



SANTÉ

# L'hygiène des mains, quels gestes pour quelles activités



## LE LAVAGE SIMPLE

### PRÉVENIR LA TRANSMISSION MANUPORTÉE

1. Mouiller abondamment les mains, poignets et avant-bras nus (manches remontées).
2. Appliquer une dose unique de savon liquide doux. Laver les mains pendant 30 secondes en insistant sur les espaces interdigitaux et le pourtour des ongles.
3. Rincer abondamment en laissant s'écouler l'eau des doigts vers le poignet.
4. Essuyer par tamponnement avec une feuille à la fois d'essuie-mains à usage unique. Fermer le robinet avec la dernière feuille d'essuie-mains, et la jeter à la poubelle, sans la toucher.

### QUAND ?

À la prise de service et en le quittant + après tous les gestes de la vie courante (toilettes, prise alimentaire...) + pour tous les soins corporels et actes infirmiers non invasifs.

### QUELLES ACTIVITÉS ?

Cuisiniers, vétérinaires, tout le personnel de soin (aides soignants, infirmiers, médecins, agents de service hospitalier), personnel éducatif (éducateurs, auxiliaires de puériculture, assistantes maternelles), les professions paramédicales (kinésithérapeutes, orthophonistes, opticiens, manipulateurs radio), aides ménagères, lingères...

## LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE

### PRÉVENIR LA TRANSMISSION MANUPORTÉE + ÉLIMINER LA FLORE TRANSITOIRE

1. Utiliser un produit hydro-alcoolique (solution ou gel) délivré par un distributeur (pompe).
2. Remplir le creux de la main avec une ou deux poussées de produit.
3. Masser les mains jusqu'à pénétration complète du produit en adoptant les six gestes. Répéter ces mouvements jusqu'à séchage.
4. Attendre le séchage complet avant de commencer les soins (disparition de la sensation d'humidité) : entre 30 et 60 secondes, selon le produit utilisé. L'intérêt de ce geste est lié tant à l'action mécanique de la friction qu'à la composition du produit utilisé.

### QUAND ?

Pour tous les soins à la personne. Sur des mains propres (absence de souillures, sinon faire un lavage simple uniquement).

### QUELLES ACTIVITÉS ?

Tout le personnel de soin : aides soignants, personnels infirmiers, médecins, assistantes maternelles, éducateurs dans le cadre de l'aide à l'hygiène, kinésithérapeutes, manipulateurs radio...

## LE LAVAGE CHIRURGICAL

### PRÉVENIR LA TRANSMISSION MANUPORTÉE + ÉLIMINER LA FLORE TRANSITOIRE + RÉDUIRE LA FLORE COMMENSALE

1. Mouiller abondamment les mains, poignets et avant-bras nus (manches remontées).
2. Appliquer une dose unique de savon antiseptique. Laver les mains, les poignets et avant-bras pendant 60 secondes en insistant sur les espaces interdigitaux et le pourtour des ongles.
3. Rincer abondamment en laissant s'écouler l'eau des doigts vers le poignet.
4. Essuyer par tamponnement avec une feuille à la fois d'essuie-mains à usage unique. Fermer le robinet avec la dernière feuille d'essuie-mains, et la jeter à la poubelle, sans toucher la poubelle.

### QUAND ?

Avant tous les gestes invasifs, soins et techniques aseptiques.

### QUELLES ACTIVITÉS ?

Médecins, infirmiers-manipulateurs radio...

## LES 6 GESTES



Prendre une ou deux doses de produit dans le creux de la main en fonction de la taille des mains.



1. Paume contre paume



2. Paume contre dos de la main opposée



3. Doigts entrelacés et espaces interdigitaux



4. Doigts dans la paume de l'autre main



5. Frictions circulaires des pouces



6. Ongles dans la paume opposée

## L'HYGIÈNE DES MAINS

La contamination manuportée est un mécanisme important de transmission de micro-organismes. La prévention du risque infectieux passe par des règles d'hygiène simples : en premier lieu, le lavage des mains. À défaut vous pouvez :

- Transmettre des maladies : bronchiolites, gastro-entérites, hépatites A, BMR (Bactéries Multi Résistantes responsables des infections nosocomiales)...
- Contracter des maladies : mycoses, gastro-entérites, CMV (cytomégalovirus)...



## POUR UNE BONNE HYGIÈNE DES MAINS

- Il faut des ongles courts, pas de faux ongles, pas de vernis.
- Ôter tous les bijoux (bagues, bracelets...).
- Même si l'activité nécessite le port de gants, l'hygiène des mains est indispensable avant et après le port des gants.

## LEXIQUE

- **Infection nosocomiale** : infection associée aux soins.
- **Flore commensale (résidente)** : ensemble des micro-organismes non pathogènes pour l'homme sain, présents à la surface de la peau et qui la protège des agressions externes et des autres micro-organismes. Variable d'une espèce à l'autre et d'un individu à l'autre.
- **Flore transitoire** : micro-organismes contaminants récemment la peau et provenant du tube digestif ou acquis de patients colonisés ou infectés, ou à partir de l'environnement ou d'un matériel contaminé. Il s'agit de germes potentiellement plus pathogènes. Les mains portent souvent une flore transitoire abondante. La flore transitoire est facilement éliminée par un soigneux lavage des mains.

Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !  
[contact@horizonsantetravail.fr](mailto:contact@horizonsantetravail.fr)



[www.horizonsantetravail.fr](http://www.horizonsantetravail.fr)

