n'est pas une grippe) et d'autres infections gastro-intestinales. Il est très important de se frotter les mains avec du savon (se passer les mains sous l'eau seulement n'est pas aussi efficace). Il faut utiliser de l'eau courante agréablement chaude et se laver les mains pendant au moins 10 secondes, plus longtemps si les mains sont visiblement sales. Pour être sûr de se laver les mains assez longtemps, on peut s'aider en chantant une petite chanson, comme « Joyeux anniversaire »; c'est particulièrement utile pour les enfants. Dans ce sens, on peut aussi penser au chirurgien qui se frictionne les mains avant d'opérer (comme on peut le voir à la télé).



Comment dois-je m'y prendre pour me laver les mains correctement?

Pour vous nettoyer les mains de façon efficace, il faut :

- enlever vos bagues et autres bijoux,
- utiliser de l'eau chaude et vous mouiller complètement les mains,
- prendre du savon (de 1 à 3 ml) et bien le faire mousser,
- vous frotter les mains, les poignets, les avant-bras et entre les doigts, pendant 10 secondes,
- vous nettoyer le dessous des ongles,
- rincer abondamment,
- fermer le robinet en tenant une serviette en papier,
- vous sécher les mains avec une serviette jetable ou sous le séchoir,
- éviter de toucher des surfaces souillées en quittant la salle de bain.



Autres recommandations :

- Couvrez vos coupures et portez des gants pour mieux vous protéger (les coupures s'infectent très facilement).
- Les faux ongles et le vernis écaillé vont de pair avec une augmentation du nombre de bactéries sur les ongles. Veillez à nettoyer vos ongles convenablement.
- Évitez de porter vos mains à vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- Tenez pour acquis que tout contact avec un liquide organique est infectieux.
- Le savon liquide en contenant à usage unique est la meilleure solution. Si vous utilisez des contenants réutilisables, veillez à ce qu'ils soient nettoyés et séchés avant d'être remplis. Si vous utilisez un savon en pain, placez-le sur un porte-savon qui permet à l'eau de s'égoutter ou utilisez des petits pains qui peuvent être changés fréquemment.



Qu'en est-il des savons antibactériens et des nettoie-mains employés sans eau?

Il est vrai que le savon ordinaire et l'eau ne tuent pas les microorganismes (ils créent une surface glissante qui fait « glisser » les organismes), mais les savons antibactériens, eux, en tuent trop pour la plupart des usages. Les hôpitaux font exception dans certains cas en raison des situations particulières qui s'y présentent (avant des interventions effractives, lors de l'administration de soins aux patients immunodéprimés, dans les unités de soins intensifs, dans les pouponnières de soins intensifs, etc.). Les agents antibactériens devraient être choisis avec soin en fonction de leurs caractéristiques et de leurs ingrédients actifs, et lorsqu'une activité antimicrobienne persistante sur les mains est souhaitée.

Lorsque vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, une solution serait d'utiliser un nettoie-main sans eau. Certains de ces produits contiennent de l'alcool éthylique combiné à des émoullients (pour adoucir la peau) et d'autres agents. Ils sont souvent offerts sous forme de lotions de rinçage, de tampons ou d'essuie-doigts. Ils peuvent être utilisés par les ambulanciers paramédicaux, les préposés aux soins à domicile ou d'autres travailleurs itinérants lorsqu'il n'y a pas d'installations pour se laver les mains. Toutefois, ces agents ne sont pas efficaces quand les mains sont fortement contaminées par de la saleté, du sang ou d'autres matières organiques. En outre, les nettoie-mains employés sans eau peuvent assécher la peau et dégager des odeurs susceptibles de déplaire à certains utilisateurs.



Dernière mise à jour du document le 1 novembre 2004

Copyright ©1997-2005 [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](#)

Visitez le site Web de Réponses SST à <http://www.cchst.ca/reponsesst/>

Pour obtenir de l'information sur les autres produits et services du CCHST, veuillez communiquer avec Marketing, ventes et communications à :
Phone 1-800-668-4284
(toll-free in Canada and USA)
1-905-572-2981
FAX 1-905-572-2206
E-mail clientservices@ccohs.ca

Si vous avez d'autres questions à ce propos ou sur d'autres sujets liés à la santé et à la sécurité au travail, contactez le Service des demandes de renseignements du CCHST à :
Phone 1-800-263-8466
(toll-free in Canada only)
1-905-572-4400
FAX 1-905-572-4500
Soumettez vos questions http://www.cchst.ca/ccohs/inquiries/inquiries_form.html

