

## Maladies et lésions

# Lavage des mains : Réduire le risque d'infections courantes

### Sur cette page

[Est-il important de se laver les mains?](#)

[Quand doit-on se laver les mains?](#)

[Comment doit-on s'y prendre pour se laver les mains correctement?](#)

[Qu'en est-il des savons antibactériens et des désinfectants pour les mains?](#)

---

## Est-il important de se laver les mains?

En un mot, oui. Se laver les mains est la meilleure façon de prévenir la propagation des infections. On peut facilement disséminer certains « germes » ( un terme générique pour désigner les agents pathogènes tels que les virus et les bactéries) en touchant une autre personne. On peut aussi entrer en contact avec des germes si on touche des objets ou des surfaces contaminés avant de se toucher le visage (bouche, yeux et nez).

Un « bon » lavage de mains se fait en utilisant une quantité suffisante de savon, en se frottant les mains l'une contre l'autre pour créer une bonne friction pendant au moins 20 secondes et en les rinçant sous l'eau courante. Le port de gants ne remplace pas le lavage de mains, et le lavage des mains est souvent nécessaire avant et après le port de gants.

Le répertoire Réponses SST contient d'autres renseignements sur la façon dont le [rhume](#) se transmet par l'intermédiaire de mains contaminées.

D'autres mesures visant à réduire la propagation des infections sont présentées dans la fiche d'information Réponses SST intitulée [Bonnes pratiques d'hygiène - Réduire la propagation des infections et des virus](#). Consultez aussi les fiches d'information Réponses SST sur [l'influenza](#) et la [pandémie d'influenza](#).

Remarque : Pour les fournisseurs de soins de santé et certains autres travailleurs qui sont exposés à du sang ou à d'autres liquides organiques, il est préférable d'appliquer les « pratiques courantes ». Pour de plus amples renseignements spécifiques aux secteurs, veuillez consulter la fiche d'information Réponses SST intitulée [Pratiques courantes](#).

# Quand doit-on se laver les mains?

Le lavage des mains constitue une étape importante dans la lutte contre les infections ainsi que pour l'hygiène personnelle. Il est recommandé de se laver les mains :

- Avant de se toucher les yeux, le nez, la bouche ou le visage.
- Quand les mains sont visiblement sales.
- Après être allé à la toilette (aussi après avoir changé une couche ou en aidant une personne à aller à la toilette).
- Après s'être mouché ou après avoir éternué dans ses mains.
- Avant et après : manger, toucher de la nourriture, préparer des repas, boire ou fumer.
- Après avoir touché de la viande rouge, du poulet ou du poisson cru.
- Après avoir manipulé des déchets ou avoir été en contact avec des surfaces contaminées comme une poubelle ou un torchon ou des chiffons sales utilisés pour le nettoyage.
- En rendant visite à des personnes malades ou en les soignant.
- Avant de préparer ou de prendre des médicaments.
- En prenant soin d'une personne malade, y compris après avoir été en contact avec du sang ou des liquides organiques comme des vomissures ou de la salive.
- Avant de soigner une plaie ou une coupure et après l'administration des soins.
- Avant de mettre en place et d'enlever des lentilles cornéennes.
- En touchant des animaux domestiques ou sauvages ou des excréments d'animaux.
- Après avoir manipulé des aliments ou des gâteries pour animaux de compagnie.

Lors d'une pandémie, il est aussi important de se laver les mains régulièrement, dans tous les cas de la liste ci dessus, de même qu'après avoir fréquenté un lieu public ou un commerce (épicerie, pharmacie, etc.) ou avoir touché une surface fréquemment touchée par d'autres personnes comme des portes, des appareils de paiement, des pompes à essence, etc.

Il est très important de s'assurer que les employés se lavent correctement les mains après être allés aux toilettes pour réduire la transmission d'infections gastro-intestinales.

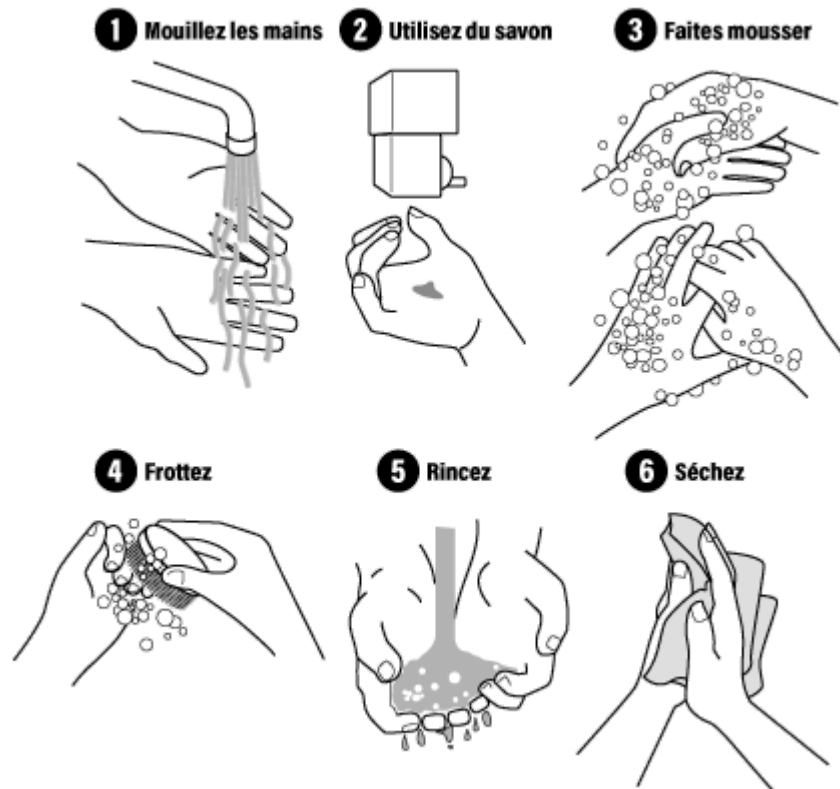
Il est essentiel de bien savonner les mains (un simple rinçage à l'eau est inefficace). Il est plus agréable d'utiliser de l'eau courante tiède, mais la température de l'eau n'a pas d'incidence sur l'efficacité du nettoyage. Il est recommandé de se frotter les mains pendant au moins 15 secondes (plus longtemps si les mains sont visiblement sales). Pour être sûr de se laver les mains assez longtemps, on peut s'aider en chantant une petite chanson, comme « Joyeux anniversaire » ou « A, B, C » deux fois – ce qui est particulièrement utile pour les enfants. Dans ce sens, on peut aussi penser au chirurgien qui se frictionne les mains avant d'opérer (comme on peut le voir à la télévision).

---

## Comment doit-on s'y prendre pour se laver les mains correctement?

Pour se laver les mains de façon efficace, il faut :

- Enlever ses bagues et autres bijoux.
- Ouvrir le robinet d'eau et utiliser de l'eau et se mouiller complètement les mains.
- Prendre du savon (de 1 à 3 mL) et bien le faire mousser.
- Savonner les mains pendant au moins 20 secondes en prenant soin de frotter tous les doigts, y compris les pouces et entre les doigts, le dos de la main, les poignets et les avant-bras.
- Se nettoyer le dessous des ongles.
- Bien rincer sous l'eau courante propre. Frotter les mains l'une contre l'autre afin d'enlever tout résidu de savon.
- Se sécher les mains avec une serviette propre jetable ou sous le séchoir. Il est À NOTER que l'utilisation des sècheurs à air peut favoriser la propagation des virus en raison du déplacement d'air qu'ils provoquent. Il est préférable d'utiliser des serviettes en papier à usage unique ou des serviettes propres.
- Si possible, fermer les robinets avec une serviette en papier (pour ne pas recontaminer vos mains).
- Éviter de toucher des surfaces souillées en quittant la salle de bain. Par exemple, utilisez la même serviette en papier pour ouvrir la porte.



Autres recommandations :

- Couvrir toutes coupures et porter des gants pour mieux se protéger (les coupures peuvent s'infecter et permettre aux agents pathogènes de pénétrer facilement dans l'organisme).
- Les faux ongles et le vernis écaillé vont de pair avec une augmentation du nombre de bactéries sur les ongles. Veiller à nettoyer les ongles convenablement.
- Ne jamais se toucher les yeux, le nez ou la bouche avant de s'être lavé les mains.
- Tenir pour acquis que tout contact avec un liquide organique est infectieux.
- Le savon liquide en contenant à usage unique est la meilleure solution. Avec l'utilisation de contenants réutilisables, veiller à ce qu'ils soient nettoyés et séchés avant d'être remplis. Le cas échéant, placer le savon en pain sur un porte-savon qui permet à l'eau de s'égoutter ou bien utiliser des petits pains qui peuvent être changés fréquemment.

---

## Qu'en est-il des savons antibactériens et des désinfectants pour les mains?

Il est vrai que certains agents pathogènes peuvent survivre lors d'un lavage au savon ordinaire et à l'eau, mais ils sont alors enveloppés de molécules de savon et sont emportés par l'eau de rinçage. Les savons antibactériens sont généralement considérés comme étant excessifs dans la plupart des cas. Les hôpitaux font exception à cette règle en raison des situations particulières qui s'y présentent (avant des interventions effractives, lors de l'administration de soins à des patients immunodéprimés, dans les zones de soins intensifs, dans les pouponnières de soins intensifs, etc.). Les agents antibactériens devraient être choisis avec soin en fonction de leurs caractéristiques et de leurs ingrédients actifs, et lorsqu'une action antibactérienne ou antimicrobienne persistante sur les mains est souhaitée.

Lorsqu'il n'y a pas d'accès à de l'eau et du savon, il est possible d'utiliser un désinfectant pour les mains ou un produit antiseptique (sans eau). Certains de ces produits contiennent de l'alcool éthylique combiné à des émoullients (pour adoucir la peau) et à d'autres agents. Ils sont souvent offerts sous forme de gel, de lingettes ou de serviettes humides. Pour être efficaces, les désinfectants pour les mains à base d'alcool devraient contenir au moins 60 % d'alcool. Ces produits n'éliminent pas tous les types d'agents pathogènes. Les désinfectants pour les mains peuvent dégager une odeur susceptible de déplaire à certains utilisateurs.

Pour utiliser un désinfectant pour les mains, il faut :

- Appliquer la quantité recommandée par le fabricant sur la paume de la main.
- Se frotter les mains.
- Étendre le produit sur toute la main et frotter jusqu'à ce que les mains soient sèches.
- Utiliser une quantité suffisante de produit pour enduire complètement les mains et les doigts.

Les désinfectants pour les mains à base d'alcool sont la méthode de choix des fournisseurs de soins de santé lorsque les mains **ne** sont **pas** visiblement sales. Ces produits peuvent aussi être utilisés par les techniciens ambulanciers, les aides-soignants à domicile et d'autres travailleurs itinérants en l'absence d'installations pour le lavage des mains. Ces produits désinfectants à base d'alcool (au moins 60 %) sont aussi recommandés pour le grand public en cas de pandémie. Ces agents ne sont toutefois pas efficaces lorsque les mains sont fortement contaminées par de la saleté, du sang ou d'autres matières organiques. Le lavage des mains avec de l'eau et du savon est recommandé lorsque les mains sont visiblement sales.

---

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2021-02-17

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.