Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 5

Artikel: L'hygiène passe par les mains
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827034

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Par Bernadette Pidoux

Bab.ch

L'hygiène passe par les mains

Le Dr Frédéric Saldmann fait un constat alarmant: les bonnes vieilles règles élémentaires d'hygiène ont tendance à se perdre. Résultat de son étude: on pourrait éviter bien des contaminations avec des mesures simples.

«Vous lavez-vous les mains après avoir été aux toilettes?» La question est gênante et la plupart des personnes interrogées prétendent que, évidemment, elles se sont soigneusement savonnées après un passage au W.-C. Mais il n'en est rien, un prélèvement sur la peau le prouve très rapidement et la quantité de bactéries récoltées n'est guère rassurante... Les mains sont un vecteur privilégié des germes. Plusieurs études mettent en lumière ce phénomène. Dans un collège américain, deux groupes de pensionnaires ont été testés. Le premier bénéficiait d'une solution de lavage partout, à la cantine, dans les chambres, les salles de bains, etc. Pour le second groupe, aucune installation particulière n'était proposée, aucune incitation au lavage des mains n'avait été mise en place. En six mois, on a établi que le premier groupe avait 20% de maladies, surtout respiratoires, en moins que le second et l'absentéisme avait chuté de 43% pour ceux qui avaient mis en pratique des mesures d'hygiène. Une autre observation amusante, mais pas très reluisante, a pu être faite: lorsque les étudiants se trouvaient seuls dans les toilettes collectives, 45% d'entre eux oubliaient de se laver les mains. En présence d'un camarade, seuls 9% omettaient de le faire...

Le Dr Saldmann a procédé lui-même à quelques analyses révélatrices. Il a mesuré le nombre de germes d'une personne ayant serré la main d'un individu qui ne les avait pas lavées après un passage aux toilettes. Entre 50 et 70% des personnes devenaient à leur tour porteuses de germes fécaux. Deux heures après le contact, ces bactéries se retrouvaient sur leurs lèvres... Durant ce laps de temps, tous les individus avaient porté plusieurs fois les mains à la bouche, sans s'en rendre compte. Ces mouvements des mains entraînent évidemment une contamination. Une maladie comme la gastro-entérite se transmet donc bel et bien par le vecteur des mains.

Laver et surtout sécher

Pas de doute, l'ordre si souvent entendu dans notre enfance «Va te laver les mains!» était frappé au coin du bon sens. Mais encore faut-il ensuite bien les sécher!

«En effet, explique le Dr Saldmann, les mains humide transmettent cinq cents fois plus de bactéries que les mains sèches!» Statistiquement parlant, on a observé que 34% de personnes ne s'essuient pas les mains. Attention encore une fois, à la manière de s'essuyer. Il faut absolument éviter dans les collectivités le même linge éponge ou en textile utilisé par tous. Il reste humide et contamine chaque utilisateur. Les systèmes de séchage à air chaud sont également catastrophiques: la chaleur est idéale pour entretenir les microbes! Un médecin a ainsi eu la surprise de dénombrer plus de germes, sur les mains de personnes testées, après le séchage à air chaud qu'avant de les avoir lavées!

Le Dr Saldmann conseille donc d'utiliser, dans les lieux public, des rouleaux de tissu à usage unique, qui s'enroule automatiquement à l'intérieur de la machine. Les serviettes en papier jetables sont également une bonne solution, mais moins écologique et nécessitant une poubelle vidée régulièrement.

Certains W.-C. publics sont équipés d'un siège tournant, censé se nettoyer par un mécanisme central. En réalité, les microbes y sont soigneusement étalés par la brosse, mais pas du tout éliminés! En revanche, les lunettes munies d'un plastique qui est changé après chaque utilisateur offrent les meilleures conditions d'hygiène.

Chaque pièce de nos appartements renferme de véritables foyers à germes. La salle de bains, qui reste souvent humide, en est un de choix. Les linges de toilette qui mettent du temps à sécher, les éponges, ta-

«Les mains humides transmettent cinq cents fois plus de bactéries!»

Bab.ch

pis de bain ou lavettes gorgées d'eau sont à changer le plus souvent possible. Quant aux W.-C., il faut veiller à en refermer le couvercle avant de tirer la chasse, sinon les bactéries sont propulsées et demeurent vivaces dans toute la pièce.
La cuisine est aussi un milieu humide à risque. La poubelle devrait, par exemple, être désinfectée à l'eau de Javel une fois par semaine et le réfrigérateur nettoyé à l'eau vinaigrée. «Un frigo souillé équivaut à manger de la nourriture dans une assiette sale», rappelle le médecin.

Gare aux aspirateurs!

La chambre à coucher constitue un espace clos dans lequel nous passons un tiers de notre temps. «Y respirer des poussières chargées d'acariens n'a donc rien de très bon pour la santé», note le Dr Saldmann. Concrètement, il faut éviter de créer des recoins inaccessibles ou d'accumuler des bibelots dans cet espace. Passer l'aspirateur régulièrement est une bonne mesure, mais il convient de tenir compte du fait qu'après l'utilisation d'un appareil ordinaire, on multiplie par cinq le nombre d'allergènes présents dans l'atmosphère! Peu d'aspirateurs se révèlent étanches, ils rejettent pour la plupart des poussières aspirées. Une solution existe: laisser les fenêtres ouvertes pendant et après l'aspiration un bon moment et ne pas oublier de changer régulièrement le sac et le filtre de votre aspirateur.
Les acariens aiment nos lits: 10% du poids d'un oreiller est composé d'acariens vivants ou morts... En changer périodiquement, laver les draps le plus chaud possible sont à des gestes à recommander. Il existe des housses de matelas anti-acariens assez efficaces pour les personnes allergiques. Un détail encore: les chaussures sont des lieux de prédilection des acariens. Ne les laissez donc pas traîner dans votre chambre à coucher, mais stockez-les dans l'entrée de la maison!
Le livre du Dr Saldmann répertorie également tous les risques encourus durant un voyage et dresse la liste des grandes épidémies qui ne sont toujours pas éradiquées. Passionnant, cet ouvrage donne surtout des trucs pratiques. Ne tombez tout de même pas dans la paranoïa: vivre est de toute façon une maladie dont on finit pas mourir... ■

On s'en lave les mains, Dr Frédéric Saldmann, Editions J'ai Lu.

Des gestes adéquats

Le lavage des mains doit s'effectuer avant les repas, en sortant des toilettes, avant de préparer un repas et en rentrant chez soi pour éviter d'importer des germes de l'extérieur.
Il est indispensable de se sécher soigneusement les mains, avec un tissu propre ou un papier jetable.
Fermer le couvercle des W.-C. avant de tirer la chasse d'eau empêche des germes d'être pulvérisés dans toute la pièce.
Il faut renouveler l'air d'une maison régulièrement, afin d'évacuer tous les produits toxiques. Ouvrez plusieurs fenêtres pendant cinq minutes au moins deux fois par jour.
Changez de brosse à dents tous les mois! On se recontamine par ce biais après un rhume ou une pharyngite!
A chacun son linge éponge, c'est un principe et veillez à ce qu'il ne reste pas humide. Ne gardez pas non plus des éponges gorgées d'eau à la cuisine ou à la salle de bains.
En cas de rhume, utilisez des mouchoirs en papier que vous jetterez immédiatement. Ne conservez pas un mouchoir en papier sale dans une poche pour le réutiliser, vous entretenez votre rhume! Les mouchoirs en tissu sont à proscrire.
De retour de vacances, faites couler plusieurs minutes l'eau chaude avant de l'utiliser. Dans un ballon d'eau chaude entartré, les germes de la légionellose peuvent se multiplier grâce à la chaleur.