

L'hygiène des mains, un rempart contre les maladies

Par [France Lebreton](#), le 15/10/2018 à 07h16

La 10e journée mondiale du lavage des mains, lundi 15 octobre, vient rappeler combien ce geste simple peut protéger des infections et contribuer à sauver des vies.



Se laver les mains à l'eau et au savon. Ce geste tout simple est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission des microbes, à l'origine de nombreuses maladies meurtrières. Tel est le message de la Journée mondiale du lavage des mains, lancée il y a dix ans par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Les enfants des pays en voie de développement sont les premières victimes de ce manque d'hygiène. Selon le docteur Philippe Beaulieu, responsable du département eau et santé du centre d'information sur l'eau, « *chaque année, plus de 3,5 millions de décès par an sont dus à des maladies liées à la diarrhée et à la pneumonie. Le respect d'un certain nombre de mesures d'hygiène, comme le simple fait de se laver les mains, pourrait réduire de près de 50 % l'incidence des taux de diarrhées des enfants de moins de 5 ans, et de près de 25 % des infections respiratoires* ».

Des personnes plus sensibles que d'autres

En France, l'hygiène corporelle et domestique a fait d'énormes progrès. Elle représente à elle seule plus de 70 % de la consommation d'eau. Néanmoins, une mesure simple comme le lavage des mains permettrait de diminuer la fréquence des infections ORL, gastro-intestinales ou de certaines maladies de peau, notamment chez les populations fragiles comme les bébés, les femmes enceintes, les personnes âgées ou malades.

80 % des microbes se transmettent en effet par les mains. Soit par le contact direct avec une autre personne, soit en touchant des objets et des surfaces contaminées puis en portant la main au visage (bouche, yeux, nez).

Il est recommandé de se laver les mains avant de préparer le repas et de manger, de s'occuper d'un bébé et de nettoyer une plaie. Et de se nettoyer les mains après avoir manipulé des animaux, s'être mouché ou avoir éternué, être allé aux toilettes et avoir ouvert une porte. Notamment les portes dans les lieux publics (magasins, restaurant, métro...).

Il faut penser aussi à nettoyer régulièrement à l'eau et au savon les objets usuels comme les téléphones, les tablettes, les claviers. Et changer souvent les serviettes et torchons de la maison.

Un lavage en plusieurs étapes

Pour un lavage efficace des mains, plusieurs étapes doivent être respectées : se mouiller les mains, se savonner la paume, le dos de la main, les doigts et leurs interstices, sans oublier les ongles ; faire durer le lavage de 30 à 60 secondes ; rincer à l'eau claire et si possible tiède ; sécher avec une serviette propre ou un papier à usage unique.

Comment apprendre les règles d'hygiène à son enfant

Mieux vaut éviter les lingettes antiseptiques. Peu écologiques, elles ne sont pas toujours efficaces contre les bactéries qui au bout d'un moment, deviennent résistantes à l'effet antiseptique. À l'extérieur, faute de savon, on peut avoir recours à un gel hydro-alcoolique. Mais l'idéal reste de se servir d'eau et de savon.

France Lebreton