

Se laver les mains peut sauver des vies

Prévention. Face à une recrudescence d'infections, notamment à staphylocoque doré, la Dass organise une journée de sensibilisation le 26 septembre prochain autour d'un geste d'hygiène de base qui peut être salvateur.



Pas de lavage de main efficace sans savon : c'est en effet l'action mécanique du frottement et de la mousse qui va entraîner les germes dans le savon et l'eau de rinçage. Photo PX HERE

Marion Courtassol / marion.courtassol@lnc.nc

Crée le 20.09.2017 à 09h03

Mis à jour le 20.09.2017 à 09h06

■ De plus en plus d'infections

Et si se laver les mains pouvait sauver des vies ? La sienne et celles que l'on éviterait ainsi de contaminer. Le raccourci peut paraître facile mais il ne l'est pas, puisque l'Organisation mondiale de la Santé estime à 1 million le nombre de personnes qui pourraient ainsi être épargnées chaque année. Le raisonnement est aussi juste en Calédonie où la Direction des affaires sanitaires et sociales (Dass) est particulièrement alarmée par l'augmentation des résistances aux antibiotiques. « Nous constatons de plus en plus d'affections à staphylocoque doré », explique Claire Fouquet, pharmacienne coordinatrice territoriale en hygiène et prévention des risques associés aux soins à la Dass. Une inquiétude renforcée par le fait que « le *Staphylococcus aureus*, de son nom savant, est de plus en

plus souvent résistant aux antibiotiques. » Le meilleur moyen de lutter contre sa propagation est d'avoir une bonne hygiène corporelle et des mains ainsi que de bien désinfecter les plaies.

■ Limiter la contamination

« Le lavage des mains est la première mesure pour éviter la transmission des maladies infectieuses comme la grippe, la gastroentérite ou encore la conjonctivite », rappelle Claire Fouquet. Les mains sont vecteurs de germes : bactéries, virus, champignons... Des mains sales, c'est le risque de se contaminer soi-même ou les autres, y compris via des surfaces que l'on aura touchées. De surcroît en cas de blessure : « Quand on a une plaie, il faut absolument éviter de la toucher avec des mains sales. Nous vivons dans un pays chaud et humide où il est fréquent que les plaies s'infectent, ce qui peut parfois nécessiter une hospitalisation. »

■ L'eau ne suffit pas

Mais alors comment bien se laver les mains ? Premier élément clé : le savon. « L'eau ne suffit pas. C'est en effet l'action mécanique du frottement et de la mousse qui va entraîner les germes dans le savon et permettre de les faire partir avec l'eau de rinçage. » Inutile d'investir dans un produit particulier, « un savon doux, bon marché convient parfaitement, » précise la pharmacienne. On retire bagues, bijoux et montres avant de se mouiller les mains avec de l'eau. On verse ensuite du savon dans le creux de la main avant de frictionner au moins 15 secondes, sans oublier le dos des mains et les poignets. On entrelace ensuite ses doigts pour bien répartir le produit nettoyant, avant de se concentrer sur les ongles en les frottant contre sa paume de façon circulaire. Dans l'idéal, on se sèche avec un essuie-mains à usage unique, on referme le robinet avec et on le jette à la poubelle.

■ A quel moment ?

Outre quand elles sont sales, on doit se laver les mains après être allé aux toilettes, après s'être mouché ou avoir éternué, avant et après avoir mangé bu, fumé ou avoir touché de la nourriture, tout particulièrement s'il s'agit de viande rouge, de poulet ou de poisson cru, après avoir manipulé des déchets, en rendant visite à des personnes malades ou en les soignant, après avoir touché des animaux, domestiques ou sauvages, ou des excréments d'animaux. ■ Attention aux plaies Comme de nombreuses activités ont lieu en plein air, les plaies peuvent être souillées. « Il faut tout d'abord nettoyer avec de l'eau et du savon classique. Une fois propre, on désinfecte la blessure avec un antiseptique (savon ou spray). » Quand c'est possible, on utilisera une compresse en évitant le coton pour ne pas laisser de fibres dans la plaie. « Et au moindre signe de rougeur, d'inflammation, de fièvre, on consulte le médecin, » conseille Claire Fouquet.

Zoom sur les gels hydro-alcooliques

Les solutions ou gels hydro-alcooliques sont un mélange d'eau et d'alcool qui permettent la destruction des bactéries, des virus et des champignons. Ces solutions doivent venir en complément d'un lavage au savon, tout particulièrement en période d'épidémie (grippe, conjonctivite) où la désinfection des mains est primordiale, ou en l'absence de point d'eau. On en dépose une noisette dans la paume avant de frictionner ses mains jusqu'aux poignets et d'entrelacer ses doigts jusqu'à pénétration. Bon à savoir : n'étant pas lavantes, ces solutions ne sont pas à appliquer sur des mains sales ou humides. Aucune inquiétude à avoir non plus sur leur composition : « Toutes contiennent un émollient, un excipient utilisé dans les crèmes, qui permet une bonne tolérance cutanée, explique Claire Fouquet. Certaines contiennent même un agent hydratant. » Des formulations sur lesquelles la Société française d'hygiène hospitalière veille particulièrement en raison de leur usage fréquent par les professionnels de santé : « Il s'agit même d'une mesure de base, notamment dans les hôpitaux et les cliniques, pour lutter contre les maladies nosocomiales », rappelle la spécialiste.

Une journée de sensibilisation

Etablissements hospitaliers publics et privés, centres de dialyse, OPT, Cafat, supermarchés... Les étudiants de l'IFPSS seront présents aux côtés des équipes de la Dass le 26 septembre pour une journée d'information au cours de laquelle ils distribueront des échantillons de savon et de gel hydro-alcooliques et les conseils.

Source URL: <http://www.lnc.nc/article/pays/sante/se-laver-les-mains-peut-sauver-des-vies>