

Le lavage des mains

à la maison, sur les terrains de jeux et à l'extérieur



Les germes sont partout ! Ils peuvent se retrouver sur vos mains et sur les choses que vous touchez tout au long de la journée. Se laver les mains avec de l'eau et du savon à des moments clés est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour vous débarrasser de ces germes et éviter qu'ils ne se propagent aux personnes qui vous entourent.

Comment le lavage des mains peut vous garder en bonne santé ?

Les germes peuvent pénétrer à l'intérieur de l'organisme par les yeux, le nez et la bouche et nous rendre malade. Se laver les mains avec du savon élimine les germes présents à la surface des mains et permet de prévenir la maladie. Des études ont montré que le lavage des mains peut prévenir 1 sur 3 cas de maladie liée à la diarrhée et 1 sur 5 cas d'infection respiratoire, telle qu'un rhume ou la grippe.

Le lavage des mains aide à prévenir les infections pour les raisons suivantes :



Les gens touchent souvent leurs yeux, leur nez et leur bouche sans même s'en rendre compte, introduisant ainsi des germes dans leur organisme.



Ces germes présents sur des mains non lavées peuvent se retrouver dans des aliments et des boissons lorsque les gens les préparent et les consomment. Les germes peuvent se développer dans certains types d'aliments et de boissons et rendre les gens malades.



Les germes présents sur des mains non lavées peuvent se retrouver sur d'autres objets, comme les poignées de porte, les tables ou les jouets, puis se retrouver sur les mains d'une autre personne.

Comment se laver les mains efficacement ?

1. Mouillez-vous les mains avec de l'eau courante propre (tiède ou froide), et appliquez du savon.
2. Faites mousser vos mains en les frottant l'une contre l'autre avec le savon.
3. Frotter toute la surface de vos mains : paumes, revers des mains, entre les doigts et sous les ongles. Continuer de frotter pendant au moins 20 secondes. Avez-vous besoin d'un chronomètre ? Fredonnez deux fois la chanson « joyeux anniversaire ».
4. Rincez-vous soigneusement les mains à l'eau courante propre.
5. Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou séchez-les à l'air libre



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Emerging and
Zoonotic Infectious Diseases

Quand devez-vous vous laver les mains ?

Se laver les mains à tout moment de la journée peut aider à se débarrasser des germes, mais il y a des moments clés où il est particulièrement important de le faire.

- Avant, pendant et après la préparation des aliments
- Avant de manger
- Avant et après s'être occupé d'une personne malade
- Avant et après le traitement d'une blessure ou d'une plaie
- Après être allé aux toilettes, avoir changé les couches ou nettoyé un enfant qui est allé aux toilettes
- Après s'être mouché, avoir toussé ou avoir éternué
- Après avoir touché un animal, de la nourriture ou des friandises pour animaux, des cages pour animaux ou des excréments d'animaux (crottes)
- Après avoir touché les ordures
- Si vos mains sont visiblement sales ou couvertes de graisse



Quel type de savon devez-vous utiliser ?

Vous pouvez utiliser un savon solide ou liquide pour vous laver les mains. De nombreux lieux publics fournissent du savon liquide car il est plus facile et plus propre de le partager avec d'autres personnes. Les études n'ont pas établi que l'usage de savon contenant des ingrédients antibactériens présentait des bénéfices sanitaires supplémentaires par rapport au savon ordinaire. Ces deux types de savon éliminent les germes de manière tout aussi efficace. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un gel désinfectant à base d'alcool pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool.

Comment le lavage des mains aide à combattre la résistance aux antibiotiques ?

La résistance aux antibiotiques se produit lorsque les bactéries résistent aux effets d'un antibiotique, c'est-à-dire que les germes ne sont pas tués et continuent de se multiplier. Les maladies provoquées par des bactéries résistantes aux antibiotiques peuvent être plus difficiles à soigner. Le simple fait d'utiliser des antibiotiques crée une résistance. Ainsi, le fait d'éviter en premier lieu les infections réduit la quantité d'antibiotiques à utiliser et diminue la probabilité qu'une résistance se développe au cours du traitement. Le lavage des mains aide à prévenir de nombreuses maladies, ce qui signifie un usage réduit des antibiotiques.

Des études ont
montré que le
lavage des mains
peut prévenir

1 sur 3

cas de maladie liée
à la diarrhée et

1 sur 5

cas d'infection
respiratoire,
telle qu'un rhume
ou la grippe.

Pour plus d'informations et une vidéo de démonstration de la manière dont il faut se laver les mains, rendez-vous sur le site Web consacré au lavage des mains du CDC :

www.cdc.gov/handwashing