



L'hygiène des mains pour être en santé

Lorsqu'on parle d'hygiène des mains, on veut parler des bonnes pratiques :

- De lavage des mains,
- De désinfection des mains
- Du soin des mains

Avez-vous déjà pensé à tout ce que les mains touchent dans une journée? Que ce soit un bébé qui rampe par terre, un enfant qui joue dans le sable au parc, une personne qui prend son téléphone cellulaire... les mains sont constamment en contact avec des objets ou des substances sales.

Malgré qu'il soit normal d'avoir des bactéries sur les mains, certaines activités du quotidien apportent des germes qui peuvent nous rendre malade.

En effet, des virus comme ceux de la grippe ou de la gastro-entérite, peuvent être attrapés s'ils se retrouvent sur les mains et qu'elles entrent en contact avec votre visage (nez, bouche, yeux). Une bonne hygiène des mains est une solution efficace à adopter pour éviter la transmission des germes à vous et votre entourage. Il s'agit d'une habitude à intégrer au quotidien!

Le saviez-vous

- À la maison, l'eau et le savon sont vos alliés numéro 1
- Les solutions à base d'alcool sont efficaces pour désinfecter les mains si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon
- Pour assurer son efficacité la solution d'alcool doit avoir une concentration de 60% d'alcool ou plus

Comment faire une bonne hygiène des mains?

Il existe différents produits et de bonnes techniques pour laver et désinfecter les mains, voici quelques informations à ce sujet.

À la maison

- Privilégier l'eau et le savon pour laver les mains et déloger les saletés d'autant plus lorsque les mains sont visiblement sales.
- Noter que c'est l'action de frotter qui permet à l'eau et au savon d'enlever les saletés et une partie des germes qui sont sur les mains.
- Lors des activités extérieures en famille, l'utilisation de lingettes humides est une bonne solution pour nettoyer les mains sales si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.
- Les solutions à base d'alcool sont aussi une bonne alternative. Elles servent à désinfecter les mains, si vous n'avez pas d'eau et de savon à proximité. Par contre, si les mains sont visiblement sales, ces produits sont moins efficaces.

Une bonne technique de lavage des mains est essentielle. Voici les étapes à respecter :



Source : Gouvernement du Québec

À l'hôpital

- Lorsqu'on se rend à l'hôpital pour un rendez-vous ou visiter quelqu'un, privilégier les solutions à base d'alcool pour désinfecter les mains.
- L'alcool est très efficace pour détruire les germes et en milieu hospitalier ils sont très présents.
- Son utilisation aide à diminuer les risques de transmissions des infections pour vous, les autres patients et les visiteurs.



Source : Gouvernement du Québec

Quand pratiquer l'hygiène des mains?

Certains moments sont à privilégier pour l'hygiène des mains à la maison comme lors d'un séjour ou d'une visite à l'hôpital

À la maison

Pratiquer l'hygiène des mains :

- Lorsque les mains et les ongles sont visiblement sales
- Après s'être mouché ou avoir mouché un enfant
- Avant de manger
- Avant et après avoir cuisiné
- Après un changement de couche ou après être allé aux toilettes

À l'hôpital

En plus des moments recommandés à la maison, il est important de pratiquer l'hygiène des mains à certains moments bien précis à l'hôpital:

- En arrivant à l'hôpital

- En entrant et en sortant de la chambre d'un patient
- Avant de donner un soin
- Avant d'aider quelqu'un à manger
- Selon les directives spécifiques du personnel soignant

Un peu de lotion, pensez-y bien!

L'hygiène des mains comprend aussi le soin de vos mains. Éviter les gerçures, les craquelures et les blessures aux mains permet de diminuer la multiplication des bactéries. Pour empêcher que les mains deviennent sèches et irritées, les mouiller avant d'appliquer du savon, éviter de les rincer à l'eau chaude et appliquer une lotion hydratante chaque jour.

Et vos ongles? Il est préférable d'avoir des ongles naturels et courts, car les germes ont moins tendance à y demeurer.

Comme parent, vous êtes un modèle

Il est important que les bonnes pratiques d'hygiène des mains s'intègrent dès le jeune âge afin de rester en santé et d'éviter la transmission des infections à la maison, à l'école ou à l'hôpital.

Comme parent, vous êtes un modèle pour vos enfants. En plus de veiller aux soins de leurs petites mains, montrez l'exemple en prenant soin des vôtres.

Boîte à outils

[CISSS de la Montérégie](#)

Campagne sur l'hygiène des mains

[Gouvernement du Québec \(2017\)](#)

Affiche technique de lavage des mains

[Gouvernement du Québec](#)

Affiche ludique de technique de lavage des mains

[Gouvernement du Québec \(2017\)](#)

Affiche technique de désinfection des mains