

## L'hygiène des mains lors de soins

- En situation de soins, l'hygiène des mains concerne les professionnels de santé mais aussi les patients et les visiteurs.
- Une bonne hygiène des mains au cours des soins réduit le risque d'infection et la propagation de la résistance aux antimicrobiens.
- C'est la friction avec des solutions hydro-alcooliques qui est la technique d'hygiène des mains priorisée chez les professionnels de santé en situation de soins (établissements de santé, exercice libéral, domicile, urgences extra-hospitalières). Elle est plus simple, plus efficace, plus rapide et mieux tolérée.
- En pratique, l'hygiène des mains est nécessaire immédiatement avant et après tout soin, après contact direct avec le patient ou son environnement.
- Il est préconisé aux soignants de ne porter aucun bijou (ni montre, ni bracelets, ni alliance), le port de bijoux étant associé à une plus forte contamination des mains et d'avoir des ongles courts, sans vernis ni faux ongles.



## Chiffres clés/repères

- 8 personnes sur 10 se lavent systématiquement les mains après être allées aux toilettes.
- Toutefois, le lavage des mains ne s'avère pas être un réflexe dans d'autres situations : seuls 67% des Français se lavent les mains avant de cuisiner et 60% avant de manger ; 59% des Français prennent cette précaution avant de s'occuper d'un bébé ; moins d'un Français sur trois déclare se laver les mains systématiquement après s'être mouché (32%) ; et seulement 31% le font après avoir pris les transports en commun.
- De manière générale, la bonne hygiène des mains est plus le fait des femmes et des personnes âgées de 35 à 49 ans, contrairement aux hommes et aux jeunes entre 15 et 24 ans qui s'avèrent moins vigilants.

(Source Etude Inpes/BVA – «Attitudes et comportements en matière de prévention de la transmission des virus de l'hiver» – nov. 2012)

## Plus d'infos

- Le site de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) [www.who.int/fr](http://www.who.int/fr)
- Affiche réalisée par l'Inpes qui montre, dessins à l'appui, comment se laver les mains correctement [inpes.santepubliquefrance.fr/grippeAH1N1/pdf/affiche-hygiene-des-mains.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/grippeAH1N1/pdf/affiche-hygiene-des-mains.pdf)
- Des informations sur la prévention des infections grâce au lavage des mains [inpes.santepubliquefrance.fr](http://inpes.santepubliquefrance.fr)
- Le site du ministère de la Santé, [social-sante.gouv.fr](http://social-sante.gouv.fr)
- Le site [momes.net](http://momes.net) propose la comptine «Lave tes mains» à chanter aux enfants : [www.lavetesmains.net/lavage-des-mains](http://www.lavetesmains.net/lavage-des-mains)
- Le site de la Société française d'hygiène hospitalière (SF2H – s'adresse surtout aux professionnels de santé) : [sf2h.net](http://sf2h.net)
- Des affiches, des vidéos, des dépliants sur le lavage/l'hygiène des mains destinés aux professionnels de santé et/ou au grand public : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

[www.mnh-prevention.fr](http://www.mnh-prevention.fr)



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social – 331, avenue d'Antibes – 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



# L'HYGIÈNE DES MAINS



Septembre 2016 - Crédit photo : Gettyimages - Fotolia



Dans la vie courante et en dehors des soins, l'hygiène des mains repose sur le lavage à l'eau et au savon doux. Il s'agit d'un geste simple qui permet de réduire la transmission des infections.

Le lavage des mains est indispensable avant ou après certaines situations à risque. Toutefois, pour qu'il soit efficace, il convient de le réaliser correctement. Dans les établissements de santé, l'hygiène des mains est un élément clé de la lutte contre les infections associées aux soins et de la transmission d'agents pathogènes. La friction hydro-alcoolique est la technique d'hygiène des mains priorisée en situation de soins.

Plus spécifiquement, l'hygiène des mains doit aussi faire pleinement partie de l'éducation des enfants.

## Pourquoi se laver les mains ?

Le propre des mains c'est d'être souvent sales alors même que les bactéries et les virus présents sur ces dernières sont invisibles à l'œil nu ! Bon nombre d'infections sont en effet manuportées, c'est-à-dire transmises par le contact avec les mains. Se laver les mains à l'eau et au savon plusieurs fois par jour (pendant 30 secondes) fait donc partie des gestes quotidiens – à l'instar de mettre la main devant sa bouche quand on éternue, de jeter son mouchoir dans une poubelle, ou encore de porter un masque quand on est malade - qui permettent de limiter les risques d'infections, notamment virales (grippes, bronchiolites, gastro-entérites, bronchites, rhinopharyngites, rhumes...). Il s'agit d'un geste simple, rapide et efficace.

## Quand se laver les mains ?

À la maison, il faut se laver les mains le plus régulièrement possible notamment à certains moments essentiels de la vie quotidienne durant lesquels la transmission des germes par le contact avec les mains est la plus risquée :

- après être allé aux toilettes ;
- avant de préparer, servir ou prendre les repas ;
- avant de s'occuper d'un bébé et après l'avoir changé ou avoir aidé un enfant à aller aux toilettes ;
- après avoir touché un animal ou ramassé ses excréments
- après avoir manipulé des ordures ;
- après s'être mouché, avoir toussé, éternué ou craché (dès que possible après) ;
- en rentrant chez soi ;
- après avoir utilisé les transports collectifs ;
- après avoir rendu visite à une personne malade ou avoir eu un contact proche avec le matériel qu'elle utilise ou ses effets personnels ;
- avant de mettre ou d'enlever ses lentilles de contact.

Cette liste est indicative. Le bon sens doit guider chacun et il ne faut surtout pas se transformer en « toqué » de la propreté ! Néanmoins, en cas de maladie (rhume, grippe, gastro-entérite...) ou si l'on s'occupe d'enfants et de personnes âgées, le lavage des mains doit être encore plus fréquent, ces derniers étant plus vulnérables.

À l'extérieur, en l'absence d'eau et de savon, utilisez une solution hydro-alcoolique (SHA) et veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.

À noter : les SHA doivent rester une solution de secours ; elles désinfectent mais n'enlèvent pas les saletés sur les mains.

## Comment bien se laver les mains ?

La méthode pour bien se laver les mains est très importante car le savon seul ne suffit pas à éliminer les microbes. C'est la combinaison du savonnage, du frottage, du rinçage et du séchage qui permet de s'en débarrasser.

Pour effectuer correctement un lavage des mains :

- mouillez-les avec de l'eau,
- versez du savon dans le creux de votre main,
- frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes (doigts, paumes, dessus des mains et poignets),
- entrelacez vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts,
- nettoyez également les ongles,
- rincez-vous les mains sous l'eau,
- séchez-vous les mains si possible avec un essuie-mains à usage unique (jetable),
- fermez le robinet avec l'essuie-mains puis jetez-le dans une poubelle.



## Ne pas négliger l'essuyage et le séchage

Se laver les mains c'est bien, mais encore faut-il savoir comment bien les sécher. Avant tout, mieux vaut choisir un essuie-mains à enrouleur plutôt qu'un essuie-mains en textile servant à plusieurs personnes.

Par ailleurs, il semblerait que les sèche-mains électriques agissent comme de véritables « aérosols à microbes ». Mieux vaut donc les éviter en cas de risque infectieux car le courant d'air chaud disperse les agents infectieux et contribue à leur propagation à distance (en outre, en cas de commande manuelle, évitez de la toucher avec les mains et utilisez le coude).

Au final, préférez un essuie-mains ou une serviette à usage unique.

# Comment optimiser l'efficacité du lavage des mains ?

Pour se laver les mains encore plus efficacement, voici quelques règles essentielles :

- utiliser du savon, de préférence liquide ou sous forme de gel. Les savons en pain (sous forme de bloc type savonnette) ne sont pas aussi hygiéniques car ils restent humides et conservent les microbes. Les savons antiseptiques ou antibactériens ne sont pas nécessaires dans la vie courante ;
- avoir des ongles propres et courts. Pour éviter que les germes se cachent sous les ongles, les brosser régulièrement avec une brosse nettoyée et rincée ;
- se frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches, car des mains humides permettent aux bactéries de proliférer.

## Eduquer les plus petits

Il est impératif d'enseigner aux enfants, dès leur plus jeune âge, l'importance d'adopter de bonnes règles d'hygiène des mains afin de préserver leur santé, ainsi que celle des autres. À l'école maternelle, le lavage des mains, à chaque passage aux toilettes et avant le repas, est la première étape essentielle de l'hygiène à l'école.

Concrètement, il faut leur apprendre à se laver les mains :

- avant de manger ou de toucher de la nourriture ;
- après être allé aux toilettes ;
- après avoir touché/nourri des animaux, y compris les animaux domestiques ;
- après s'être mouché, avoir toussé ou éternué ;
- après avoir joué dehors ;
- en rentrant de l'école ;
- après avoir touché des détritifs ou tout ce qui pourrait être sale ;
- avant d'aller au lit.

Il faut aussi les encourager à adopter la bonne technique de lavage des mains en leur rappelant l'importance de se mouiller les mains avant d'ajouter le savon et de bien laver toutes les parties des mains et des doigts, particulièrement le bout des doigts souvent oublié.

Cet apprentissage peut se faire sur un mode ludique et s'intégrer dans le cadre d'activités scolaires, périscolaires ou autres (lors d'activités de plein air, de peinture, de cuisine, en s'examinant les mains à la loupe, en jouant avec la mousse du savon...).

