

L'hygiène : qu'est ce ?

Ensemble des pratiques individuelles et collectives qui visent à prévenir les maladies et améliorer la santé.

Qu'est ce ?

- **l'hygiène collective** : c'est le maintien d'un environnement favorable à la santé grâce à de l'eau potable, à l'évacuation des eaux usées, au ramassage des déchets, à une aération efficace, etc. ...
 - **l'hygiène individuelle** : c'est le maintien de la propreté du corps et des vêtements et le maintien d'une activité physique, etc. ...
- **Les mesures d'hygiène sont indispensables pour limiter la transmission des maladies transmissibles et éviter les autres.**

Transmission ou pas?

- Maladie transmissible

- La cause de la maladie : un micro-organisme (microbe) peut passer d'un sujet porteur à un sujet réceptif
 - Transmission directe par contact
 - Transmission indirecte par vecteur

- Maladie non transmissible

- Maladie due au mauvais fonctionnement d'un organe
- Maladie due à une intoxication ou alimentation
- Maladie due à comportement nocif (tabac, alcool)

Quelques gestes

- Citez des actions d'hygiène collective
- Et des interventions (comportements ?) d'hygiène individuelle

Quelques gestes individuels

- Se laver les mains systématiquement avant de manger ou de toucher la nourriture,
- Se laver les mains systématiquement après avoir été aux toilettes
- Laver son corps avec du savon, une fois par jour et bien le rincer
- Mettre la main devant la bouche au moment d'éternuer ou de tousser et se laver les mains ensuite
- Couper ses ongles courts et les maintenir propres
- Laver ses habits régulièrement et les laisser sécher au soleil
- Éviter le contact avec les animaux lors des repas, pour les enfants, près de la fontaine etc.,
- Ne pas mélanger le linge sale et le propre
- Recouvrir toute plaie par un pansement
- Ne pas cracher par terre

Mécanismes et voies de transmission

- **L'infection endogène** : le micro-organisme (microbe) existe chez la personne (dans son corps) et devient actif après une baisse des défenses ou suite à des plaies ou des injections
- **L'infection exogène** : le micro-organisme est apporté de l'extérieur et s'installe après transmission croisée (porteur => réceptif)

L'infection exogène par transmission croisée

- **Par contact :**
 - Transmission directe (exemple : mains)
 - Transmission indirecte via un intermédiaire (mouches, couverts) entre le sujet contact et le sujet source.
 - Exemple : transmission de la gastroentérite
- **Par les gouttelettes de salive (postillons, éternuements):**
 - Diamètre de 0,5 mm, transmises sur une courte distance (< 1 m)
 - Exemple : transmission de la grippe ou de la méningite
- **Par l'air :**
 - Particules très petites avec germes résistants qui créent un air contaminant, même en l'absence du porteur
 - Exemple : transmission de la tuberculose ou de la varicelle.

La transmission par contact infection exogène

■ **Contact direct**

- mains ++
- sexe
- baisers (french kiss)

■ **Contact indirect (avec vecteur)**

- eau et aliments
- vêtements
- vecteurs animaux
- sang (AES, transfusion, IVDU)
- couverts, outils

Rappel historique

Semmelweis (1818-1865) fait baisser la mortalité de 20% à 0,2 % des femmes accouchées en demandant au personnel de se laver les mains avant les accouchements.

Main apposée dans une boîte de Pétri et après culture 24 H



Rôle des mains

- Environ 50 % des infections sont dues à une transmission de bactéries par les mains (manuportée)
- ==> 80% à l'hôpital.

Hygiène des mains

- Flore existant en permanence sur la peau
- Flore acquise lors des contacts avec les autres
- Réservoirs de micro-organismes sur les mains : ongles longs, faux ongles, vernis à ongles, bijoux, manches longues ...

Hygiène des mains

- **lavage des mains** = arme simple mais efficace pour la prévention de la transmission par les mains des agents infectieux (microbes, virus, parasites, champignons)

ATTENTION !!

- **Erreurs favorisant une re-contamination des mains après lavage :**
 - mains essuyées avec un linge à usage multiple
 - manipulation manuelle de la poubelle ou du couvercle
 - ...
- **Facteurs favorisant une irritation des mains :** excès de produit, mouillage ou rinçage insuffisant, séchage par frottement avec l'essuie-mains.

Quand se laver les mains ?

- Après être allé aux toilettes
- Avant de manger ou de toucher de la nourriture
- A la descente, avant de rentrer chez soi
- Après avoir toussé ou éternué

Avec quoi se laver les mains ?

■ Le savon

- * le savon **dégraisse et décolle** les micro-organismes des mains : 40 à 50% de ces micro-organismes sont éliminés
- * le savon **ne détruit pas les germes** ; il les décroche de leur support.
- * Le savon à un **rôle primordial** : on ne peut pas désinfecter sans nettoyage préalable au savon

Les différents types de savon

■ Savons solides

- Dans porte savon avec drainage
- Rincer le savon après usage

■ Savons liquides

- Recommandables
- Avec verseur

■ Avec ou sans bactéricide

- Remarque : Savon bactéricide (Savon + bactéricide)
 - Action +/- efficace selon proportions
 - Effet caustique => risques dermatologiques (irritation de la peau)

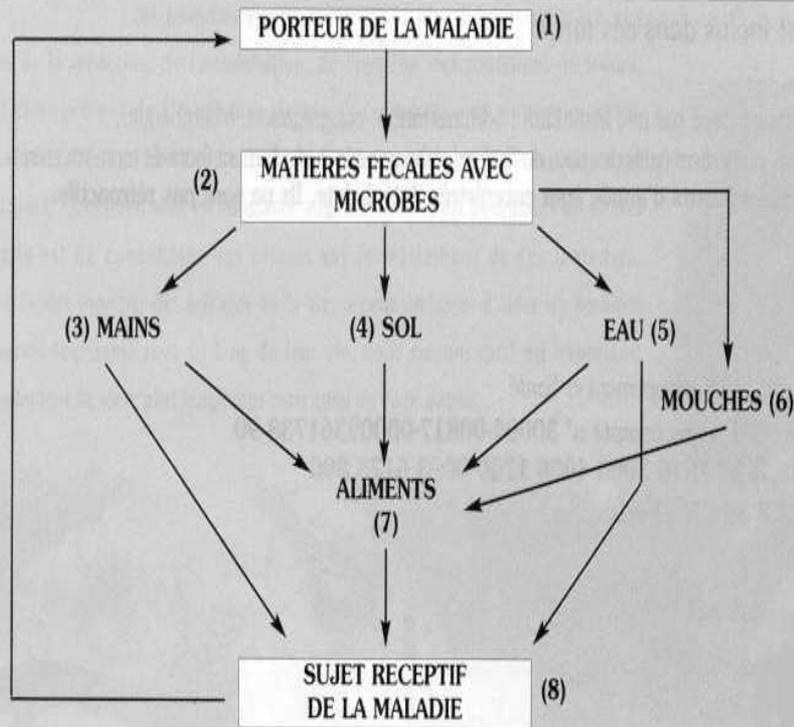
Comment se laver les mains ?

- * **Enlever** bagues et bracelets
- * **Mouiller** les mains
- * **Savonner**, de préférence avec savon liquide
- * **Frotter** les paumes, le dos des mains, entre les doigts
- * **Nettoyer les ongles** en les frottant contre la paume opposée
- * **Rincer** sous l'eau courante
- * **Sécher** avec un essuie-main de préférence en papier et à usage unique



Mains sales et péril fécal

schéma : cycle de transmission des maladies liées au péril fécal



- 7 : en mangeant des aliments contaminés
- 5 : en buvant de l'eau souillée
- 3 : en serrant une main non lavée après latrines
- 6 : transportent les micro organismes

Lave toi
les mains



Avant de
manger