

Que risque-t-on en s'asseyant sur des toilettes publiques ?

22 octobre 2018, 23:28 CEST Mis à jour le 23 octobre 2018, 14:40 CEST

Attention aux fesses ? Shutterstock

Que risque-t-on en s'asseyant sur des toilettes publiques ?

22 octobre 2018, 23:28 CEST • Mis à jour le 23 octobre 2018, 14:40 CEST

Tout le monde a déjà vécu cette situation : une envie pressante, la recherche frénétique de toilettes, et, une fois trouvées, la découverte que le siège est couvert de gouttelettes, souvenirs de l'utilisateur précédent. Dès lors, que faire ? Se comporter comme si de rien n'était et procéder comme à l'accoutumée, ou bien tenter de faire son affaire accroupi, en équilibre précaire ?

Notre monde est, à bien des égards, une planète de microbes. Comme tous ses habitants, nous portons en nous et sur nous nos propres forêts tropicales microscopiques, que nous échangeons en permanence non seulement avec notre environnement, mais aussi les uns avec les autres. Les microbes sont en effet abondants dans tout le corps humain, y compris sur la peau, dans la bouche, dans les yeux, dans les organes urinaires et génitaux ainsi que dans le système gastro-intestinal. La plupart des gens transportent jusqu'à un kilogramme de micro-organismes... Ces bactéries, champignons, levures, virus et parfois parasites vivent majoritairement dans l'intestin.

Les recherches ont établi que les microbes de l'intestin constituent de 25 à 54 % des matières fécales humaines. En conséquence, les fèces humaines peuvent transporter un large éventail de pathogènes transmissibles : les bactéries *Campylobacter*, *Enterococcus*, *Escherichia coli*, *Salmonella*, *Shigella*, *Staphylococcus*, *Streptococcus* et *Yersinia* – ainsi que les virus comme les norovirus, les rotavirus et les virus des hépatites A et E, pour n'en nommer que quelques-uns.

Auteur



Primrose Freestone

Senior Lecturer in Clinical Microbiology,
University of Leicester



Langues

- Español
- Français
- English

Lors d'une rencontre, dans les toilettes publiques, avec des matières fécales, il existera donc effectivement toujours un risque d'infection... Mais à quel point ce risque est-il important ?

Uriner en public

Il est très peu probable qu'une infection se développe à partir des fesses, même assises sur un siège de toilettes. En effet, la plupart des infections intestinales impliquent le transfert manuel de bactéries vers la bouche. Ceci se produit généralement lorsque les mains, les aliments ou certaines surfaces se retrouvent souillés par des matières fécales. Qui plus est, la couche de bactéries et de levures qui recouvre la peau humaine fonctionne comme un bouclier de protection très solide. Et enfin, en dernier recours, notre système immunitaire est particulièrement efficace pour nous protéger contre les agents pathogènes.



Une personne moyenne visite les toilettes 2 500 fois par an. Shutterstock

Il n'est donc pas nécessaire de grimper sur le siège des toilettes pour s'y accroupir. En fait, cette façon de faire peut entraîner des blessures, ou augmenter le risque d'infection. Comme l'explique Brianne Grogan, physiothérapeute en santé des femmes :

« Le problème avec le fait de “planer” au-dessus des toilettes en urinant est que les muscles de votre plancher pelvien et de votre ceinture pelvienne – vos rotateurs de la hanche, vos muscles glutéaux, votre dos et vos abdominaux – sont extrêmement tendus. Cette tension de la ceinture pelvienne rend l'écoulement de l'urine difficile, vous obligeant souvent à pousser ou à “appuyer légèrement vers le bas” pour que l'urine sorte rapidement. Or, uriner via des

poussées ou des appuis fréquents vers le bas peut contribuer au prolapsus des organes pelviens. »

Brianne Grogan ajoute que cette position pourrait aussi aboutir à une vidange incomplète de la vessie, ce qui pourrait entraîner une augmentation de la fréquence et de l'urgence des mictions ou, dans des cas extrêmes, contribuer à augmenter le risque d'infection urinaire.

La poignée de porte sale

Les défenses microbiennes et immunitaires d'un individu le protègent donc des risques d'infection liés à l'utilisation de toilettes publiques. Qui plus est, dans les pays développés la prise de conscience du risque d'infection par les matières fécales entraîne un nettoyage régulier des toilettes.

Pour vous rassurer, vous pouvez néanmoins tout à fait transporter avec vous des lingettes antiseptiques, et les utiliser pour nettoyer le siège des toilettes avant de vous asseoir, afin de protéger votre fondement de tout risque de contamination.



Seule une personne sur 20 se lave les mains correctement après être allée aux toilettes. Shutterstock

Les sièges de toilettes sales ne devraient toutefois peut-être pas constituer votre plus importante préoccupation. En effet, une étude de 2011 a révélé que les microbes présents dans les gouttelettes d'eau projetées lorsque la chasse d'eau est tirée colonisent rapidement une surface plutôt conséquente de la pièce, y compris l'abattant, la porte, le sol et le support du papier toilette. Pour éviter de subir cette vaporisation à base de contenu de toilettes – lequel inclut vos propres germes et ceux des

utilisateurs précédents – il est recommandé de quitter la cabine immédiatement après avoir appuyé sur le bouton de la chasse d'eau.

Et enfin, bien sûr, tout le monde ne se lave pas les mains après être passé aux toilettes. Il est donc fort probable que les poignées de portes soient contaminées. Pour éviter de recontaminer vos mains propres lorsque vous quittez les toilettes publiques, utilisez votre coude, votre manteau ou un mouchoir pour ouvrir la porte.

Maintenant, lavez-vous les mains

Un lavage de mains efficace est la clé d'une protection complète contre les germes associés aux toilettes. Le lavage des mains élimine en effet totalement la saleté, les bactéries et les virus, ce qui empêche les microbes potentiellement infectieux de se propager à d'autres personnes et objets. Il est recommandé de se laver en frottant vigoureusement ses mains et ses doigts avec de l'eau savonneuse pendant 20 à 30 secondes, y compris sous les ongles. La friction qui résulte du frottement des mains l'une contre l'autre détache les débris sur lesquels se trouvent les microbes.

Il faut toutefois aussi savoir que les lavabos des toilettes publiques, les robinets et les distributeurs d'essuie-tout ou les boutons des sèche-mains sont tous fortement contaminés par des microbes. C'est parce qu'en général, les mêmes mains qui viennent d'essuyer un fondement pressent ensuite le bouton du distributeur de savon puis touchent la poignée du robinet. Il est donc conseillé, une fois le lavage des mains terminé, de laisser le robinet ouvert pendant que vous vous séchez les mains, puis d'utiliser un morceau d'essuie-tout propre pour le fermer. Ou, si vous utilisez un sèche-mains, d'utiliser votre coude pour appuyer sur le bouton de mise en marche.

Il va de soi qu'il est déconseillé de manger, de boire ou de fumer à l'intérieur des toilettes publiques. Il en va de même pour l'utilisation du téléphone portable. Pourtant, des travaux ont montré que près de 75 % des gens utilisent leur téléphone lorsqu'ils sont aux toilettes. À ce propos, il est peut-être temps de cesser de s'inquiéter de la propreté des toilettes. Une étude menée par une équipe américaine a en effet révélé que les téléphones mobiles sont jusqu'à 10 fois plus sales que les sièges de wc...

La version originale de cet article a été publiée en anglais.

 [hygiène](#) [infections](#) [phobies](#) [microbes](#) 

Nous publions des articles d'analyse sur l'actualité, issus d'une collaboration entre universitaires et journalistes. Soutenez cette initiative unique en faisant un don fiscalement déductible.

Faites un don