



# VOTRE SANTÉ ET VOUS

*Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.*

## Le lavage des mains et ses bienfaits

### Enjeu

Rien n'est plus efficace pour se protéger contre les maladies infectieuses comme la grippe (influenza) et le rhume que le fait de bien se laver les mains (ou d'utiliser un désinfectant à base d'alcool). En plus de vous prémunir, cette mesure contribue à prévenir la transmission de maladies infectieuses.

### Contexte

Même si elles sont propres en apparence, les mains peuvent être porteuses de germes. Les microorganismes (germes) aboutissent sur les mains de différentes manières.

Quand un malade éternue ou tousse, les germes de la maladie sont expulsés dans l'air sous forme de minuscules gouttelettes. Si elles atterrissent sur vos mains et que vous touchez votre bouche, vos yeux ou votre nez sans d'abord éliminer les germes, vous devenez porteur de la maladie. Le fait de ne pas vous laver les mains, avant et après, lorsque vous préparez des aliments, après avoir manipulé de la viande crue ou être allé aux toilettes peut également vous rendre malade.

En plus d'aider à prévenir la maladie, le fait de se laver les mains réduit le risque d'infecter d'autres personnes. Si vous ne vous lavez pas les mains convenablement avant d'entrer en contact avec d'autres, vous risquez de leur transmettre les germes présents sur vos mains. Le virus peut aussi se propager par les germes que des mains non lavées déposent sur des objets communs comme une poignée de porte, un clavier, un appareil ménager ou professionnel.

### Comment le lavage des mains réduit les risques pour la santé

Le contact par les mains peut propager des troubles bénins comme le rhume, mais aussi des maladies plus graves, voire mortelles. Les très jeunes enfants, les personnes âgées, celles qui sont atteintes d'une maladie préexistante ou celles dont le système immunitaire est affaibli, notamment par le VIH ou le sida, sont particulièrement vulnérables aux maladies infectieuses.

### Comment se laver adéquatement les mains

Même si se laver les mains peut paraître simple, il est recommandé de suivre les

étapes suivantes pour éliminer complètement les germes.

### Avec du savon

- Retirez vos bagues et bijoux et mouillez-vous les mains à l'eau chaude.
- Utilisez du savon régulier, faites mousser partout sur les mains et frottez pendant au moins 15 secondes, soit le temps qu'il faut pour chanter Bonne Fête.
- Lavez la paume et le dessus des mains ainsi que les sections entre les doigts et sous les ongles.
- Rincez-vous les mains à fond à l'eau courante chaude en les frottant l'une contre l'autre.
- Essuyez-vous doucement les mains avec un essuie-tout ou une serviette propre. Un séchage vigoureux peut endommager la peau.
- Servez-vous de l'essuie-tout pour fermer le robinet afin d'éviter toute recontamination. Dans les toilettes publiques, conservez l'essuie-tout pour ouvrir la porte en sortant.
- Si la peau s'assèche, utilisez une lotion hydratante.

Si vous avez la peau sensible ou que votre emploi exige que vous laviez souvent les mains (comme un travailleur de la santé), vous pourriez envisager un désinfectant à base d'alcool.

### Désinfectant à base d'alcool

- En l'absence d'eau et de savon, il est possible d'utiliser un désinfectant à base d'alcool.
- Si vos mains sont visiblement souillées, il est préférable d'utiliser de l'eau et du savon. Si ce n'est pas possible, enlevez la saleté à l'aide de lingettes avant d'utiliser un désinfectant à base d'alcool.
- Suivez les instructions du fabricant. Vos mains doivent être sèches lorsque vous appliquez le produit, car l'eau dilue le produit.
- Utilisez assez de désinfectant pour couvrir toute la surface des mains et des doigts.
- Frottez-vous les mains jusqu'à ce que le produit se soit évaporé. Si la peau s'assèche, utilisez une lotion hydratante.

### Réduire les risques

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour vous protéger, vous et votre famille.

- Lavez-vous souvent les mains, surtout après avoir toussé, éternué ou utilisé un papier-mouchoir, avant et après les repas, avant de préparer des aliments, après avoir manipulé de la viande crue, après avoir touché à un animal et après être allé aux toilettes.
- Lorsque vous toussiez ou éternuez, utilisez un papier-mouchoir ou faites-le dans le creux de votre bras. Évitez d'éternuer dans la main. Jetez les mouchoirs souillés à la poubelle.
- À la maison et au bureau, nettoyez les surfaces pour en éliminer les germes, notamment les poignées de porte, les interrupteurs de

lumière, les téléphones et les claviers.

- Si vous avez des enfants, enseignez-leur les mesures d'hygiène élémentaires et comment se laver les mains adéquatement. Les jeunes enfants devraient être supervisés.
- Si vous utilisez un savon en pain, placez-le dans un porte-savon autodrainant que vous pourrez nettoyer en profondeur avant d'y ajouter un nouveau savon.
- Évitez d'utiliser le même linge humide pour nettoyer les mains de plusieurs enfants.
- Évitez de vous rincer les mains dans une cuvette ou un bassin d'eau.
- Évitez de partager le même essuie-main.
- N'utilisez pas d'éponges ou de torchons réutilisables, à moins de les changer tous les jours et de les laver avec du détergent. Les germes prolifèrent sur les surfaces mouillées.

### Rôle du gouvernement du Canada

L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) publie un guide de prévention des infections à l'intention des provinces, des territoires et des organismes de santé.

Avec les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes non gouvernementaux et les fournisseurs de soins, l'ASPC élabore des normes et des politiques nationales documentées, favorise l'échange d'information et participe à des activités préventives et promotionnelles.



# VOTRE SANTÉ ET VOUS



## Pour en savoir plus...

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter les sites Web suivants :

- Agence de la santé publique du Canada,  
**Tout savoir sur la propreté des mains**  
[www.phac-aspc.gc.ca/im/iif-vcg/wh-lm-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/im/iif-vcg/wh-lm-fra.php)

- **Association pour la prévention des infections à l'hôpital et dans la communauté**

[www.chica.org/links\\_handhygiene.html](http://www.chica.org/links_handhygiene.html)  
(en anglais seulement)

- **Institut canadien pour la sécurité des patients**

[www.lavagedesmains.ca/](http://www.lavagedesmains.ca/)

- Organisation mondiale de la Santé,

**Global Hand Washing Day**

[www.who.int/gpsc/events/2008/15\\_10\\_08/en/index.html](http://www.who.int/gpsc/events/2008/15_10_08/en/index.html)

(en anglais seulement)

- **Le lavage des mains des parents et des enfants**

[www.soinsdenosenfants.cps.ca/corpsensante/LavageDesMains.htm](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/corpsensante/LavageDesMains.htm)

- Des articles complémentaires sur les questions de santé et de sécurité se retrouvent sur le section de **Votre santé et vous** :

[www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez aussi téléphoner sans frais au 1 866 225-0709 ou au 1 800 267-1245\* pour les malentendants.