

HYGIÈNE DES MAINS



GÉNÉRALITÉS

L'hygiène des mains est le moyen le plus simple et le plus efficace pour prévenir la transmission des infections. Cela est particulièrement vrai en service de garde à l'enfance et en milieu scolaire, où les personnes sont en contact étroit et où les objets sont inévitablement partagés, par exemple les jouets. L'hygiène des mains, effectuée adéquatement et au bon moment, contribue à une diminution de la transmission des infections. L'hygiène des mains comprend notamment le lavage des mains avec de l'eau et du savon, ou bien la friction des mains avec une solution hydroalcoolique (SHA).

L'utilisation des serviettes humides ne devrait pas remplacer l'hygiène des mains, car elles ne nettoient pas les mains de façon efficace. Toutefois, elles pourraient servir à un premier nettoyage lorsque les mains sont très souillées et qu'il n'y a pas d'eau disponible. Cependant, ce nettoyage doit être suivi d'une hygiène des mains.

Les ongles doivent être courts et propres.

Les ongles longs, les ongles artificiels, le vernis écaillé ou l'ajout de bijoux adhésifs ou d'ornements sur les ongles ou les bagues favorisent la contamination des mains et rendent plus difficile une bonne hygiène des mains. De plus, les ongles longs peuvent plus facilement percer les gants.

QUAND DOIT-ON FAIRE L'HYGIÈNE DES MAINS?

Bien qu'il soit nécessaire de faire une hygiène des mains quand elles sont visiblement souillées, en service de garde et en milieu scolaire, l'hygiène des mains est nécessaire, pour les intervenants ainsi que pour les enfants, dans les situations suivantes :

Moments clés	Lors des soins à l'enfant ou lors d'une intervention	Autour de l'alimentation	Après un contact avec des liquides biologiques (ex. : sang, sécrétions, excréments)
En arrivant au service de garde ou à l'école et en quittant les lieux.	Avant et après le brossage des dents ainsi qu'avant d'aider un enfant à se brosser les dents.	Avant de manger ou de boire et avant d'aider un enfant à manger ou à boire.	Après chaque changement de couches.

Après avoir touché un objet ou une surface sale ou potentiellement contaminée.	Avant un changement de pansement ou tout autre soin.	Avant et après la manipulation ou la préparation des aliments. <i>Pour les manipulateurs d'aliments, voir la section Hygiène à la cuisine et hygiène des aliments dans le présent chapitre.</i>	Après être allé aux toilettes ou après avoir aidé un enfant à y aller.
Après avoir joué à l'extérieur.	Avant la préparation et l'administration d'un médicament (crème, gouttes, etc.).	Après avoir ramassé ou manipuler la vaisselle sale.	Après avoir utilisé un papier mouchoir ou après avoir toussé ou éternué ou après avoir mouché un enfant.
Avant d'enfiler des gants et après le retrait des gants.	Avant et après la prise de température.		Après un changement de pansement.
Après avoir touché des animaux.	Avant de manipuler un produit cosmétique et avant de maquiller chaque enfant.		Chaque fois qu'on le juge nécessaire.
Après avoir fumé.	Avant de jouer d'un instrument de musique.		
	Avant et après l'utilisation de jeux partagés (ex. : les jeux à la table d'eau, les activités avec la gouache ou la pâte à modeler, etc.).		

Pour les manipulateurs d'aliments, voir la section [Hygiène à la cuisine et hygiène des aliments](#) dans le présent chapitre.

AVEC QUOI FAIRE UNE HYGIÈNE DES MAINS ?

Pour l'hygiène des mains à l'eau et au savon, on utilise de l'eau tiède et une quantité suffisante de savon. L'action mécanique vigoureuse des mains lors du lavage, du rinçage et du séchage assure l'efficacité de l'hygiène des mains avec cette technique. Des distributeurs à pompe avec cartouche jetable doivent être utilisés pour distribuer les savons liquides et en mousse. Cette méthode permet d'éviter la contamination du savon et assure qu'un volume de produit approprié est délivré.

Le pain de savon est à éviter, car il se contamine rapidement. Il n'est pas recommandé d'utiliser un savon antimicrobien en service de garde ou en milieu scolaire.

En l'absence d'eau et de savon, une SHA peut être utilisée. Il est conseillé d'utiliser une SHA constituée de 70 à 90 % d'alcool. La solution est combinée avec des agents émoullissants pour éviter l'assèchement de la peau. Les SHA se présentent sous forme de gel, de liquide ou de mousse. Elles sont très efficaces contre la majorité des microbes. De plus, elles agissent rapidement : dès que les mains sont sèches, elles sont désinfectées. Toutefois, les SHA sont moins efficaces si les mains sont visiblement souillées ou mouillées. Tous les produits de SHA pour les mains dont la vente est autorisée par Santé Canada portent un numéro d'identification du médicament (DIN) ou un numéro de produit naturel (NPN) de huit chiffres sur l'étiquette, et sont énumérés dans la [Liste des désinfectants pour les mains autorisés par Santé Canada](#), qui est régulièrement mise à jour sur le site Web de Santé Canada.

HYGIÈNE DES MAINS À L'EAU ET AU SAVON

Pour l'hygiène des mains à l'eau et au savon :

- Si une plate-forme est utilisée, elle devrait être munie d'une surface antidérapante;
- Le robinet doit fournir un écoulement d'au moins 30 secondes sans être réactivé;
- On doit retrouver à proximité :
 - un distributeur de savon;
 - des serviettes de papier à usage unique;
 - une poubelle.
- Si des débarbouillettes en tissu sont utilisées :
 - changer après chaque utilisation, et ce, même entre chaque utilisation d'un même enfant;
 - mettre dans des contenants distincts les débarbouillettes qui ont servi pour le visage et les mains et celles qui ont servi pour le changement de couches;
 - laver les débarbouillettes séparément et selon l'usage qui en a été fait.

COMMENT FAIRE UNE HYGIÈNE DES MAINS À L'EAU ET AU SAVON? ¹

La technique d'hygiène des mains à l'eau et au savon comporte les étapes suivantes :

1. Ouvrir le robinet;
2. Se mouiller les mains et les poignets avec de l'eau tiède;



3. Prendre suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des deux mains et savonner vigoureusement toutes les surfaces des mains et des poignets pendant 15 à 30 secondes (ne pas oublier les espaces interdigitaux, le bout des doigts, les ongles et les pouces);



4. Rincer abondamment les mains à l'eau pour enlever tout le savon et les saletés;



5. Sécher soigneusement les mains en les épongeant avec des serviettes de papier à usage unique ou des serviettes en tissu lavables et à usage unique;



6. Fermer le robinet avec les serviettes de papier ou la serviette en tissu lavable et à usage unique si le robinet n'est pas à déclenchement automatique;



¹ Illustrations tirées de Comité de prévention des infestions dans les services de garde à l'enfance du Québec, *Ouste les microbes! La mousse à la rescousse*, [En ligne], Ministère de la Famille et des Aînés, 2007, [www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/MFA-Affiche_Mains.pdf] (Consulté le 15 septembre 2014).

7. Jeter la serviette de papier à la poubelle. Si une serviette en tissu est utilisée, la mettre dans un panier à linges souillés;

COMBIEN DE TEMPS DURE L'HYGIÈNE DES MAINS À L'EAU ET AU SAVON?

L'hygiène des mains doit durer au moins 15 à 30 secondes. Si la peau et les ongles sont visiblement souillés, on doit prolonger la durée du frottage, et ce, jusqu'à ce que les mains soient propres.

On peut guider les enfants sur la durée habituelle de l'hygiène des mains en leur faisant chanter une courte chanson (ex. : *Bonne fête*).

AVEC QUOI S'ESSUIE-T-ON LES MAINS?

Il est recommandé d'utiliser des serviettes en papier pour s'essuyer en épongeant sans frotter les mains. Celles-ci ont une double fonction, car elles sont aussi utilisées pour fermer le robinet afin d'éviter que les mains propres soient contaminées.

La serviette commune en tissu est à éviter, car elle peut devenir une source de contamination. Si la serviette en tissu est utilisée, elle doit être à usage unique.

SITUATIONS PARTICULIÈRES

Comment faire une hygiène des mains d'un enfant à l'eau et au savon avec une débarbouillette?

1. Faire une hygiène des mains de l'enfant avec une débarbouillette à usage unique imbibée d'eau tiède et de savon;
2. Rincer avec une autre débarbouillette à usage unique imbibée d'eau tiède;
3. Sécher les mains avec des serviettes de papier ou une serviette à usage unique.

CONSEILS IMPORTANTS POUR UNE PEAU SAIN

L'utilisation d'une lotion à mains procure l'hydratation de la peau des mains et favorise une bonne protection contre la sécheresse, les gerçures et les dermatites chez le personnel. Cela est encore plus important en hiver, car la température froide peut contribuer à une sécheresse de la peau. La lotion utilisée doit être compatible avec les produits destinés à l'hygiène des mains et elle doit être appliquée sur des mains propres et sèches. Afin de favoriser l'efficacité de la lotion, il faut attendre 15 minutes avant de pratiquer l'hygiène des mains suivant l'application de la lotion. Utiliser une lotion en pompe ou un tube personnel et éviter les lotions en pots, car ces derniers peuvent devenir des sources de contamination.

Les moments où il sera recommandé d'utiliser la lotion à mains sont :

- au début de la journée de travail;
- au début des pauses ou des repas;
- à la fin de la journée.

Lorsque le contenant de lotion est vide, il ne doit pas être rempli, mais jeté afin d'éviter la contamination de la lotion.

Dans une situation où le port des gants est requis, l'enfilage des gants sur des mains encore humides après l'hygiène des mains à l'eau et au savon ou après la friction hydroalcoolique augmente le risque d'irritation de la peau. Il faut que les mains soient bien asséchées avant d'enfiler des gants.

Il n'est pas nécessaire de procéder à une hygiène des mains à l'eau et au savon immédiatement après avoir fait une friction hydroalcoolique, car cela peut être irritant pour les mains. En milieu de service de garde, faire fréquemment une hygiène des mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes est l'un des meilleurs moyens de prévenir la propagation des germes. Toutefois, en l'absence d'eau et de savon, une SHA peut être utilisée dans les circonstances où l'hygiène des mains à l'eau et au savon n'est pas nécessaire. La SHA peut par exemple être utilisée quand les enfants entrent dans la classe. La SHA est aussi efficace que l'eau et le savon lorsqu'elle est indiquée. Elle est plus pratique, plus rapide et elle assèche moins la peau.

Toutefois, l'hygiène des mains avec de l'eau et du savon est nécessaire dans certaines circonstances. En voici quelques exemples :

— Lorsque les mains sont visiblement souillées.

— Après un contact avec des liquides biologiques, par exemple :

- après être allé aux toilettes;
- après avoir utilisé un papier mouchoir ou après avoir toussé ou éternué;
- après avoir changé la couche d'un enfant;
- après avoir aidé un enfant à aller aux toilettes ou après un contact avec des liquides biologiques (ex. : sang, selles, vomissements, etc.).

COMMENT FAIRE L'HYGIÈNE DES MAINS AVEC **UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE**?

Il faut utiliser la même technique et faire les mêmes mouvements que lors de l'hygiène des mains avec de l'eau et du savon :

1. Déposer au creux de la main une quantité suffisante de SHA pour enduire toutes les surfaces des mains et des poignets. Habituellement, un coup de pompe suffit. Utiliser moins de produit si celui-ci est destiné à l'usage d'un enfant;
2. Frotter vigoureusement toutes les surfaces des mains et des poignets (ne pas oublier les espaces interdigitaux, le bout des doigts, les ongles et les pouces);
3. Continuer de frotter jusqu'à ce que les mains soient sèches sans utiliser de serviette de papier.

Les SHA ne doivent pas être utilisées si les mains sont visiblement souillées ou mouillées, parce qu'elles sont alors moins efficaces.

QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE?

En service de garde ou en milieu scolaire, l'utilisation de SHA peut représenter des risques de blessures ou d'intoxications associées à l'ingestion ou aux éclaboussures du produit. Les règles d'utilisation suivantes sont recommandées :

- Les SHA doivent être dans un endroit sous surveillance sans pour autant être gardées sous clé. Toutefois, les réserves de produits doivent être entreposées dans un espace de rangement verrouillé,
- Si des distributeurs muraux sont utilisés, ils doivent être munis d'un plateau antigouttes;
- Seules les SHA à base d'alcool éthylique sont recommandées;
- Les SHA doivent être gardées hors de la portée des jeunes enfants, et les jeunes enfants doivent les utiliser sous supervision;
- Ne pas placer les produits de SHA près d'une étincelle, d'une flamme ou d'une source d'électricité statique, car l'alcool peut prendre feu et provoquer des blessures.