

HYGIÈNE CORPORELLE

Quelques Définitions

Hygiène : nom féminin (étymologie *hygei-nos* : *ce qui est sain*. **Hygie** : *Déesse de la santé*)

Ensemble des principes et des pratiques visant à favoriser la santé. Hygiène corporelle, physique, mentale, publique.

Ensemble des soins apportés à une partie du corps. L'hygiène de la peau.

L'hygiène n'est donc pas l'adjectif qualifiant la santé mais l'ensemble des dispositifs et des savoirs favorisant son entretien (Rauch, 1983). Ensemble des principes et des pratiques tendant à préserver, à améliorer la santé. (Robert, 1993).

Ensemble des mesures préventives de préservation de la santé.

Hygiène corporelle

Habitude de vie liée à la propreté corporelle (Blouin et Bergeron, 1997, p.41).

Éducation sanitaire

Éducation qui sensibilise davantage aux questions de santé et qui influence positivement les attitudes et les connaissances visant à améliorer la santé aux niveaux personnel et communautaire

A Travers les Siècles

ANTIQUITÉ

- Première trace du comportement de propreté
- Bains à température variable, massage, crèmes parfumées et rince-doigts
- L'hygiène des Grecs et des Romains avait un sens purificateur
- Les Romains passaient une bonne partie de leur temps à se baigner
- Le mot hygiène provient du nom de la déesse Hygie, protectrice de la santé

MOYEN ÂGE

- Le pot de chambre est encore en vigueur
- On se baigne encore beaucoup en ville
- Vers les années 1292, on voit fleurir la mode du bain et la latrine
- Petit à petit, les bains publics deviennent des lieux de mauvaise fréquentation
- On se parfume et on se coiffe
- Existence de blanchisseur
- Dans la rue, l'hygiène laisse à désirer, par contre, c'est la mode du " tout à la rue ". On déverse nos eaux usées, les restes de table ainsi que les déchets corporels (excréments et urine) dans la rue

RENAISSANCE

- Apparition de maladies très graves dont la syphilis
- La mentalité vis-à-vis de l'hygiène change
- On croit que l'eau est le canal de diffusion des maladies dans le corps, c'est pourquoi les gens pensaient qu'une couche de crasse assurait une protection contre les maladies
- On utilise seulement un linge propre pour frotter les parties visibles du corps
- L'hygiène vestimentaire se développe
- Au 18^e siècle, les latrines réapparaissent
- On interdit de jeter ses excréments par la fenêtre et on invite les gens à venir jeter leurs déchets dans des tombereaux affectés à cet effet
- Découverte du chlore en 1774 par le chimiste Carl Wilhem Scheele
- Plus tard, Claude Berthollet découvrira que mélangé avec de l'eau, le chlore fait blanchir les objets
- Par la suite, Antoine Labarraque mélangera le chlore avec une solution de soude, on voit alors apparaître un désinfectant, c'est l'apparition de l'eau de javel

XIX^{ème} siècle

- Siècle du renouveau de l'hygiène
- L'urbanisme se développe et on voit apparaître les fosses septiques et un réseau d'évacuation des eaux usées jusqu'aux égouts
- Apparitions des premières exposition sur l'hygiène
- Les premières mesures d'hygiène se dessinent, se laver les mains et faire sa toilette quotidienne avec du savon et de l'eau
- C'est par contre une époque de quarantaine et l'objectif premier est de vaincre les fléaux qui infectent cette époque (peste, choléra, typhoïde, typhus et fièvre jaune)
- On utilise l'antisepsie en chirurgie afin d'augmenter le taux de réussite chirurgicale suite aux travaux de l'écosais Joseph Lister qui s'est inspiré des travaux de Pasteur
- La toilette et la vaccination deviennent les mots d'ordre de cette époque

XX^{ème} siècle

- Mise sur place d'un office internationale d'hygiène publique à Paris en 1907
- Création de l'OMS (organisation mondiale de la santé) en 1946
- L'hygiène s'incruste dans notre esprit suite à son apparition dans les programmes scolaires

HYGIÈNE CORPORELLE

Quelques Notions

La peau

D'une surface avoisinant les deux mètres carrés pour plus de trois kilos chez l'adulte, elle est constituée du derme en profondeur et de l'épiderme en surface, d'où partent les follicules pilo-sébacés et les glandes sudoripares. Sa température est de 32-33°C, mais présente des variations de zones froides (30°C au niveau de la plante des pieds) ou chaudes (35°C sous les aisselles). Le pH est acide (5-6). La peau est le meilleur rempart du corps contre les agressions extérieures. Elle joue un rôle de barrière vis-à-vis des modifications chimiques, physiques et microbiologiques du milieu. Elle est le siège d'un écosystème microbien riche et varié qui joue un rôle essentiel dans l'équilibre de l'organisme. Les zones sèches de la peau sont peu colonisées par les microbes, contrairement aux zones humides (de 10² à 10⁸ bactéries par cm²).

Les mains et les ongles, sont les cibles privilégiées de la contamination microbienne, de par leur évidente exposition.

Les mains accueillent de fait un nombre considérable (10⁴ - 10⁸ par cm²) de **micro-organismes** potentiellement **pathogènes**, venus de l'extérieur ou d'autres zones du corps, que ce soit par contact direct ou croisé, ou encore par contamination aéroportée.

Le grand danger réside dans la facilité avec laquelle elles vont les véhiculer et contaminer tout ce qu'elles vont toucher par la suite.

C'est pourquoi **le lavage des mains est primordial** dans un grand nombre de professions, qu'il s'agisse du milieu hospitalier, pour minimiser le risque **d'infection nosocomiale**, de l'industrie agroalimentaire, pour éviter toute toxo-infection alimentaire ou dans toute autre entreprise nécessitant des conditions de stérilité drastiques.

Mais dans la vie quotidienne aussi il est **nécessaire de se laver les mains à chaque fois que l'on rentre en contact avec un élément potentiellement contaminant (tout être vivant ou objet sale), après avoir été aux toilettes et avant de manger ou de préparer les repas.**

Les autres zones de la peau sont plus ou moins sensibles à la contamination et au développement microbien, en fonction de leur loca-

lisation et des conditions qui y règnent. On prendra donc **particulièrement soin de laver les endroits humides**, tels les espaces interdigitaux des orteils, l'aîne et les aisselles, ainsi que les autres régions pileuses où les microbes trouvent un milieu fortement nutritif, composé de sueur, de sébum et de débris cellulaires.

Les lésions

Reste que si la peau regorge de micro-organismes divers, elle reste une barrière impénétrable. **Seul le passage par les muqueuses ou les lésions accidentelles, fréquentes pendant l'enfance, permettront aux microbes de pénétrer dans l'organisme.** Toute lésion cutanée, même minime entraîne en effet une brèche dans les défenses antimicrobiennes de la peau. La flore transitoire et même la flore commensale peuvent alors se révéler pathogène.

Elles vont commencer par coloniser la plaie, ce qui correspond à une multiplication locale, avant de réaliser une invasion plus profonde, entraînant une infection. **Les blessures doivent donc être désinfectées**, mais il faut éviter de les recouvrir par un pansement occlusif, qui favorise le développement microbien par une augmentation de la chaleur et de l'humidité.

Pour mémoire, ne pas oublier que les **bijoux** présentent à leur surface ou au niveau de la zone de peau qu'ils occultent un milieu potentiel important de culture bactérienne. Les tatouages et plus encore les piercings, dont ceux aux oreilles, sont des sites susceptibles d'être colonisés et de s'infecter.

Les muqueuses

Le terme "muqueuses" regroupe les membranes qui tapissent les cavités de l'organisme et sont en permanence humectées de mucus. Leur composition, leur température, leurs sécrétions et leur pH sont variables en fonction de leur localisation (bouche, nez, yeux, sexe, ...). Mais toutes représentent un fort point d'ancrage des microbes sur l'organisme.

La bouche est particulièrement exposée en matière de contamination des muqueuses.

On y trouve plus d'une centaine d'espèces microbiennes différentes. La salive contient près de 10⁸ germes par mL. (J. Fleurette, "Flores microbiennes de la peau et des muqueuses"). Les dents, la plaque dentaire et le sillon gingivo-dentaire complètent avec la muqueuse

HYGIÈNE CORPORELLE

même les zones de développement microbien préférentielles. La forte acidité du milieu due à la décomposition des restes alimentaires favorise ce développement.

Bref, le milieu est adéquat et la propension de l'homme à mettre des doigts ou des objets souvent contaminés dans sa bouche favorise grandement l'ensemencement. **Une bonne hygiène buccale limitera la formation de plaque et les problèmes gingivaux et par la même occasion les problèmes bucco-dentaires. Elle limitera aussi la contamination aéroportée dont on fait profiter l'entourage par le biais de la toux et des éternuements sans placer sa main devant la bouche.**

Les muqueuses nasales sont une pierre d'angle de la contamination par le mucus. Filtre à air de l'organisme, elles sont d'une efficacité redoutable et récupèrent les hôtes indésirables dans le mucus qui les tapissent. Plus que le risque infectieux local, la transmission

des germes, via les mains ou l'éternuement, est donc à redouter, surtout quand on sait que **80%** des virus sont portés par les sécrétions nasales passées sur les mains, et qu'ils se réactivent après environ 6 heures. On trouve pêle-mêle tous les microbes en suspension dans l'air, qu'ils proviennent de projections humaines ou animales, de poussières ou de fruits du hasard. Une fois encore, une bonne hygiène est primordiale pour éviter toute contamination, d'autant plus **qu'un simple mouchoir en papier, jetable** (si on ne veut pas créer un milieu de culture bactérien) **suffit à fortement réduire le risque, ne serait-ce que d'attraper un rhume.**

L'hygiène au quotidien

L'hygiène du corps

Priorité aux mains propres

Aujourd'hui, les comportements alimentaires ont changé : repas plus courts, plus nombreux, fréquentation des *"fast-food"*. Tout va très vite et on ne prend pas le temps de se laver les mains de manière correcte et fréquente.

Or, des mains sales véhiculent de nombreuses affections, de la plus bénigne à la plus grave. En 1996, en Ecosse, une bactérie tueuse (Es-

cherichia Coli) transmise à la viande par un boucher aux mains sales, a fait dix-huit victimes.

Bien sûr, sans vouloir être alarmiste, il s'agit de considérer que se laver les mains de façon régulière est la première des mesures d'hygiène à respecter pour soi-même et à inculquer aux enfants.

Des rendez-vous à ne manquer sous aucun prétexte : avant de passer à table ; après chaque passage aux toilettes ; d'une manière générale, avant de porter les mains à sa bouche ou de manipuler de la nourriture, notamment lors des séances de grignotage entre les repas. Plusieurs enquêtes menées par des *"fast-food"* révèlent que leurs toilettes sont essentiellement utilisés après les repas !

80% des clients mangeraient avec leurs doigts sans s'être lavé les mains. Parmi ceux qui se déplacent avant le repas, seuls 12% utilisent le lavabo et 2% restent assez longtemps pour effectuer un lavage correct des mains... En général, ils passent pour des maniaques !

Quelques règles simples mais indispensables

- **Bien se laver les mains**
- **Retirer bagues et bijoux** : Ils sont un réservoir à germes et peuvent gêner un lavage efficace.
- **Utiliser le bon savon** : Un savon ordinaire pour le quotidien, de préférence liquide car il reste pur ; un savon antiseptique après avoir manipulé des objets sales (couches de bébé, déchets alimentaires...) ; se savonner les mains pendant une minute, la mousse permettant de décoller les bactéries, et rincer soigneusement pendant au moins 30 secondes ; s'essuyer avec une serviette à usage unique.

Attention

Gants de toilette, serviettes et draps de bain sont des nids à microbes.

Les changer souvent : tous les jours pour les premiers, toutes les semaines au moins pour les autres.

Hit-parade des toilettes publiques

Pour éviter les risques de contagion microbienne, il faudrait éviter tout contact avec le matériel : papiers protecteurs à poser sur la lunette des toilettes, robinets et distributeurs de savon automatiques, essuie-mains individuels en papier et portes automatiques sans

HYGIÈNE CORPORELLE

poignée manipulée par tous les usagers (c'est le système mis en place dans les hôpitaux).

Les relevés effectués dans les toilettes classiques se révèlent catastrophiques avec, notamment, la présence des pires bactéries sur les boutons de portes...

Soigner la coupe des ongles

Coupés courts, mais pas à ras, ils ont plus de chance de rester propres !

Les nettoyer et les brosser avec soin une fois par jour pour éliminer les poussières et les microbes pouvant s'y loger.

En forme jusqu'au bout des dents

Une étude menée, il y a dix ans, pour le ministère de la Santé, par l'Union française pour la santé bucco-dentaire, a montré qu'en France le taux de caries est encore très important. A six ans, 2 enfants sur 3 en ont déjà.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (O.M.S.), la carie dentaire est le troisième fléau mondial.

Les caries ont deux origines externes :

- **La plaque dentaire**, couche invisible adhérent aux dents, formée par les microbes et les débris d'aliments.
- **L'alimentation trop riche en sucre** : les bactéries la transforment en acide qui attaque l'émail.

La prévention

Un brossage efficace :

- une brosse neuve tous les deux mois ;
- un brossage de trois minutes matin et soir, ou mieux après chaque repas ;
- un brossage de la gencive vers la dent, sans oublier la face interne, bâtonnets, fils dentaires et hydropulseurs complètent utilement le soin ;
- le brossage régulier avec un dentifrice **fluoré** est recommandé pour tous et notamment chez l'enfant, dès qu'il est capable de se rincer la bouche. Le fluor possède la particularité de renforcer l'émail des dents et de ralentir la formation de la plaque dentaire.

La surveillance systématique par le dentiste deux fois par an, même sans signe particulier.

Attention aux poux

La coquetterie aidant, les soins des cheveux sont relativement bien observés dans notre pays. Brossage et shampooing font partie des gestes courants. On rencontre toutefois des

récalcitrants au lavage, surtout chez les enfants et les adolescents.

La **pédiculose du cuir chevelu** sévit de façon permanente en milieu scolaire. Le pou mesure deux à trois millimètres ; la femelle pond une dizaine d'oeufs (lentes) par jour, à la racine d'un cheveu ; ces oeufs éclosent au bout d'une semaine et les poux mettent quinze jours pour devenir adultes ; ils peuvent vivre jusqu'à deux mois et provoquent de fortes démangeaisons.

Que faire ?

Le traitement local comporte l'application d'un produit, suivie d'un shampooing doux. Les cheveux sont ensuite passés au peigne fin pour éliminer les lentes. Lingerie, bonnets, écharpes, peignes et brosses doivent être traités ou lavés à 60°C, au moins.

Comment les éviter ?

- Brosser et peigner chaque jour les cheveux de l'enfant ; les laver régulièrement deux fois par semaine.
- Surveiller sa chevelure et celle de tous les membres de la famille.
- Eviter les échanges de bonnets et d'écharpes.
- Changer le linge de la literie chaque semaine.

Du tout-petit... au jeune adulte

La peau du nouveau-né est fragile

Une parfaite propreté est indispensable pour protéger les tout-petits des irritations et des infections. Laver, changer, nourrir un bébé exige des soins attentifs et précis, nécessaires à sa santé comme à son bien-être : bains et shampooings quotidiens ; nettoyage régulier des fesses à l'eau et au savon lors de chaque change, pour lutter contre l'érythème fessier.

Compter six changes par jour au cours de la première année, puis quatre environ jusqu'à ce que l'enfant soit propre.

Après chaque toilette, procéder à un séchage doux mais parfait de la peau ; insister sur les petits plis du cou, des fesses et des genoux, où siège souvent l'humidité, responsable d'éventuelles lésions cutanées.

Biberons et stérilisation : les règles

Le lait constitue un véritable bouillon de culture. Le système de défense du tout-petit n'est pas apte à lutter contre ces microbes spécifiques qui prolifèrent à une température de 20 à 25°C.

HYGIÈNE CORPORELLE

La stérilisation est nécessaire au cours des quatre premiers mois ; ensuite, un lavage scrupuleux se révèle suffisant.

Les règles d'or

- Toujours se laver les mains avant et après s'être occupé d'un tout-petit, que ce soit pour le change, les soins du visage ou la préparation d'un repas.
- Pour prélever quelques cuillerées de petit pot, utiliser un couvert propre que bébé n'aura pas suçoté.
- Ne jamais conserver un reste de biberon de lait plus d'une heure. Un biberon non entamé se garde 24 heures au réfrigérateur.

Inutile de laver les vêtements de bébé à la main ! Lavage et séchage en machine sont, sur le plan de l'hygiène, bien adaptés. Utiliser des lessives douces, sans phosphates et éviter l'emploi d'assouplissants : moins on met de produits en contact avec son fragile épiderme, mieux c'est.

Laver son linge à part pendant les trois premiers mois. Harmoniser ensuite les machines en mélangeant des vêtements peu sales.

La propreté s'apprend... au berceau

De l'avis des psychologues, le meilleur moyen d'avoir un adolescent propre, c'est de lui avoir appris à se laver tout seul entre 2 et 3 ans. En effet, un enfant qu'on ne laisse pas devenir autonome à l'âge où il a envie de l'être risque de manifester par la suite la plus grande passivité, voire un rejet, à l'égard des apprentissages en question : c'est le cas pour la propreté.

Moralité : même s'il s'y prend mal, laisser l'enfant se laver seul lorsqu'il le souhaite.

Cela ne veut pas dire relâcher la vigilance : bien au contraire, il faut continuer à motiver et accompagner l'enfant, même s'il semble se débrouiller tout seul.

Exiger le lavage des mains avant de passer à table n'est pas un usage dépassé !

Spécial "ados"

Cheveux gras, transpiration et petits boutons. Ces trois fléaux affectent plus d'un jeune sur deux. Manque d'hygiène ? Pas nécessairement. Quoique l'adolescent ne soit pas un inconditionnel de la douche et du déodorant, cela ne le rend pas pour autant entièrement responsable.

L'acné juvénile

Une bonne hygiène se révèle souvent suffisante pour contenir l'acné juvénile naturelle et relativement fréquente.

Pour les crises importantes, un médecin prescrira des traitements locaux ou par voie générale.

Transpiration

Éliminer l'odeur de transpiration en savonnant la peau à fond pour retirer le film bactérien qui s'y est déposé. Après un séchage correct, appliquer un déodorant sous les aisselles.

Se méfier des antiperspirants qui ont pour effet de bloquer l'action des glandes sudoripares, ce qui est néfaste à la respiration de la peau.

Juguler la sudation des pieds en changeant fréquemment de chaussures (jongler avec deux ou trois paires, en cuir si possible ; préférer les chaussettes en coton, éliminer la laine et le synthétique).

Radical : le bon vieux remède de nos grand-mères qui consiste à prendre des bains de pieds dans de l'eau chaude salée.

Plages, piscines et salles de sport

Chaleur, humidité, peau nue conviennent particulièrement à toute une série de champignons microscopiques. Ils provoquent des mycoses, le plus souvent bénignes mais inesthétiques, qu'il convient de traiter rapidement.

Citons parmi elles, le "**ped d'athlète**", mycoses inter-orteils qui disparaissent s'il n'y a pas de transpiration, ou le "**pytiriasis versicolor**" que révèlent des taches sur la peau. Il convient à chaque fois de consulter un médecin et de renforcer l'hygiène.

Le virus provoquant les **verruës**, quoique très contagieux, ne se transmet pas systématiquement : certains enfants n'en seront jamais infectés et d'autres souvent. Il convient alors de consulter un dermatologue qui décidera de les supprimer ou, de façon plus certaine, de prescrire un produit antiverrues.

L'hygiène de l'habitation

Bactéries, acariens, moisissures...

Les raisons d'éliminer la poussière de nos maisons ne manquent pas, que l'on soit allergique ou non ! Il ne s'agit pas d'esthétique mais... de santé.

Les économies d'énergie favorisent la stagnation de l'air : plus il fait froid, plus on se calefautre en prenant soin d'obturer le moindre interstice. Sur ce plan, les joints d'étanchéité ne rendent pas service ! Confinement, tabagisme, respiration et transpiration polluent l'air de nos maisons. Cet air vicié peut se trouver à l'ori-

HYGIÈNE CORPORELLE

gine d'incidents chroniques et de légers malaises : fatigue, inappétence, déprime, atteinte microbienne...

Le grand ménage

- Été comme hiver, aérer chaque jour toutes les pièces.
- Avec régularité, dépoussiérer les meubles, bibelots et rideaux.
- Aspirer tapis et moquettes, laver les sols.

Acariens et allergies

Invisibles à l'oeil nu, les acariens ont besoin, pour se développer, de l'atmosphère douillette des logements.

Literie, tapis et moquettes sont leurs terrains préférés ; ils apprécient des températures entre 20 et 28°C, une certaine humidité et l'obscurité. Se repaissant des débris de peau fournis par la desquamation de notre épiderme, ils nourrissent un petit faible pour les matelas !

Environ 15% de la population présentent une allergie aux acariens. Démangeaisons et asthme font partie des manifestations habituelles.

Les remèdes :

- Aspiration régulière de la poussière, en particulier de la literie.
- Surveillance du taux d'humidité de l'atmosphère, que l'on peut abaisser par une bonne aération et un chauffage correct.
- Nettoyage à sec pour les couvertures, les couettes et les oreillers.
- Suppression, dans les chambres, des carpettes et autres descentes de lit.
- Pose sur un matelas d'une housse protectrice anti-acariens et vaporisation complémentaire d'une substance chimique acaricide.

Il existe du linge de maison et de la literie spécialement traités "*anti-acariens*". Il est néanmoins difficile d'en mesurer l'efficacité, notamment après les premiers lavages.

Une salle de bains "*nickel*"

Mêmes précautions pour les sanitaires qui nécessitent un lavage avec détergent après chaque usage.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les huiles et les bains moussants ne dispensent pas d'un bon nettoyage ; au contraire, ils déposent sur la surface de l'émail un film qui n'est pas exempt de bactéries.

Vigilance accrue avec les tapis de douche ou de baignoire : les rincer après chaque toilette et les désinfecter régulièrement à l'eau de Javel diluée.

Une cuisine IMPECCABLE

Une bonne hygiène alimentaire ne suffit pas pour se nourrir sainement ! Encore faut-il que la pièce "*principale*" de la maison, celle où la famille défile à toute heure du jour, soit d'une propreté rigoureuse.

Les postes les plus convoités par les bactéries en tous genres ? Le réfrigérateur, l'évier et bien sûr la poubelle...

L'humidité du réfrigérateur favorise le développement des microbes. *Listeria* et *salmonelles* sont des bactéries retrouvées très souvent dans les appareils mal entretenus. Le bacille de la brucellose, fréquent dans les produits laitiers crus, résiste bien aux basses températures ! Même la congélation ne vient pas à bout de certains microbes.

- Surtout s'il est bien rempli, nettoyer le réfrigérateur une ou deux fois par mois, à l'eau savonneuse, avec un liquide vaisselle par exemple. Le rincer à l'eau claire.
- Traquer avec minutie les petites rainures, les creux, les alvéoles moins accessibles où s'incruste la saleté.
- En inox ou en émail, l'évier doit être nettoyé après chaque vaisselle avec une eau javellisée.
-

Vide-ordures : attention aux gastro-entérites

Il suffit de quelques utilisations pour tapisser les parois de ces poubelles modernes d'un film propice au développement microbien.

L'accès de la gaine se trouvant directement dans la cuisine, le risque de pollution des aliments existe bel et bien. Ramonage, désinfection, emballage systématique des ordures et lavage des mains se révèlent indispensables.

La chasse aux intrus

- Les blattes s'infiltrent dans les gaines d'aération et les colonnes de vide-ordures. Vecteurs de virus et de parasites, il faut s'en débarrasser rapidement : nettoyage des vide-ordures, pulvérisation d'agents insecticides sont les mesures essentielles.
- Les mouches peuvent transmettre nombre d'infections : lavage efficace des poubelles et appâts empoisonnés aident à lutter contre l'invasion.
- Les fourmis débarquent par colonies et s'attaquent à tout ce qui est sucré : in-

HYGIÈNE CORPORELLE

secticides, destruction des fourmières s'avèrent les seules armes pour les combattre.

- Les mites ont une prédilection pour les placards et les lainages qu'elles grignotent allègrement. Elles pondent leurs oeufs dans les vêtements et sur les tapis : les produits à base de naphthaline ou autres sont très efficaces.

Chiens et chats, chacun son assiette !

- Nettoyer régulièrement les litières avec un désinfectant : des parasites peuvent être présents dans les selles.
- Aspirer fréquemment les endroits où les animaux ont l'habitude de dormir.
- Utiliser une vaisselle réservée à leur usage exclusif.
- Ne jamais laisser chats ou chiens sauter sur une table de cuisine ou de salle à manger, ni dormir sur les lits.
- Toujours se laver les mains après les avoir caressés.

L'hygiène alimentaire

La sécurité alimentaire est aussi une affaire d'hygiène à la maison.

Comprendre les mécanismes de la contamination et connaître quelques règles essentielles sont de la plus grande importance.

Première règle : le froid ne tue pas les germes

Le réfrigérateur conserve mais n'assainit pas les aliments.

Les micro-organismes, les toxines et les enzymes résistent aux basses températures. Un produit contaminé ne s'améliore pas sous prétexte qu'il est réfrigéré. La multiplication des germes est simplement ralentie ou stoppée par le froid.

Deuxième règle : vive la cuisson et la cuisine mitonnée

Cuire un aliment est une excellente façon de limiter les proliférations microbiennes.

Principales causes d'intoxications alimentaires, les salmonelles sont détruites à une température de 65°C, appliquée pendant 15 minutes. La bactérie listeria, responsable de la listériose, qui se multiplie à des températures comprises entre 3 et 8°C est détruite à la cuisson à 65°C.

De même, le ver solitaire et la toxoplasmose, transmis par la viande de boeuf, cèdent avec une cuisson à point.

Attention : les poissons, coquillages et viandes crues sont très à la mode mais peuvent engendrer de graves intoxications.

Troisième règle : rigueur dans la conservation

- Retirer de leur emballage les produits frais ou sous vide et les protéger dans du papier aluminium.
- Prendre l'habitude de bien emballer et d'isoler les produits par catégories : fromages, volailles, viandes et légumes (sans parties terreuses ou salies).
- Ne jamais conserver un oeuf fêlé. Ne jamais laver un oeuf souillé au moment du stockage car la coquille est perméable. Le nettoyer juste avant sa consommation.
- Attention, les plats cuisinés se contaminent très rapidement. Ne pas les laisser à l'air ambiant, mais les entreposer dans le réfrigérateur, pour 48 heures maximum. Si possible, les faire bouillir avant de les resservir.
- Attention, une volaille avariée peut contaminer la totalité du contenu d'un réfrigérateur !
- Bien faire réchauffer les conserves domestiques avant leur consommation.
- Ne jamais congeler à nouveau un produit.

Quelques temps de conservation au réfrigérateur

- **Oeufs** : 3 semaines
- **Légumes crus** : 3 semaines
- **Légumes cuits** : 1 à 2 jours
- **Viandes crues** : 4 jours, éventuellement retirées de leur emballage
- **Viandes cuites** : 1 à 2 jours
- **Poissons frais crus** : 12 à 24 heures emballés
- **Crème fraîche, fromages frais, beurre, yaourts** : selon la date limite de consommation

En cuisine, gare au bois !

Plans de travail, planches à découper ou cuillères en bois sont loin d'offrir toutes les garanties d'hygiène nécessaires. La porosité de ce matériau le rend difficile à nettoyer parfaitement. Les microbes se logent dans les petites éraflures... A préférer, et de loin, le stratifié ou les couverts en plastique !

HYGIÈNE CORPORELLE

Les bonnes habitudes

- Se laver les mains avant de toucher une denrée alimentaire.
- Eviter de boire au goulot d'une bouteille !
- Ne pas laisser la porte du réfrigérateur ouverte trop longtemps. Tenter de limiter les allées et venues (surtout des petites mains plus ou moins propres) dans ce garde-manger à l'hygiène fragile.
- Ne pas se servir du même couteau pour couper du fromage puis du beurre. De façon générale, utiliser un couvert propre pour prélever un ingrédient dans un pot (crème fraîche, confiture, sauce, moutarde...).
- Rincer d'abord à l'eau froide, puis laver avec soin tout récipient ayant contenu du lait.

Le torchon brûle !

Vive le progrès et le rouleau de papier absorbant. Rien n'est plus malsain qu'un torchon plus ou moins humide dont on se sert comme chiffon ou essuie-mains... Ne pas oublier de le changer fréquemment.

Prudence à l'étranger

- Peler les fruits, éviter les aliments crus ou les viandes peu cuites, les oeufs crus, les crèmes glacées de provenance douteuse.
- Boire de l'eau bouillie, désinfectée ou en bouteilles capsulées.
- Pas d'eau du robinet ni de glaçons.

QUIZZZZZZZZZZ

HYGIENE CORPORELLE : *Vrai / Faux*

1. Il faut changer de sous-vêtements tous les jours
2. La température de la peau est la même partout
3. Tous les microbes sont nuisibles à la santé.
4. Tu ne peux pas te contaminer avec tes propres microbes Vrai
5. Pour éviter un rhume, il faut se laver, puis, se sécher les mains régulièrement.
6. Les mouchoirs en tissu sont plus hygiéniques que les mouchoirs en papier

7. Il faut se brosser les dents pendant trois minutes après chaque repas
8. Une blessure est à l'abri sous un pansement
9. Il faut mettre sa main devant sa bouche quand on tousse ou quand on éternue
10. C'est sur la main qu'il y a le plus de microbes

Vous prenez une douche / un bain

- tous les jours ?
- tous les deux jours ?
- de temps en temps ?

Après avoir pris une douche / un bain

- vous changez de vêtements ?
- vous remettez les mêmes vêtements ?

Dans le bain / la douche

- vous utilisez toujours du savon
- vous vous lavez uniquement à l'eau claire

Hygiène dentaire

- Vous vous brossez les dents :
 - après chaque repas ?
 - uniquement le matin ?
 - uniquement le soir ?
 - matin et soir ?
 - jamais ?

Hygiène vestimentaire : Vous changez de sous-vêtements

- tous les jours ?
- 2 fois par semaine ?
- de temps en temps ?

Hygiène des blessures : si vous vous blessez, vous :

- désinfectez toujours la plaie ?
- mettez juste un pansement ?
- essuyez la plaie ?
- attendez que la plaie guérisse toute seule ?

Hygiène des mains : vous vous lavez les mains

- avant chaque repas
- quand elles sont sales
- après avoir été aux toilettes
- après s'être mouché
- en rentrant à la maison
- pas très souvent