

Principes de l'hygiène des mains

Pourquoi l'hygiène des mains est-elle si importante?

L'hygiène des mains a pour but d'enlever ou de tuer les microorganismes (germes) présents sur les mains. L'hygiène des mains correctement assurée est la plus efficace de toutes les façons de prévenir la propagation de maladies et d'infections transmissibles. Dans le contexte des soins de santé, l'hygiène des mains sert à éliminer les microorganismes itinérants que l'on peut acquérir par le contact avec les patients, l'équipement contaminé ou l'environnement. On peut assurer l'hygiène des mains à l'aide de savon et d'eau courante, ou à l'aide d'une solution à base d'alcool pour les mains.

Quand devrait-on assurer l'hygiène des mains?

Dans le contexte des soins de santé, il est nécessaire d'assurer l'hygiène des mains :

- Avant et après le contact avec un patient/résident, ses substances corporelles ou des articles que le patient/résident a contaminés;
- Entre des procédures différentes sur un même patient/résident;
- Avant et après les procédures effractives;
- Avant de préparer, de manipuler, de servir ou de manger de la nourriture ou de donner à manger à un patient/résident;
- Après avoir assuré les soins personnels d'un patient/résident (p. ex., aide à se moucher, aide à aller aux toilettes, soin des plaies);
- Avant de mettre les gants et après les avoir enlevés;
- Après avoir assuré vos soins personnels (p. ex., aller aux toilettes, se moucher);
- Lorsque les mains entrent en contact avec les sécrétions, les excréments, le sang et les liquides corporels (utiliser le savon et l'eau courante quand les mains sont visiblement souillées).

Quand devrait-on utiliser le savon et l'eau?

L'action physique du lavage, du rinçage et du séchage enlève les bactéries itinérantes qui sont présentes sur les mains. Il faut se laver les mains au savon et à l'eau courante quand les mains sont visiblement souillées.

Tout type de savon ordinaire convient. Cependant, le savon en pain ne convient pas dans le contexte des soins de santé, sauf s'il ne sert qu'à l'usage personnel d'un seul patient/résident. Si on utilise un savon en pain, on devrait le ranger sur un porte-savon auto-drainant que l'on nettoie à fond chaque fois qu'un nouveau savon est fourni. Un contenant de savon liquide devrait être éliminé après que tout le savon a été utilisé. On ne doit jamais refaire le plein des contenants à savon liquide, car on risque alors de contaminer le savon qui reste. Le savon antibactérien peut servir là où l'on assure des soins actifs, comme une unité de soins intensifs ou un local servant aux procédures effractives.

Quand devrait-on utiliser les solutions à base d'alcool pour les mains?

Les solutions à base d'alcool pour les mains (lotion, gelée, rince-mains) sont la méthode préférée pour décontaminer les mains, à condition que la solution ait une teneur en alcool de plus de 60 %. Ces solutions sont largement utilisées dans le contexte des soins de santé ou dans des situations où l'on n'a pas accès à l'eau courante. Quand les mains ne sont pas visiblement souillées, il vaut mieux

utiliser une solution à base d'alcool (c'est même mieux que de se laver les mains au savon antibactérien).

Ma peau va-t-elle s'assécher si j'assure souvent l'hygiène des mains?

La peau intacte est la première défense contre les microorganismes. Donc, c'est important de bien assurer le soin de la peau. Pour éviter l'irritation, se mouiller les mains avant d'y appliquer le savon et utiliser un savon liquide doux et de l'eau tiède; se sécher les mains en les tamponnant plutôt qu'en les frottant; et utiliser de la lotion souvent et généreusement. Choisir une lotion pour la peau qui ne compromet pas l'intégrité des gants.

La plupart des solutions à base d'alcool pour les mains contiennent des émoullients qui réduisent l'incidence de l'irritation cutanée. L'utilisation fréquente d'une solution à base d'alcool pour les mains réduit en fait l'incidence de la dégradation de la peau, car elle évite de faire subir aux mains la friction et l'abrasion qu'entraînent le lavage et le séchage des mains.

Si une personne constate que l'intégrité de sa peau est compromise, elle devrait se présenter au service de santé au travail pour une évaluation.



Procédures de l'hygiène des mains

Comment utiliser le savon et l'eau?

La bonne technique de l'hygiène des mains s'apprend facilement. Suivez ces cinq étapes simples pour garder vos mains propres :

1. Enlever les bijoux des mains et des bras et se mouiller les mains à l'eau courante tiède (non chaude).
2. Appliquer du savon, puis se frotter les mains de manière à faire mousser le savon. Faire mousser le savon pendant au moins 15 secondes, en s'assurant de ne pas éliminer la mousse sous l'eau. Laver le dos et la paume des mains, entre les doigts et sous les ongles.
3. Rincer les mains à fond sous l'eau tiède courante, tout en les frottant.
4. Assécher les mains en les essuyant doucement avec une serviette en papier. On peut endommager la peau en la frottant trop vigoureusement avec une serviette en papier.
5. Fermer le robinet en utilisant la serviette en papier, de manière à ne pas se contaminer les mains de nouveau.

Télécharger le dépliant de l'APIHC sur le lavage des mains :

- [Recto](#)
- [Verso](#)

Comment utiliser la solution à base d'alcool pour les mains?

La solution à base d'alcool pour les mains devrait servir seulement lorsque les mains ne présentent aucune souillure visible.

1. Enlever les bijoux des mains et des bras.
2. Appliquer la solution à base d'alcool en utilisant une quantité équivalente à une pièce de 25 cents, ce qui devrait suffire pour couvrir la surface entière des deux mains en les frottant, y compris sous les ongles (1 ou 2 coups de pompe).
3. Se frotter les mains de manière à répandre la solution à base d'alcool partout sur les mains, notamment entre les doigts, le bout des doigts, le dos des mains et la base des pouces.
4. Se frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches (au moins 15 à 30 secondes).

Quelles sont des erreurs à éviter en assurant l'hygiène des mains?

- NE PAS porter de bijoux aux mains lorsqu'on assure l'hygiène des mains. Les bijoux sont très difficiles à nettoyer et ils permettent aux bactéries et aux virus d'échapper à l'action mécanique du lavage et du frottage.
- NE PAS porter d'ongles artificiels, d'ornements à ongles ou d'ongles trop longs (>3-4mm), car ils captent les bactéries et sont difficiles à nettoyer.
- NE PAS porter du vernis à ongles abîmé, car les bactéries peuvent se loger dans les fissures.
- NE PAS utiliser une seule serviette humide pour laver les mains d'un groupe de patients/résidents/enfants.
- NE PAS utiliser un bassin d'eau non courante pour se rincer les mains.
- NE PAS utiliser une serviette qui sert aussi à d'autres personnes.
- NE PAS utiliser une éponge ou une serviette réutilisable. Les germes prolifèrent sur les surfaces humides.

www.chica.org ©Association pour la prévention des infections à l'hôpital et dans la communauté (APIHC-Canada)