



## **LE LAVAGE DES MAINS : SIMPLE MAIS EFFICACE**

Par Sylvie Provost, DSP des Laurentides

Combien de fois par jour les enfants de votre service de garde se lavent-ils les mains? Et vous-même? Quand devrait-on se laver les mains? Comment doit-on se laver les mains? Existe-t-il un « mode d'emploi » du lavage des mains? Autant de questions auxquelles nous allons répondre car, même si ce peut être difficile à croire, un geste aussi simple que le lavage des mains est d'une importance capitale dans la lutte contre les maladies infectieuses.

On « oublie » souvent de se laver les mains parce qu'on est ... trop occupé. Mais saviez-vous que des microbes peuvent survivre sur nos mains pendant de nombreuses minutes et parfois même des heures? C'est le cas, notamment, des virus qui causent les rhumes, les gastro-entérites, l'herpès (feu sauvage), l'impétigo...

Nos mains jouent donc un grand rôle dans la transmission des infections. Ceci est encore plus vrai en service de garde, où de nombreux enfants vivent dans un même espace et partagent jeux et jouets. Des études scientifiques ont montré que le lavage régulier des mains en service de garde peut y diminuer la fréquence des diarrhées d'au moins 50%. Il est par conséquent très important d'enseigner aux enfants, et même aux tout-petits, à se laver les mains souvent et comme il faut!

Mais quelle est la bonne façon de se laver les mains sans y passer la journée ... puisque nous sommes tous très occupés? À la maison comme au service de garde, le lavage des mains n'a pas à être aussi long et méticuleux que celui du chirurgien qui entre en salle d'opération. Mais pour que le lavage élimine les microbes avec lesquels on a pu être en contact, il faut quand même y consacrer au moins 15 à 30 secondes. Si nos mains sont visiblement sales, on devrait ajouter 30 secondes.

Savoir comment se laver les mains, c'est bien! Mais ce n'est pas tout. Il faut aussi se le rappeler souvent.

Quand se laver les mains?		
	Avant	Après
Arriver à la maison ou à la garderie		X
Préparer des aliments	X	X
Manger	X	X
Aller à la toilette ou aider un enfant à y aller		X
Changer une couche		X
Se moucher ou moucher un enfant		X
Préparer ou administrer un médicament	X	X
Tousser ou éternuer		X
Toucher un animal		X
Toucher une surface sale ou du matériel souillé		X
Jouer dehors		X



Et, bien sûr, il ne faut pas oublier de laver nos mains chaque fois qu'elles nous semblent souillées.

### **Et avec quoi devrait-on se laver les mains?**






Au service de garde, l'utilisation du savon liquide en distributeur est recommandée. À la maison, le lavage des mains avec du savon ordinaire sous l'eau courante sera tout aussi efficace pour éliminer les microbes.

**SAVIEZ-VOUS QUE ... LE MEILLEUR SAVON EST CELUI QU'ON UTILISE?**



## La « recette » du lavage des mains

Pour être efficace et ne pas oublier un « petit coin », voici les étapes qui sont recommandées pour le lavage des mains.

<p>1. Enlever ses bijoux (bagues), etc.</p>	
<p>2. Se mouiller les mains sous l'eau courante.</p> <p>3. S'enduire les mains de savon.</p>	
<p>4. Faire des mouvements de friction et de rotation, en appliquant une pression ferme entre les deux paumes et entre la paume et le dos de chaque main.</p>	
<p>5. Entrelacer les doigts des deux mains ainsi que les pouces, pour bien nettoyer les espaces entre les doigts.</p>	
<p>6. Frotter le bout des doigts et les poignets.</p> <p>7. Bien rincer à l'eau courante.</p>	
<p>8. Bien essuyer avec une serviette propre. Au service de garde, on recommande d'utiliser des serviettes de papier.</p> <p>9. Afin de ne pas contaminer de nouveau nos mains en fermant le robinet, utiliser la serviette de papier pour le fermer.</p> <p>10. Jeter la serviette de papier à la poubelle.</p>	