

# Quand faut-il se laver les mains ?

Par Ophélie Ostermann | Le 20 avril 2016



+

Quand faut-il concrètement nettoyer ses mains pour éviter d'attraper des miasmes ? On fait le point avec le docteur en pharmacie, Thomas Kassab.

---

Il faut faire le point une bonne fois pour toutes : quand doit-on réellement se laver les mains pour éviter d'être infecté par le voisin de bureau qui se remet difficilement d'une vilaine gastro ? Sans devenir un « ayatollah » du lavage de paumes, nous sommes en droit de nous interroger. Avant toute chose, il convient de ne pas céder à la paranoïa et de se rappeler que nous transportons constamment près d'un milliard de bactéries sur le corps. Et même s'il suffit d'un contact pour qu'elles se transmettent, toutes ne sont pas pathogènes. Certaines sont inoffensives, voire nous protègent et renforcent l'organisme.

---

*Plus la surface est touchée, plus il y a de risques*

---

Au risque de décevoir le plus grand nombre, il n'existe en fait aucune règle quant au lavage de mains au cours de la journée. Tout dépend bien entendu de ce que l'on fait de sa journée et du job effectué. On peut cependant limiter les dégâts, en partant du principe suivant : « plus la surface est touchée, plus elle est susceptible de contenir des substances pathogènes », indique Thomas Kassab, docteur en pharmacie. En d'autres termes, vous courez peu de risques en touchant votre stylo personnel ou en zappant le lavage des mains après avoir touché la poignée de porte de votre chambre. En revanche, le refrain n'est pas le même lorsque vous touchez la poignée des toilettes de votre lieu de travail, le comptoir d'un boulanger ou, pension complète de la vie bactérienne, la barre du métro ou de tout autre transport. Même principe pour un clavier ou une souris d'ordinateur partagés.

“

*Frictionner ses mains au minimum 30 secondes*

”

## *Lavage de mains mode d'emploi*

---

Nettoyer vos mains vous prend 5 secondes ? C'est exactement comme si vous n'aviez rien fait. Pour un maximum d'efficacité, il faut frictionner ses mains savonneuses au minimum 30 secondes. « On commence par frotter paume contre paume, dos contre paume, entre les doigts, on frotte les ongles de la main gauche à l'intérieur de la paume droite, puis inversement, sans oublier les pouces », indique Thomas Kassab. Quid du séchage ? « L'idéal reste le papier absorbant à usage unique. Les serviettes éponges sont bourrées de virus, bactéries et champignons et les sèche-mains fixent les bactéries de l'air sur les mains », rappelle le professionnel.

Alors pour éviter de passer son temps à se laver les mains aux toilettes, le traditionnel gel hydro-alcoolique reste la meilleure solution : « On peut s'en

servir toute la journée, il est plus efficace que le savon sur les micro-organismes, précise le docteur en pharmacie. Pour un maximum d'efficacité, veillez à ce que le gel soit soumis à la norme française. Et contrairement au détergent du savon, le gel n'abîme pas les mains », ajoute-t-il. En version lingette l'option peut aussi servir à désinfecter le clavier et la souris d'ordinateur en arrivant au travail.

## *Trois situations où optimiser son hygiène des mains*

---

### **Pourquoi est-il utile de se laver les mains avant d'aller aux toilettes ?** «

Les bactéries présentes sur les mains pouvant se transmettre aux parties intimes, dans l'idéal il faudrait se nettoyer les mains avant d'entrer dans le cabinet, et ensuite ouvrir la porte avec le coude », conseille le pharmacien.

**Au restaurant, quel est le moment le plus judicieux pour nettoyer ses mains ?** « Il n'y a rien de plus sale qu'une carte de restaurant. Pour bien faire, lavez-vous les mains une fois que vous en avez fini avec celle-ci, en attendant que le plat arrive », indique le professionnel.

**Au moment d'aller se coucher, doit-on se laver après avoir touché son smartphone ?** « Il ne faut pas oublier que l'on touche constamment son téléphone et que certains l'utilisent même aux toilettes. Puisqu'il est rare de passer une lingette hydro-alcoolique dessus, lavez-vous les mains une dernière fois après l'avoir touché et avant de dormir », rappelle Thomas Kassab. Et éloignez-le de vos yeux pour optimiser votre sommeil.

*La rédaction vous conseille :*

Manque de sommeil, tout vient peut-être de votre journée de travail

Running : ces erreurs qui ruinent tout en rentrant du sport

Du chocolat noir au petit-déjeuner pour stimuler le cerveau

Tags : Santé, Maladie, Femme, mains, conseils