



# **LAVEZ-VOUS LES MAINS!**

Ressources pour les écoles

Développé par  
« Des pilules contre tous les microbes? »  
Un programme communautaire pour une utilisation judicieuse des antibiotiques

August 18, 2010

We are pleased to provide you with *Wash Your Hands! Resources for Schools*; a set of tools for school superintendents, administrators, office staff, aides, teachers, and parents to promote and facilitate handwashing in schools.

Handwashing is a basic life skill that prevents the spread of infections. Schools are ideal settings for the transmission of respiratory infections because students, teachers and staff share the same space and touch the same surfaces throughout the day.

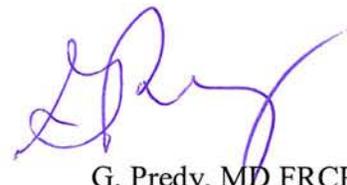
Many good hygiene practices and habits were initiated last year during the H1N1 pandemic. To prevent the spread of infections on an ongoing basis, these need to be continued and incorporated into daily routines.

*Wash Your Hands! Resources for Schools* was developed by the Do Bugs Need Drugs? program through a grant by Alberta Health and Wellness. We urge you to use this information in your office and to forward it to principals for uptake by staff, students, parents and others in the school community.

Yours sincerely,



André Corriveau, MD, MBA, FRCP(C)  
Chief Medical Officer of Health  
Alberta Health and Wellness



G. Predy, MD FRCP(C)  
Senior Medical Officer of Health  
Alberta Health Services

# Introduction

*Lavez-vous les mains! Ressources pour les écoles* renferme des informations et des outils pour promouvoir le lavage des mains et prévenir la propagation des infections dans les écoles.

Cette publication a été préparée par le programme « Des pilules contre tous les microbes? », en collaboration avec Alberta Health and Wellness et Alberta Education. « Des pilules contre tous les microbes? » est un programme d'éducation communautaire sur le lavage des mains et l'utilisation responsable des antibiotiques.

*Lavez-vous les mains! Ressources pour les écoles* inclut :

- Des renseignements élémentaires sur le lavage des mains, les infections respiratoires, le savon, les désinfectants pour les mains et les produits nettoyants
- Des feuillets d'information pour le personnel scolaire et les parents
- Des articles pour bulletin d'information scolaire
- Une liste de contrôle pour évaluer des installations de lavage des mains
- Des solutions à des problèmes courants de lavage des mains
- Des affiches sur le lavage des mains
- Un diaporama avec notes\*
- Une vidéo sur le lavage des mains pour les élèves plus jeunes\*
- Une vidéo sur le lavage des mains pour les élèves plus âgés et les adultes\*

Ces documents visent à compléter les plans de leçon et les activités de *Lave-toi les mains!* (2009), une ressource autorisée d'Alberta Education pour les enseignants et les élèves de la maternelle à la troisième année.

*Lavez-vous les mains! Ressources pour les écoles* a été révisé par :

Alberta Education  
Alberta Health and Wellness  
Alberta Health Services  
Alberta School Boards Association  
College of Alberta School Superintendents  
Affaires indiennes et du Nord Canada

« Des pilules contre tous les microbes? » est financé par une subvention d'Alberta Health and Wellness à Alberta Health Services.

\*Accessible en ligne à [www.francais.dobugsneeddrugs.org/ressources-educatives/](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org/ressources-educatives/)

# Table des matières

## **LE LAVAGE DES MAINS**

|  |   |
|--|---|
| Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections | 5 |
| Les mains transfèrent des germes de l'environnement au corps                     | 5 |
| Étiquette respiratoire   | 5 |

## **BACTÉRIES ET VIRUS**

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Les germes : bactéries et virus       | 5 |
| Les bonnes et les mauvaises bactéries | 5 |

## **UTILISEZ LES ANTIBIOTIQUES JUDICIEUSEMENT**

|  |   |
|--|---|
| Utilisez des antibiotiques seulement lorsque absolument nécessaire | 6 |
| Causes d'infections respiratoires courantes – <i>Tableau</i>       | 6 |

## **UTILISEZ DU SAVON ORDINAIRE**

|  |   |
|--|---|
| L'utilisation responsable des antibiotiques et des produits antibactériens | 7 |
| Les savons   | 7 |
| Le triclosan devrait être évité  | 7 |

## **LES DÉSINFECTANTS POUR LES MAINS** ----- 8

## **RECOMMANDATIONS SUR LES PRODUITS D'HYGIÈNE DES MAINS – *Tableau*** ----- 9

## **LES PRODUITS NETTOYANTS**

|   |    |
|---|----|
| Quand nettoyer et quand assainir ou désinfecter | 10 |
| Les lingettes désinfectantes                    | 10 |

## **LA BONNE TECHNIQUE DU LAVAGE DES MAINS**

|  |    |
|--|----|
| Comment se laver les mains                                     | 11 |
| Le séchage des mains   | 12 |
| Fournitures de salle de toilette et considérations d'entretien | 12 |
| Quand se laver les mains                                       | 12 |
| Sommaire – Messages clés                                       | 12 |

## FEUILLETS D'INFORMATION

|  |       |
|--|-------|
| Feuillet d'information aux directeurs d'école -----  | 13-14 |
| Le lavage des mains et l'hygiène dans le bureau de l'école-----                                | 15    |
| Le lavage des mains à la cafétéria-----  | 16    |
| L'hygiène dans les salles de musique et d'ordinateurs, les gymnases et les bibliothèques ----- | 17    |
| Feuillet d'information aux chauffeurs d'autobus -----  | 18    |
| Feuillet d'information aux conseils scolaires -----  | 19    |
| Le lavage des mains à la maison -----  | 20-21 |

## ARTICLES POUR BULLETIN D'INFORMATION

|   |           |
|---|-----------|
| Septembre – octobre-----  | 22        |
| Novembre – décembre -----   | 23        |
| Janvier – février -----   | 24        |
| Mars – avril -----  | 25        |
| Mai – juin -----  | 26        |
| Articles pour bulletin d'information (en format Microsoft Word) ----- | En ligne* |

## RESSOURCES

|  |           |
|--|-----------|
| Comment te laver les mains – <i>Affiche</i> -----                            | 27        |
| Le savonnage des mains – <i>Affiche</i> -----                                | 28        |
| Liste de contrôle pour évaluer le lavage des mains-----                      | 29-30     |
| Solutions pratiques aux problèmes de lavage des mains – <i>Tableau</i> ----- | 31-32     |
| Bon de commande d'éléments imprimés -----                                    | En ligne* |
| Le lavage des mains dans les écoles – Diaporama avec notes -----             | En ligne* |
| Vidéo sur le lavage des mains pour les élèves plus jeunes-----               | En ligne* |
| Vidéo sur le lavage des mains pour les élèves plus âgés et les adultes ----- | En ligne* |

\*Accessible en ligne à [www.francais.dobugsneeddrugs.org/ressources-educatives/](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org/ressources-educatives/)

# Le lavage des mains

## **Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections**

Le lavage des mains est une importante compétence de vie qui protège les élèves, les enseignants, les administrateurs et les autres membres de la communauté scolaire, contre les infections. Plus de 80 % des infections courantes peuvent se transmettre par les mains. Une technique adéquate de lavage des mains, et son application aux moments opportuns, contribuent à la bonne santé. Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections.

## **Les mains transfèrent des germes de l'environnement au corps**

Les mains jouent un rôle clé dans le transfert de germes de l'environnement au corps. Les germes de surfaces contaminées collent facilement aux mains, mais on ne devient pas malade simplement en ayant des germes sur nos mains. En touchant à nos yeux, notre nez, notre bouche ou d'autres membranes muqueuses avec nos mains, des germes peuvent entrer dans notre corps et entraîner une infection. Le fait de ne pas porter vos mains à votre visage empêchera l'entrée de germes dans vos muqueuses. Un lavage des mains fréquent et adéquat réduit les chances que des germes entrent dans le corps, et prévient la propagation de germes à autrui.

## **Étiquette respiratoire**

Si vous êtes malade, une bonne étiquette respiratoire contribuera à freiner la propagation de germes. N'oubliez pas de couvrir votre nez et votre bouche lorsque vous éternuez ou toussiez, pour éviter que des germes soient projetés dans l'air et sur des objets de l'environnement. Toussez dans votre manche ou éternuez dans un mouchoir pour éviter de contaminer vos mains. Si vous toussiez ou éternuez dans vos mains, lavez-les dès que possible.

# Bactéries et virus

## **Les germes : bactéries et virus**

Les deux types de germes qui causent le plus souvent des infections respiratoires sont les bactéries et les virus. La plupart des infections respiratoires sont virales. Le rhume, la laryngite et l'influenza (grippe) et la plupart des maux de gorge et des toux sont causés par des virus. La vaste majorité des bronchites et des sinusites sont dues à des virus. Plus courante chez les jeunes enfants, l'otite peut être causée par une bactérie ou un virus. La pneumonie, une infection des poumons sérieuse et potentiellement mortelle, est causée soit par une bactérie, soit par un virus.

## **Les bonnes et les mauvaises bactéries**

Malgré l'impression que nous donne la publicité, les bactéries ne sont pas toutes nuisibles. Il existe plus de trois milliards de types de bactéries, et elles représentent environ 60 % des êtres vivants sur la planète. De fait, une étude a estimé que notre corps renferme plus de cellules bactériennes que de cellules

humaines. La plupart des bactéries sont inoffensives, voire bénéfiques. Seules quelques-unes peuvent causer des infections.

## Utilisez les antibiotiques judicieusement

### Utilisez des antibiotiques seulement lorsque absolument nécessaire

Les antibiotiques sont des médicaments efficaces contre les bactéries, mais pas contre les virus. De plus, les infections bactériennes ne nécessitent pas toutes un traitement antibiotique. À l'exception de la pneumonie, la plupart des infections des voies respiratoires disparaissent d'elles-mêmes, sans antibiotiques. Même l'otite et la sinusite, qui peuvent être d'origine bactérienne, guérissent généralement aussi vite sans antibiotique. En cas d'otite chez un enfant de plus de six mois, la Société canadienne de pédiatrie recommande l'attente vigilante, afin de vérifier si l'infection se résorbe d'elle-même.

On espère parfois traiter une infection virale en prenant des antibiotiques, mais cela ne fonctionne pas. Aucun médicament ne guérit les infections virales; il est donc important de vous protéger autrement. La vaccination contre l'influenza (grippe) offre une bonne protection. Au quotidien, le meilleur moyen de vous protéger ainsi qu'autrui est de vous laver les mains.

### Causes d'infections respiratoires courantes

| Maladie                   | Causée par   |                     | Un antibiotique sera-t-il utile?  |
|---------------------------|--------------|---------------------|---|
|                           | Bactérie     | Virus               |   |
| <b>Rhume</b>              | Jamais       | Toujours            | Non   |
| <b>Influenza (grippe)</b> | Jamais       | Toujours            | Non   |
| <b>Mal de gorge</b>       | Rarement     | La plupart du temps | Seulement en l'absence de symptômes du rhume et si confirmé par un prélèvement de gorge |
| <b>Laryngite</b>          | Jamais       | Toujours            | Non   |
| <b>Bronchite</b>          | Rarement     | La plupart du temps | La grande majorité des cas se résorbent sans antibiotique                               |
| <b>Sinusite</b>           | Rarement     | La plupart du temps | La grande majorité des cas se résorbent sans antibiotique                               |
| <b>Otite</b>              | Certains cas | Certains cas        | Dans plusieurs cas, attente vigilante recommandée pour les enfants de plus de 6 mois    |
| <b>Pneumonie</b>          | Oui          | Oui                 | Oui, si bactérienne   |

## **N'oubliez pas**

- Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections
- Appliquez les règles de l'étiquette respiratoire
- Des bactéries et des virus peuvent causer des infections respiratoires, mais la plupart sont dues à des virus
- Les antibiotiques sont efficaces contre les bactéries, et non contre les virus
- Pour vous protéger ainsi qu'autrui, faites-vous vacciner chaque année contre l'influenza (grippe)

## **Utilisez du savon ordinaire**

### **L'utilisation responsable des antibiotiques et des produits antibactériens**

La résistance aux antibiotiques est un effet médical néfaste de l'utilisation d'antibiotiques. C'est une propriété génétique des bactéries, qui leur permet de survivre et de se multiplier même en présence d'un antibiotique. L'utilisation injustifiée d'antibiotiques favorise la résistance aux antibiotiques en augmentant le nombre de bactéries résistantes, dans le corps et dans l'environnement. Les infections causées par des bactéries résistantes sont difficiles à traiter et peuvent être mortelles.

La résistance aux antibiotiques est une préoccupation pour la communauté médicale et les patients – mais aussi pour les consommateurs, car plusieurs savons et produits nettoyants offerts sur le marché contiennent des agents antibactériens qui favorisent la résistance aux antibiotiques.

### **Les savons**

Utilisez du savon ordinaire. Le savon ordinaire est tout aussi efficace que le savon antibactérien à prévenir les maladies, et il ne favorise pas la résistance aux antibiotiques. Le lavage des mains vise à éliminer les germes des mains en les rinçant, plutôt qu'à attaquer toutes les bactéries (bonnes et mauvaises) avec des agents antibactériens.

### **Le triclosan devrait être évité**

Le triclosan est l'agent antibactérien le plus souvent ajouté aux savons et produits nettoyants.<sup>1</sup> Il rend des bactéries résistantes aux antibiotiques. Évitez d'utiliser ou d'acheter des savons qui contiennent du triclosan, car ils n'ont aucun avantage protecteur et ont l'inconvénient de favoriser la résistance aux antibiotiques, en plus de coûter habituellement plus cher.

---

<sup>1</sup> La Food and Drugs Administration des États-Unis a commandé en avril 2010 une étude sur les enjeux de santé et de sécurité liés aux produits antibactériens contenant du triclosan.

# Les désinfectants pour les mains

## Les désinfectants pour les mains

Seuls les désinfectants à base d'alcool sont recommandés par l'Agence de la santé publique du Canada et par Alberta Health Services. Les désinfectants pour les mains à base d'alcool tuent plusieurs germes sur les mains et sont particulièrement utiles si l'on n'a pas accès à du savon et à de l'eau, comme au terrain de jeux ou lors de sorties. Fait important, ils ne favorisent pas la résistance aux antibiotiques.

Toutefois, ces produits comportent des limites. Ils ne remplacent pas le lavage des mains. Ils ne nettoient pas les mains et sont inefficaces si les mains sont grasses ou sales. Puisqu'ils sont inflammables et toxiques si ingérés, leur placement dans l'école doit être soigneusement pensé. Ils ne devraient pas être placés à proximité d'une source de chaleur ou au-dessus d'une source d'électricité. L'idéal est de les placer dans un endroit où l'on n'a pas accès à du savon et à de l'eau. Par exemple, il serait inapproprié de les placer près d'un lavabo ou dans une salle de toilette.

## Recommandations sur les produits d'hygiène des mains

| Produit d'hygiène des mains  | Recommandation  |
|--|---|
| Savon ordinaire  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recommandé</li> </ul>  |
| Savon antibactérien  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non recommandé</li> <li>• L'ingrédient antibactérien le plus courant est le <i>triclosan</i></li> <li>• Le triclosan favorise la résistance aux antibiotiques, une préoccupation médicale sérieuse</li> <li>• Aucun bienfait de santé – n'est pas plus efficace que le savon ordinaire à prévenir les infections</li> </ul>  |
| Désinfectants pour les mains à base d'alcool   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recommandés si l'on n'a pas accès à du savon et à de l'eau</li> <li>• Doivent contenir au moins 60 % d'alcool pour être efficaces</li> <li>• S'assurer que l'alcool (éthanol, isopropanol, n-propanol) est le seul ingrédient actif</li> <li>• Ne devraient pas contenir de triclosan ou autres agents qui favorisent la résistance aux antibiotiques</li> <li>• Suivez ces conseils au moment de choisir un désinfectant pour les mains pour les listes de fournitures scolaires</li> </ul> |
| <p><i>Précautions :</i><br/>Inflammables<br/>Toxiques si ingérés</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La forte concentration d'alcool rend ces produits inflammables, et toxiques si ingérés</li> <li>• Ne devraient pas être placés près d'une source de chaleur ou au-dessus d'une source d'électricité</li> <li>• Évitez de les placer dans un lieu non supervisé</li> </ul>  |
| Ne remplacent pas le lavage des mains  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'idéal est de les placer dans un lieu où le lavage des mains n'est pas immédiatement disponible</li> <li>• Il serait inapproprié de les placer dans une salle de toilette ou près d'un lavabo</li> </ul>  |
| Peuvent être confondus avec un savon liquide   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les distributeurs à savon liquide et à désinfectant pour les mains se ressemblent</li> <li>• Ne pas placer le désinfectant pour les mains près d'un lavabo</li> </ul>  |
| <p><b>Seuls les désinfectants à base d'alcool sont recommandés par l'Agence de la santé publique du Canada et par Alberta Health Services.</b></p> |   |

### N'oubliez pas

- Utilisez les antibiotiques et les produits antibactériens de manière responsable
- Utilisez du savon ordinaire
- Évitez les produits qui contiennent du triclosan
- Les désinfectants pour les mains à base d'alcool sont utiles si l'on n'a pas accès à du savon et à de l'eau, mais ils ne remplacent pas le lavage des mains
- Seuls les désinfectants à base d'alcool sont recommandés par l'Agence de la santé publique du Canada et par Alberta Health Services.

# Les produits nettoyants

## Quand nettoyer et quand assainir ou désinfecter

Le savon ordinaire et les produits de nettoyage domestique sont des substances qui délogent la saleté, la graisse et les microbes de la peau ou des surfaces, pour les éliminer. Ils fonctionnent en enlevant les microbes plutôt qu'en tentant de les tuer. Ces produits ne favorisent pas la résistance aux antibiotiques.

Les désinfectants sont des produits chimiques qui tuent 99,99 % des microbes sur les surfaces dures. Les assainissants sont moins puissants. Ils tuent des microbes et en ramènent le nombre à un niveau sûr. Les antiseptiques sont des produits chimiques qui réduisent le nombre de microbes sur la peau. L'expression « désinfectant pour les mains » est d'ailleurs une mauvaise appellation, car les désinfectants sont destinés aux objets inanimés.

Il n'y a que quelques circonstances spécifiques où des surfaces de l'environnement devraient être désinfectées ou assainies.<sup>2</sup> Un désinfectant devrait être utilisé pour essuyer des surfaces qu'ont touchées des liquides corporels comme le sang, le mucus, les vomissures, l'urine ou les excréments. Vu la probabilité de contamination par des bactéries fécales, les surfaces des salles de toilette qui sont souvent touchées devraient être désinfectées ou assainies régulièrement. Ces surfaces incluent les robinets, les lavabos, les boutons/leviers de distributeur à savon, les boutons de séchoir à air chaud, les poignées de porte, les leviers de chasse d'eau, les loquets à l'intérieur des cabinets, les toilettes et les urinoirs. Une manipulation adéquate des aliments réduit la nécessité de désinfection exhaustive des surfaces de préparation des repas. Une procédure de désinfection particulière pourrait être requise en cas de problème de santé publique; mais, la plupart du temps, un simple nettoyage des surfaces pour enlever la saleté, la graisse et les microbes permet de prévenir la propagation de germes.

## Les lingettes désinfectantes

Les lingettes désinfectantes sont conçues pour un usage sur des surfaces dures et non poreuses; elles ne doivent pas être utilisées sur la peau.

Plusieurs lingettes désinfectantes commerciales ont le chlorure de benzalkonium comme ingrédient actif. Lisez attentivement les instructions. Pour que ces

---

<sup>2</sup> Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, « Hygiène et prévention des infections pour le personnel des services de nettoyage ». Accessible à [http://www.cchst.ca/oshanswers/hsprograms/cleaning\\_staff.html](http://www.cchst.ca/oshanswers/hsprograms/cleaning_staff.html)

Agence canadienne d'inspection des aliments, « Pratiques sûres de manipulation des aliments à utiliser quotidiennement ». Accessible à <http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/concen/tipcon/evepraf.shtml>

lingettes aient une action désinfectante, il faut en utiliser un nombre suffisant pour que la surface reste mouillée au moins dix minutes. L'utilisation de produits contenant du chlorure de benzalkonium ou d'autres solutions d'ammonium quaternaire n'est pas recommandée, car ils favorisent la résistance aux antibiotiques.

N'oubliez pas qu'une désinfection n'est requise que dans certaines circonstances précises. La plupart du temps, un nettoyage à l'eau et au savon ordinaire est idéal.

## La bonne technique du lavage des mains

La bonne technique du lavage des mains implique, d'une part, d'éliminer les germes des mains et, d'autre part, d'éviter la recontamination en sortant de la salle de toilette. Les six étapes d'un lavage des mains adéquat sont énumérées ci-dessous. Parmi celles-ci, le problème le plus courant est de ne pas laver toutes les parties des mains – le savonnage devrait durer environ 20 secondes. La plupart des gens savonnent leurs mains seulement neuf ou dix secondes.

### Comment se laver les mains

1. Mouillez vos mains.
2. Mettez du savon sur vos mains. Utilisez du savon ordinaire.
3. Frottez vos mains ensemble. Il faut environ 20 secondes pour frotter toutes les parties des mains :
  - Paumes
  - Entre les doigts
  - Dessus des mains
  - Poignets
  - Pouces
  - Bout des doigts
  - Ongles
4. Rincez vos mains 10 secondes ou jusqu'à ce que tout le savon soit rincé.
5. Essuyez vos mains avec une serviette jetable propre.
6. Utilisez la serviette pour fermer le robinet et ouvrir la porte de la salle de toilette.

*N'oubliez pas de laisser la salle de toilette bien propre.*

**Note :** Visionnez les vidéos sur le lavage des mains pour adultes et enfants, pour voir la bonne technique du lavage des mains. (Accessibles en ligne à [www.francais.dobugsneeddrugs.org/ecoles](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org/ecoles))

**Note :** Pour savoir comment laver toutes les parties des mains (étape 3), voir l'affiche « Le savonnage des mains ». Les images illustrent comment laver facilement le bout des doigts et les ongles.

## **Le séchage des mains**

Le séchage à l'aide d'une serviette jetable propre est préférable à l'utilisation d'un séchoir à air chaud. La friction de la serviette enlève 42 % plus de germes que le lavage à lui seul. Puisque les germes se transfèrent facilement, les serviettes ne devraient pas être partagées.

Fait important, les serviettes de papier offrent un moyen de fermer le robinet et de sortir de la salle de toilette sans recontaminer les mains. Si le séchoir à air chaud est le seul moyen de se sécher les mains dans une salle de toilette, envisagez d'autres solutions pour fermer le robinet (p. ex., poignet, aide d'un ami) et ouvrir la porte (p. ex., en laissant la porte ouverte).

## **Fournitures de salle de toilette et considérations d'entretien**

Les stocks de savon et de serviettes dans la salle de toilette devraient être vérifiés régulièrement et renouvelés au besoin. Les élèves devraient être encouragés à garder la salle de toilette bien propre; cela atténuera la préoccupation du mauvais usage des fournitures de salle de toilette.

## **Quand se laver les mains**

On devrait se laver les mains chaque fois qu'elles sont susceptibles d'être contaminées et avant toute activité qui risquerait d'introduire des germes dans le corps. Voici des cas où il est important de se laver les mains :

- Avant de manger ou de préparer un repas
- Après être allé à la toilette ou après avoir aidé un enfant à la toilette
- Après s'être mouché le nez ou après avoir essuyé le nez d'un enfant
- Après avoir manipulé des objets partagés
- Après la récréation ou après être allé à l'extérieur
- Avant de mettre ou d'enlever des verres de contact
- Avant l'usage de la soie dentaire
- Avant et après avoir soigné une coupure, une égratignure, une brûlure ou une autre plaie ouverte sur la peau
- Après avoir été en contact avec des liquides corporels comme le sang, le mucus, les vomissures, l'urine ou les excréments.

## **Messages clés**

1. Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections.
2. Les bactéries et les virus sont différents. Les antibiotiques sont inefficaces contre les infections virales.
3. Utilisez les antibiotiques et les produits antibactériens de manière responsable pour prévenir la résistance aux antibiotiques.

# Feuillet d'information aux directeurs d'école

## **Pourquoi le lavage des mains est-il important dans votre école?**

Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections. Puisque 80 % des infections courantes peuvent se transmettre par les mains, un lavage des mains fréquent et adéquat réduira l'absentéisme et protégera la santé du personnel et des élèves. Le lavage des mains est une importante compétence de vie pour la santé de tous les membres de la communauté scolaire.

**Lavez-vous les mains! Ressources pour les écoles** vise à promouvoir et à faciliter le lavage des mains dans les écoles. Pour y arriver, la ressource propose les outils suivants :

### **Liste de contrôle**

Cette liste de contrôle pour évaluer le lavage des mains dans les écoles identifie des problèmes pouvant affecter la pratique du lavage des mains parmi les élèves et le personnel. Utilisez-la comme un guide pour évaluer vos installations et politiques de lavage des mains. N'oubliez pas qu'il se pourrait que les salles de toilette de votre école ne soient pas toutes identiques; évaluez chacune séparément, en incluant les lavabos dans les classes.

### **Solutions pratiques aux problèmes de lavage des mains**

Ce tableau fournit des solutions pratiques à certains problèmes qui pourraient nuire à la bonne technique du lavage des mains dans les salles de toilette d'écoles.

### **Feuillets d'information**

Des feuillets d'information comme celui-ci sont destinés aux employés de bureau et de la cafétéria, aux enseignants qui utilisent des objets partagés par plusieurs (professeurs de musique, d'informatique et d'éducation physique, bibliothécaires), aux chauffeurs d'autobus, aux conseils scolaires et aux parents.

### **Articles pour bulletin d'information**

Cinq articles saisonniers abordent des thèmes comme les infections respiratoires, le lavage des mains, les savons, les produits nettoyants et les désinfectants pour les mains.

### **Diaporama avec notes**

Un bref diaporama assorti de notes, pouvant être visionné en privé ou présenté au personnel ou au conseil étudiant, est accessible en ligne. Aucune expertise médicale n'est requise pour le présenter. ([www.francais.dobugsneeddrugs.org/ecoles](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org/ecoles))

### **Vidéos sur le lavage des mains**

Deux vidéos sur le lavage des mains (pour les élèves plus jeunes, et pour les élèves plus âgés et les adultes) sont disponibles pour visionnement en ligne ou téléchargement. Chaque vidéo explique les étapes d'un lavage des mains adéquat et comment éviter de recontaminer ses mains en sortant de la salle de toilette. ([www.francais.dobugsneeddrugs.org/ecoles](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org/ecoles))

### **Affiche sur le lavage des mains**

Affiche illustrant les six étapes d'un bon lavage des mains et pouvant être photocopiée.

### **Feuille de ressources sur le savonnage des mains**

Cette ressource inclut des images illustrant comment laver toutes les parties des mains.

# Feuillet d'information aux directeurs d'école (suite)

## Que pouvez-vous faire?

Donnez l'exemple : faites en sorte que les élèves et le personnel vous voient vous laver les mains.

Accordez du temps aux élèves pour se laver les mains pendant la journée, comme après la récréation et avant de manger. Fournissez de l'aide et du soutien aux employés de la cafétéria pour que les élèves puissent se laver les mains avant de manger.

Rappelez aux élèves, aux enseignants et au personnel de se laver les mains, par le biais d'annonces publiques. Placez des affiches dans les corridors, les classes, les salles de toilette et les lieux réservés au personnel.

Distribuez ce manuel et des feuillets d'information au personnel. Assurez-vous que le personnel de l'école comprend l'importance du lavage des mains pour la prévention des infections. Encouragez l'utilisation responsable des antibiotiques et des produits antibactériens par le personnel de l'école, y compris les employés d'entretien. Demandez au personnel de donner l'exemple aux élèves.

Présentez la vidéo sur le lavage des mains aux élèves et au personnel. Répétez pendant l'année.

Publiez les articles ci-joints dans votre bulletin d'information scolaire.

Organisez un « dîner éducatif » pour le personnel de l'école. Utilisez le diaporama fourni et présentez la vidéo sur le lavage des mains.

Informez les enseignants de la maternelle à la troisième année des plans de leçon et des activités accessibles à [www.francais.dobugsneeddrugs.org/ecoles](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org/ecoles) (usage dans les écoles de l'Alberta autorisé par Alberta Education).

Collaborez avec votre conseil scolaire à établir de bonnes politiques et procédures sur le lavage des mains dans votre école.

Encouragez le personnel de l'école à se faire vacciner chaque année contre l'influenza.

Discutez avec les employés d'entretien de la nécessité que des fournitures pour le lavage des mains soient toujours disponibles. Aidez-les à comprendre pourquoi le lavage des mains est important pour eux aussi.

Utilisez dans votre école du savon et des produits nettoyants qui ne favorisent pas la résistance aux antibiotiques.

Si des désinfectants pour les mains sont utilisés dans votre école, assurez-vous que l'alcool en est le seul ingrédient actif et que les bouteilles et distributeurs sont adéquatement placés pour réduire le risque d'incendie et d'empoisonnement. Si le désinfectant pour les mains fait partie de la liste des fournitures scolaires, offrez des conseils aux parents pour la sélection d'un produit adéquat.

Lors de rénovations, envisagez des moyens de faciliter le lavage des mains adéquat dans les salles de toilette de votre école.

**[www.francais.dobugsneeddrugs.org](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org)**

# Le lavage des mains et l'hygiène dans le bureau de l'école

Le bureau est la centrale d'information de l'école. Chaque jour, plusieurs élèves, enseignants, parents et visiteurs y circulent. Un lavage des mains adéquat et une bonne hygiène vous protégeront et éviteront que le bureau de l'école devienne une centrale de propagation d'infections respiratoires.

## Que pouvez-vous faire?

Donnez l'exemple aux élèves, aux enseignants et à vos collègues.  
Faites du lavage des mains une habitude régulière.

Utilisez du savon ordinaire.

Incluez des rappels de lavage des mains dans vos annonces publiques.

Placez des affiches sur le lavage des mains dans le bureau de l'école, les corridors, les classes, les salles de toilette et les lieux réservés au personnel.

Visionnez et reVISIONNEZ la vidéo et le diaporama avec notes sur le lavage des mains.

Fournissez de l'information aux parents sur la prévention des infections respiratoires, le lavage des mains et les produits d'hygiène des mains. Si le désinfectant pour les mains fait partie de la liste des fournitures scolaires, offrez des conseils aux parents pour la sélection d'un produit adéquat.

Les désinfectants pour les mains devraient :

Contenir au moins 60 % d'alcool

Avoir l'alcool comme seul ingrédient actif

Être gardés loin des sources de chaleur ou d'électricité

Ne pas être laissés sans surveillance

Ne pas être placés près d'un lavabo,

car ils pourraient être confondus avec du savon

Gardez propres les surfaces comme les téléphones, les bureaux, les stylos, etc., en y passant un nettoyant ordinaire ou du savon et de l'eau.

Il n'est pas nécessaire de désinfecter les surfaces de bureau. N'utilisez pas de lingettes désinfectantes ou de produits nettoyants antibactériens. N'utilisez pas de lingettes désinfectantes pour nettoyer vos mains.

[www.francais.dobugsneeddrugs.org](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org)

# Le lavage des mains à la cafétéria

## Lavez-vous les mains avant de manger

Tout au long de la journée, vos mains amassent des germes d'autres personnes et d'objets de l'environnement. Lorsque vos mains entrent en contact avec votre nez, votre bouche ou vos yeux, des germes sont transférés à votre corps et peuvent causer des infections. L'un des moments où il est le plus important de se laver les mains est avant de manger. Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections.

## Que pouvez-vous faire?

Rappelez aux élèves de se laver les mains avant de manger.

Placez dans les aires de repas des affiches qui illustrent les étapes d'un lavage des mains adéquat.

Demandez au directeur, au personnel administratif et aux enseignants de contribuer à promouvoir le lavage des mains avant le dîner.

Renforcez la bonne technique du lavage des mains en présentant aux élèves la vidéo sur le lavage des mains aussi souvent qu'il le faut.

Demandez aux élèves de se faire aider par un ami si des robinets automatiques nuisent au bon lavage des mains.

Rappelez aux élèves de laisser la salle de toilette bien propre.

Donnez l'exemple. Lavez-vous toujours les mains avant de manger. Utilisez la bonne technique.

Visualisez le diaporama avec notes « Le lavage des mains dans les écoles ».

Éduquez les nouveaux employés de la cafétéria en leur présentant la vidéo et le diaporama sur le lavage des mains.

[www.francais.dobugsneeddrugs.org](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org)

# L'hygiène dans les salles de musique et d'ordinateurs, les gymnases et les bibliothèques

## Pourquoi le lavage des mains est-il important dans votre classe?

À l'école et ailleurs, les surfaces touchées par plusieurs personnes sont des lieux de transfert des germes. Une attention particulière est requise dans les salles de musique et d'ordinateurs, les gymnases et les bibliothèques, puisque leur équipement est partagé chaque jour par plusieurs personnes. Les élèves et le personnel doivent être conscients des germes « invisibles » sur ces surfaces et avoir des comportements responsables pour se protéger ainsi qu'autrui contre les infections. N'oubliez pas de vous laver les mains après avoir manipulé des objets partagés. Évitez de porter vos mains à votre visage, afin de prévenir le transfert de germes à votre nez, votre bouche et vos yeux.

## Que pouvez-vous faire?

Nettoyez aussi souvent que possible l'équipement et les surfaces souvent touchés.

Utilisez des produits nettoyants qui ne favorisent pas la résistance aux antibiotiques.

Utilisez des produits nettoyants ordinaires ou du savon et de l'eau. N'utilisez pas de lingettes désinfectantes ou de produits nettoyants antibactériens.

Demandez aux élèves d'aider au nettoyage.

Portez une attention particulière au nettoyage de l'équipement si un élève est visiblement malade.

Indiquez les noms des élèves sur les instruments de musique, pour éviter leur partage.

Ne partagez pas les embouchures d'instruments à vent.

Accordez du temps aux élèves pour se laver les mains après le cours.

Placez des affiches sur le lavage des mains.

Envoyez à la maison des feuillets d'information sur les attentes concernant l'hygiène et l'utilisation des instruments, de l'équipement, etc.

Visionnez la vidéo sur le lavage des mains avec les élèves et le personnel.

Présentez le diaporama avec notes au personnel.

[www.francais.dobugsneeddrugs.org](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org)

# Feuille d'information aux chauffeurs d'autobus

## Pourquoi le lavage des mains est-il important?

Les autobus scolaires sont des lieux à forte circulation; les rampes, les sièges et les poignées de porte sont touchés chaque jour par plusieurs élèves. Les surfaces partagées sont des lieux où des germes peuvent être transférés d'une personne à une autre. Les mains amassent facilement des germes sur des surfaces de l'environnement, mais on ne devient pas malade simplement en ayant des germes sur nos mains. Lorsque les mains entrent en contact avec le nez, la bouche ou les yeux, des germes peuvent entrer dans le corps et entraîner la maladie. Le lavage des surfaces et des mains freine la propagation d'infections.

## Que pouvez-vous faire?

Adoptez une routine quotidienne de nettoyage des rampes, sièges, poignées de porte et autres surfaces fréquemment touchées.

Utilisez des produits nettoyants qui ne favorisent pas la résistance aux antibiotiques.

La désinfection ou l'assainissement n'est pas requis à moins de directive de la santé publique.

Les désinfectants pour les mains à base d'alcool tuent plusieurs germes sur les mains sans favoriser la résistance aux antibiotiques.

Assurez-vous que la concentration en alcool de votre désinfectant pour les mains est d'au moins 60 % et que l'alcool en est le seul ingrédient actif.

Gardez les désinfectants pour les mains à base d'alcool en lieu sûr, car ils sont inflammables et toxiques.

Placez des affiches sur l'étiquette respiratoire et le lavage des mains dans les autobus, comme rappel aux élèves et aux chauffeurs.

Mettez des mouchoirs et une poubelle à la disposition des élèves. Videz fréquemment la poubelle.

Encouragez les élèves à faire preuve d'une bonne étiquette respiratoire.

Faites-vous vacciner chaque année contre l'influenza (grippe). Encouragez vos collègues à faire de même. Demandez à votre employeur d'organiser une clinique de vaccination du personnel contre l'influenza.

Organisez une journée d'éducation du personnel et présentez-y le diaporama avec notes et la vidéo sur le lavage des mains.

Développez un programme d'orientation pour les nouveaux employés, sur le lavage des mains et l'hygiène à bord des autobus scolaires.

[www.francais.dobugsneeddrugs.org](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org)

# Feuillet d'information aux conseils scolaires

## Pourquoi le lavage des mains est-il important dans votre école?

Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections. Le lavage des mains est une compétence de vie élémentaire qui protège la santé des élèves et de leurs familles, à l'école comme à la maison.

Pour que les élèves se lavent les mains adéquatement, la tâche doit être facile pour eux. Les salles de toilette d'écoles comportent souvent des obstacles au bon lavage des mains, mais plusieurs sont faciles à surmonter. Une discussion avec les parents, le personnel et les élèves permettra d'identifier des problèmes et de les résoudre pratiquement tous. Les conseils scolaires peuvent jouer un rôle central dans le développement de politiques ou de recommandations sur le lavage des mains, les désinfectants pour les mains, le savon et les serviettes. En collaboration avec les directeurs et les enseignants, ils peuvent contribuer à des changements pour améliorer la santé de la communauté scolaire.

Vous trouverez dans ce manuel une liste de contrôle pour évaluer les installations de lavage des mains dans les salles de toilette de votre école ainsi qu'un tableau de solutions pratiques à des problèmes courants de lavage des mains. À l'aide de ces outils, le conseil scolaire pourra faciliter le lavage des mains dans l'école.

## Que pouvez-vous faire?

Visionnez la vidéo et le diaporama avec notes sur le lavage des mains lors d'une réunion du conseil.

Évaluez les installations de lavage des mains des salles de toilette des élèves et du personnel, à l'aide de la liste de contrôle fournie.

Collaborez avec l'administration et le personnel de l'école à résoudre les problèmes de lavage des mains.

Tenez une séance d'information pour les parents.

Faites connaître au personnel de l'école la ressource pour les enseignants et les élèves de la maternelle à la troisième année (dont l'usage dans les écoles de l'Alberta est autorisé par Alberta Education), accessible sur le site Internet « Des pilules contre tous les microbes? ».

Collaborez avec l'administration et les enseignants de l'école à développer des politiques ou recommandations sur le lavage des mains.

[www.francais.dobugsneeddrugs.org](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org)

# Le lavage des mains à la maison

Tout au long de la journée, vos mains amassent des germes d'autres personnes et d'objets de l'environnement. Lorsque vos mains entrent en contact avec votre nez, votre bouche ou vos yeux, des germes sont transférés à votre corps et peuvent causer des infections. À l'école, à la maison et dans la communauté, le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections.

## Que pouvez-vous faire?

Demandez à vos enfants s'ils ont regardé la vidéo sur le lavage des mains à l'école.

Expliquez à vos enfants les moments où ils doivent se laver les mains.

Placez des affiches illustrant les étapes du lavage des mains dans vos salles de toilette et autres endroits où il y a un lavabo, en guise de rappel.

Encouragez vos enfants à laisser la salle de toilette bien propre, à la maison, à l'école et dans les autres lieux publics.

Donnez l'exemple. Sachez quand vous laver les mains. Utilisez la bonne technique du lavage des mains.

Regardez la vidéo sur le lavage des mains pour les adultes et celle pour les enfants.

Éduquez d'autres membres de votre famille ainsi que vos amis et voisins.

Utilisez du savon ordinaire. Le savon ordinaire est aussi efficace que le savon antibactérien à prévenir les infections, sans avoir l'effet médical néfaste de promouvoir la résistance aux antibiotiques.

Soyez un consommateur averti. Sachez quels savons, désinfectants pour les mains et produits nettoyants sont les meilleurs pour vous et votre famille.

**[www.francais.dobugsneeddrugs.org](http://www.francais.dobugsneeddrugs.org)**

## Quand se laver les mains

- Avant de manger ou de préparer un repas
- Après être allé à la toilette ou après avoir aidé un enfant à la toilette
- Après s'être mouché le nez ou après avoir essuyé le nez d'un enfant
- Après avoir manipulé des objets partagés
- Après la récréation ou après être allé à l'extérieur
- Avant de mettre ou d'enlever des verres de contact
- Avant l'usage de la soie dentaire
- Avant et après avoir soigné une coupure, une égratignure, une brûlure ou une autre plaie ouverte sur la peau
- Après avoir été en contact avec des liquides corporels comme le sang, le mucus, les vomissures, l'urine ou les excréments.

## Le lavage des mains à la maison (suite)

| <b>Produit d'hygiène des mains</b>   | <b>Recommandation</b>  |
|--|--|
| Savon ordinaire  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recommandé</li> </ul>   |
| Savon antibactérien  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non recommandé</li> <li>• L'ingrédient antibactérien le plus courant est le <i>triclosan</i></li> <li>• Le triclosan favorise la résistance aux antibiotiques, une préoccupation médicale sérieuse</li> <li>• Aucun bienfait de santé – n'est pas plus efficace que le savon ordinaire à prévenir les infections</li> </ul>   |
| Désinfectants pour les mains à base d'alcool<br><br><i>Précautions :</i><br>Inflammables<br>Toxiques si ingérés<br><br>Ne remplacent pas le lavage des mains<br><br>Peuvent être confondus avec un savon liquide | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recommandés si l'on n'a pas accès à du savon et à de l'eau</li> <li>• Doivent contenir au moins 60 % d'alcool pour être efficaces</li> <li>• S'assurer que l'alcool (éthanol, isopropanol, n-propanol) est le seul ingrédient actif</li> <li>• Ne devraient pas contenir de triclosan ou autres agents qui favorisent la résistance aux antibiotiques</li> <li>• Suivez ces conseils au moment de choisir un désinfectant pour les mains pour les listes de fournitures scolaires</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La forte concentration d'alcool rend ces produits inflammables, et toxiques si ingérés</li> <li>• Ne devraient pas être placés près d'une source de chaleur ou au-dessus d'une source d'électricité</li> <li>• Évitez de les placer dans un lieu non supervisé</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'idéal est de les placer dans un lieu où le lavage des mains n'est pas immédiatement disponible</li> <li>• Il serait inapproprié de les placer dans une salle de toilette ou près d'un lavabo</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les distributeurs à savon liquide et à désinfectant pour les mains se ressemblent</li> <li>• Ne pas placer le désinfectant pour les mains près d'un lavabo</li> </ul> |
| <p align="center"><b>Seuls les désinfectants à base d'alcool sont recommandés par l'Agence de la santé publique du Canada et par Alberta Health Services.</b></p>  |  |

### Comment se laver les mains

1. Mouillez vos mains.
2. Mettez du savon sur vos mains. Utilisez du savon ordinaire.
3. Frottez vos mains ensemble. Il faut environ 20 secondes pour frotter toutes les parties des mains, y compris les paumes, entre les doigts, le dessus des mains, les poignets, les pouces, le bout des doigts et les ongles.
4. Rincez vos mains 10 secondes ou jusqu'à ce que tout le savon soit rincé.
5. Essuyez vos mains avec une serviette jetable propre.
6. Utilisez la serviette pour fermer le robinet et ouvrir la porte de la salle de toilette.

*N'oubliez pas de laisser la salle de toilette bien propre.*

### Les infections respiratoires et la rentrée scolaire

À la rentrée scolaire, à l'automne, la plupart des élèves sont en santé – mais vers la fin d'octobre, plusieurs élèves et leurs familles sont aux prises avec un nez qui coule, une toux et un mal de gorge.

#### Prévenir les infections respiratoires

La plupart des infections respiratoires sont virales. Le rhume et l'influenza (grippe) et la plupart des maux de gorge et des toux sont causés par des virus. Aucun médicament ne guérit les infections virales – il est donc très important de les prévenir. Pour prévenir les infections respiratoires et freiner leur propagation :

- Lavez-vous les mains. Le lavage des mains est le meilleur moyen de prévenir la propagation d'infections.
- Faites-vous vacciner chaque année contre l'influenza, pour vous protéger ainsi que vos proches.
- Évitez de porter vos mains à votre visage, pour empêcher que des germes sur vos mains soient transférés à vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- Couvrez votre visage lorsque vous toussiez ou éternuez, pour empêcher que des germes soient projetés dans l'air et sur des surfaces de l'environnement.

#### Comment se laver les mains

Les principes d'un bon lavage des mains sont d'enlever les germes des mains et de quitter la salle de toilette sans recontamination des mains. C'est facile – voici les étapes d'un bon lavage des mains :

1. Mouillez vos mains.
2. Mettez du savon sur vos mains. Utilisez du savon ordinaire.
3. Frottez vos mains ensemble. Il faut environ 20 secondes pour frotter toutes les parties des mains :
  - Paumes
  - Entre les doigts
  - Dessus des mains
  - Poignets
  - Pouces
  - Bout des doigts
  - Ongles
4. Rincez vos mains 10 secondes ou jusqu'à ce que tout le savon soit rincé.
5. Essuyez vos mains avec une serviette jetable propre.
6. Utilisez la serviette pour fermer le robinet et ouvrir la porte de la salle de toilette.

*N'oubliez pas de laisser la salle de toilette bien propre.*

## Qu'est-ce qui vous rend malade?

La plupart des gens savent que les infections respiratoires sont causées par des germes – mais savez-vous s'il s'agit de bactéries ou de virus? Mettez vos connaissances à l'épreuve avec ce quiz.

### Quiz : Qu'est-ce qui cause ces infections?

| Maladie            | Causée par |       |
|--------------------|------------|-------|
|                    | Bactérie   | Virus |
| Rhume              |            |       |
| Influenza (grippe) |            |       |
| Laryngite          |            |       |
| Bronchite          |            |       |
| Mal de gorge       |            |       |
| Sinusite           |            |       |
| Otite              |            |       |
| Pneumonie          |            |       |

### Réponses

- Le rhume, l'influenza (grippe) et la laryngite sont toujours viraux.
- La bronchite et le mal de gorge sont presque toujours causés par des virus.
- La sinusite et l'otite peuvent être virales ou bactériennes. Elles se développent le plus souvent après une infection virale comme un rhume ou l'influenza.
- La pneumonie, la plus sérieuse de ces infections, peut être causée par un virus ou une bactérie.

Si vous n'avez pas répondu correctement à toutes les questions, vous n'êtes pas seul. Voici quelques fausses croyances répandues.

**Croyance :** Des symptômes qui durent plus d'une semaine sont le signe d'une infection bactérienne.

**Faits :** Une infection respiratoire virale peut durer plus que quelques jours. L'écoulement nasal et la toux qui accompagnent le rhume peuvent durer plus de deux semaines. Une bronchite peut durer trois semaines ou plus.

**Croyance :** Des sécrétions nasales verdâtres sont le signe d'une infection bactérienne.

**Faits :** La couleur verdâtre des sécrétions nasales (mucus) fait partie du processus normal de guérison de toute infection respiratoire. Elle résulte de l'élimination de l'inflammation des voies respiratoires liée aux infections bactériennes et virales.

**Croyance :** La bronchite est une infection bactérienne.

**Faits :** La bronchite est presque toujours virale. La toux profonde et les sécrétions colorées sont le résultat d'une infection virale des grandes voies respiratoires reliées aux poumons.

### Traitement et prévention

La connaissance du type de germe responsable d'une infection respiratoire permet de déterminer la meilleure approche de traitement et de prévention. Les antibiotiques sont des médicaments efficaces contre les bactéries, mais pas contre les virus. De plus, les infections bactériennes ne nécessitent pas toutes un traitement antibiotique. À l'exception de la pneumonie, la plupart des infections des voies respiratoires guérissent aussi vite sans antibiotiques. Même l'otite et la sinusite, qui peuvent être d'origine bactérienne, ne nécessitent pas toujours d'antibiotiques.

Pour prévenir les infections respiratoires, lavez-vous les mains, évitez de porter vos mains à votre visage, tousssez dans votre manche et éternuez dans un mouchoir.

### **Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections**

Les rappels sur le lavage des mains sont difficiles à éviter en période de grippe, mais comment sait-on que le lavage des mains freine vraiment la propagation d'infections?

#### **Le lavage des mains fonctionne!**

La D<sup>re</sup> Margaret Ryan, médecin dans la Marine états-unienne, a ordonné à des recrues stationnées à San Diego, en Californie, de se laver les mains à cinq moments précis de la journée. *Le résultat?* 45 % moins de rhumes et d'autres infections respiratoires, après l'instauration de ce régime.

#### **D'autres preuves que le lavage des mains fonctionne!**

Lors d'une vaste étude populationnelle à Karachi, au Pakistan, des colonies de squatters ont été divisées en trois groupes. Le premier groupe a reçu du savon ordinaire; le second, du savon antibactérien; et le troisième, aucun savon. *Le résultat?* Dans les groupes ayant reçu du savon, on a recensé un nombre considérablement réduit d'infections : 50 % moins de pneumonies, 53 % moins de diarrhées et 34 % moins de cas d'impétigo (une infection de la peau). Fait important, on n'a observé aucun avantage à utiliser du savon antibactérien. Le savon ordinaire était tout aussi efficace à prévenir les infections.

#### **Quand se laver les mains**

Les mains amassent facilement des germes sur des surfaces de l'environnement, mais on ne devient pas malade simplement en ayant des germes sur nos mains (à moins d'avoir une coupure ou une égratignure). Les germes entrent dans le corps par les tissus rosés des yeux, du nez ou de la bouche, ou d'autres membranes muqueuses. Le lavage des mains réduit les chances que des germes entrent dans votre corps et causent une infection.

Lavez-vous les mains chaque fois qu'elles sont susceptibles d'être contaminées et avant toute activité qui risquerait d'introduire des germes dans votre corps. Cela inclut :

- Avant de manger ou de préparer un repas
- Après être allé à la toilette ou après avoir aidé un enfant à la toilette
- Après s'être mouché le nez ou après avoir essuyé le nez d'un enfant
- Après avoir manipulé des objets partagés
- Après la récréation ou après être allé à l'extérieur
- Avant de mettre ou d'enlever des verres de contact
- Avant de se passer la soie dentaire
- Avant et après avoir soigné une coupure, une égratignure, une brûlure ou une autre plaie ouverte sur la peau
- Après avoir été en contact avec des liquides corporels comme le sang, le mucus, les vomissures, l'urine ou les excréments.

**LAVEZ-VOUS LES MAINS!**

## Article pour bulletin d'information : mars - avril

### **Le lavage des mains, les savons, les désinfectants pour les mains et les produits nettoyants**

#### **Le savon**

Le lavage des mains vise à éliminer les germes qui causent des infections ainsi que la saleté et la graisse qui attirent les germes. Utilisez du savon ordinaire. Le savon ordinaire est tout aussi efficace que le savon antibactérien à prévenir les infections, sans avoir l'effet médical néfaste de favoriser la résistance aux antibiotiques. Les infections causées par des bactéries résistantes aux antibiotiques sont difficiles à traiter et peuvent être mortelles.

#### **Les bonnes et les mauvaises bactéries**

Même si les publicités à la télévision et dans les magazines donnent l'impression du contraire, les germes ne sont pas tous mauvais. De tous les êtres vivants sur la planète, plus de 60 % sont des bactéries. Il existe plus de trois milliards de types de bactéries. La plupart sont inoffensives, voire bénéfiques. Elles aident la digestion et le système immunitaire et font partie intégrante de notre environnement. Nul besoin de stériliser votre maison, votre bureau ou vos autres espaces de vie. Un nettoyage suffit. Vous ne pratiquez pas de chirurgie dans votre cuisine!

#### **Produits antibactériens**

Le triclosan est l'agent antibactérien le plus souvent ajouté aux savons et produits nettoyants. Cette substance favorise la résistance aux antibiotiques. En 2000, on comptait sur le marché 23 produits contenant du triclosan. Aujourd'hui, ils sont des milliers – des savons jusqu'aux nettoyants à fenêtres, en passant par les rouges à lèvres. Lisez attentivement la liste des ingrédients et évitez les produits qui contiennent du triclosan.

#### **Les désinfectants pour les mains**

Les désinfectants pour les mains sont un moyen rapide de tuer les germes sur les mains. Seuls les désinfectants à base d'alcool sont recommandés par l'Agence de la santé publique du Canada et par Alberta Health Services. Ces produits doivent contenir au moins 60 % d'alcool pour être efficaces. Fait important, les désinfectants pour les mains à base d'alcool tuent les bactéries et les virus mais ne favorisent pas la résistance aux antibiotiques. Ils sont particulièrement utiles si l'on n'a pas accès à un lavabo, comme en auto, au parc ou au terrain de jeux.

La prudence est de mise, dans l'utilisation de ces produits, puisqu'ils sont inflammables, et toxiques si ingérés. Ils ne devraient pas être placés près d'une source de chaleur ou laissés sans surveillance. De plus, certains désinfectants pour les mains à base d'alcool contiennent aussi du triclosan – lisez attentivement les ingrédients. Enfin, ces produits ne lavent pas les mains et sont inefficaces si les mains sont grasses ou sales. Les désinfectants pour les mains à base d'alcool ne remplacent pas le lavage des mains.

**LAVEZ-VOUS LES MAINS! UTILISEZ DU SAVON RÉGULIER!**

### **Éviter la contamination dans les toilettes publiques**

Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections. Toutefois, une bonne technique de lavage des mains est inutile si les mains sont recontaminées lorsque l'on sort de la salle de toilette.

Utilisez une serviette de papier pour fermer le robinet et ouvrir la porte de la salle de toilette. Il a été démontré que le simple fait de placer la poubelle près de la porte encourage cette pratique. Si la poubelle ne peut être déplacée, apportez la serviette avec vous et jetez-la dans une poubelle du corridor, du bureau ou de la classe.

Pratiquez la bonne hygiène des sacs à main! Les planchers des toilettes publiques sont plutôt malpropres. On a recensé près d'un million de bactéries par pouce carré, sous des sacs à main qui avaient été déposés sur le plancher de toilettes publiques. Évitez de laisser votre sac à main sur le plancher; si vous le faites, ne touchez pas le dessous de votre sac et ne le déposez pas sur le comptoir de la cuisine en arrivant à la maison!

Quelles surfaces des salles de toilette sont les plus contaminées? Des scientifiques de l'Université de l'Arizona ont examiné des surfaces de toilettes publiques pour voir où les germes se trouvaient le plus souvent. Les surfaces fortement contaminées incluent les loquets à l'intérieur des cabinets, les leviers de chasse des urinoirs et les robinets à eau chaude. La contamination y est importante car les gens touchent à ces objets avant de pouvoir se laver les mains.

Imaginez où des germes pourraient se cacher dans la salle de toilette. Pensez à ce que vous pouvez faire pour éviter de recontaminer vos mains en sortant de la pièce!

**LAVEZ-VOUS LES MAINS!**

# COMMENT TE LAVER LES MAINS?



**1** MOUILLE-TOI LES MAINS



**2** METS-Y DU SAVON



**3** FROTTE-TOI LES MAINS



**4** RINCE-TOI LES MAINS



**5** SÈCHE-TOI LES MAINS



**6** FERME LE ROBINET AVEC L'ESSUIE-TOÛT

LAISSE LA SALLE DE TOILETTE BIEN PROPRE

# Le savonnage des mains



1



4



2



5



3



6

1. Paumes

2. Entre les doigts

3. Dessus des mains

4. Poignets

5. Pouces

6. Bout des doigts

7. Ongles



7

# LISTE DE CONTRÔLE

## pour évaluer les ressources de lavage des mains dans votre école

*Dans la salle de toilette, les élèves sont-ils en mesure de (1) se laver les mains adéquatement et (2) éviter la recontamination?*

| Item                       | Principe d'hygiène  | Observation  | Solutions possibles |
|----------------------------|---|--|---------------------|
| Savon                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du savon est requis pour éliminer les germes des mains. L'eau seule ne fonctionne pas.</li> </ul>  | Disponible?<br><input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non   |                     |
| Savon ordinaire            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le savon ordinaire est aussi efficace que le savon antibactérien à prévenir les infections.</li> <li>• Le savon ordinaire ne contient pas de triclosan, qui a l'effet médical néfaste de favoriser la résistance aux antibiotiques.</li> </ul>   | Le savon contient-il du triclosan?<br><input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non  |                     |
| Serviettes de papier       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les serviettes de papier éliminent 42 % plus de germes que le seul lavage.</li> <li>• Des serviettes de papier sont nécessaires à éviter la recontamination si les robinets ne sont pas automatiques et s'il faut utiliser une main pour ouvrir la porte de la salle de toilette.</li> </ul> | Distributeur de serviettes de papier?<br><input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non<br><br>Serviettes de papier disponibles?<br><input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non     |                     |
| Séchoir à air chaud        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les mains restent chaudes et humides, des conditions idéales au développement d'organismes.</li> <li>• Si des serviettes de papier sont nécessaires à éviter la recontamination, les séchoirs à air chaud ne sont pas recommandés.</li> </ul>  | Le séchoir à air chaud est-il le seul moyen de se sécher les mains?<br><input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non   |                     |
| Robinet                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les mains peuvent être recontaminées en fermant un robinet manuel.</li> <li>• Les robinets automatiques nécessitent des contacts répétés car ils ne restent pas ouverts assez longtemps pour permettre un lavage des mains adéquat.</li> </ul>   | Robinets manuels?<br><input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non<br><br>Robinets automatiques?<br><input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non                                    |                     |
| Eau tiède                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'eau tiède fonctionne mieux que l'eau froide pour enlever la saleté, la graisse, les germes et le savon.</li> <li>• L'eau froide est un dissuasif au lavage des mains adéquat.</li> </ul>   | Disponible?<br><input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non   |                     |
| Accessibilité des robinets | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le lavage des mains est important pour tous les élèves.</li> </ul>   | Tabouret disponible au besoin?<br><input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non<br><br>Un élément bloque-t-il l'accès aux robinets?<br><input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non |                     |

## LISTE DE CONTRÔLE (suite)

*Dans la salle de toilette, les élèves sont-ils en mesure de (1) se laver les mains adéquatement et (2) éviter la recontamination?*

| Item   | Principe d'hygiène  | Observation   | Solutions possibles |
|--|---|---|---------------------|
| Porte de la salle de toilette  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les mains peuvent être recontaminées en touchant la porte de sortie de la salle de toilette.</li> </ul>  | <p>La porte doit-elle être touchée en sortant?</p> <p><input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p>  |                     |
| Poubelle à la sortie   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le fait de placer la poubelle près ou à l'extérieur de la porte de la salle de toilette incite à utiliser une serviette de papier pour ouvrir la porte en sortant.</li> </ul>                  | <p>Poubelle près de la porte ou à l'extérieur de la salle de toilette?</p> <p><input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p>  |                     |
| Affiches dans la salle de toilette   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Des affiches sur le lavage des mains sont un bon rappel de son importance.</li> </ul>  | <p>Les salles de toilette de l'école ont des affiches et des rappels sur le lavage des mains?</p> <p><input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p>   |                     |
| Recommandations ou politiques sur le lavage des mains                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Des politiques ou recommandations écrites sur le lavage des mains aident la population de l'école à comprendre l'importance d'un lavage des mains adéquat pour prévenir la maladie.</li> </ul> | <p>L'école a des recommandations ou politiques écrites sur le lavage des mains pour :</p> <p>Les élèves                    <input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p> <p>Les enseignants            <input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p> <p>Le personnel                <input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p> <p>Les employés de la cafétéria    <input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p> <p>Les professeurs de musique    <input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p> <p>Les employés de la salle d'ordinateurs    <input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p> <p>Les professeurs d'éducation physique    <input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p> <p>Les bibliothécaires        <input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p> <p>Les employés d'entretien        <input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p> |                     |
| Le personnel de l'école donne l'exemple  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le personnel de l'école sait comment et quand se laver les mains pour se protéger et donner l'exemple.</li> </ul>  | <p>Le personnel de l'école a regardé une vidéo ou reçu une démonstration de lavage des mains?</p> <p><input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p>   |                     |
| Les enseignants de la maternelle à la troisième année savent qu'il existe des ressources | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les enseignants de la maternelle à la troisième année de votre école sont au courant des ressources autorisées pour enseigner le lavage des mains aux élèves.</li> </ul>                       | <p>Les enseignants sont-ils au courant de l'existence des ressources?</p> <p><input type="checkbox"/> Oui    <input type="checkbox"/> Non</p>   |                     |

## SOLUTIONS PRATIQUES AUX PROBLÈMES DE LAVAGE DES MAINS

| Problème   | Principe d'hygiène  | Solution   |
|--|---|--|
| Savon ou serviettes de papier non disponibles.                                 | La pratique du lavage des mains par les élèves, les enseignants et le personnel est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections dans les écoles.       | Informez le personnel d'entretien et/ou le directeur. Proposez que l'administration organise une séance d'information sur l'importance du lavage des mains, à l'intention des employés d'entretien. Le lavage des mains protège aussi la santé du personnel d'entretien. |
| Les robinets se ferment automatiquement et ne coulent pas assez longtemps.     | L'eau doit couler assez longtemps pour rincer le savon et les germes.   | Dites aux élèves de se laver les mains avec un ami pour s'aider mutuellement avec le robinet. Les élèves devraient utiliser une serviette de papier pour ouvrir le robinet s'ils se sont déjà lavé les mains.  |
| Eau tiède non disponible.  | L'eau froide est un dissuasif au lavage des mains.  | Parlez avec l'administration. S'il n'est pas possible d'avoir de l'eau tiède, utilisez l'eau froide. L'eau froide est moins confortable mais est efficace (avec du savon) pour enlever les germes des mains.   |
| Le robinet ou le lavabo est trop haut pour certains enfants.                   | Le lavage des mains est important pour tous les enfants.  | Fournissez un tabouret qui ne renverse pas.  |
| Besoin d'économiser l'eau. Les robinets ne devraient pas être laissés ouverts. | La bonne technique de lavage des mains inclut d'utiliser une serviette de papier pour fermer le robinet. Cela évite la contamination des mains sur un robinet sale. | Suggérez aux élèves de prendre leurs serviettes de papier avant de se laver les mains, pour les avoir avec eux au moment de fermer le robinet. Ils peuvent placer les serviettes propres sous leur bras ou dans une poche en attendant d'en avoir besoin.                |
| Le distributeur de serviettes de papier est loin du lavabo.                    |   |  |
| Le distributeur de serviettes de papier est muni d'un levier ou d'un bouton.   | Les mains peuvent être contaminées en touchant le levier ou le bouton pour obtenir une serviette de papier.   | Montrez aux élèves à utiliser leur coude ou leur avant-bras pour actionner le distributeur, ou suggérez-leur de prendre une serviette de papier avant de se laver les mains.   |

## SOLUTIONS PRATIQUES AUX PROBLÈMES DE LAVAGE DES MAINS (SUITE)

| Problème  | Principe d'hygiène   | Solution   |
|---|--|--|
| La poubelle n'est pas près de la porte.                                   | Les mains peuvent être contaminées en touchant la porte ou la poignée de porte de la salle de toilette. La bonne technique de lavage des mains inclut d'utiliser une serviette de papier pour ouvrir la porte de la salle de toilette. Pour éviter les dégâts, il est préférable que la poubelle soit placée près de la porte. | Déplacez la poubelle près de la porte ou gardez la porte ouverte. Si cela est impossible, suggérez aux élèves d'apporter leur serviette de papier avec eux et de la jeter dans la poubelle de la classe.   |
| Le lavage des mains prend trop de temps.                                  | Le lavage des mains prévient la maladie et réduit l'absentéisme. À long terme, cela sauve du temps.  | Établissez des moments fixes pour que les élèves se lavent les mains. Les moments idéaux sont avant le dîner et après la récréation. Enseignez la bonne technique de lavage des mains et éliminez les obstacles pour que les élèves soient plus compétents.  |
| Le personnel d'entretien se plaint du désordre dans la salle de toilette. | Les salles de toilette doivent être laissées bien propres.   | Renforcez auprès des élèves le message final d'un bon lavage des mains, c'est-à-dire de jeter les serviettes de papier dans la poubelle.   |
| Ne sait pas si le savon fourni est antibactérien.                         | Le savon ordinaire ne favorise pas la résistance aux antibiotiques et il est aussi efficace à prévenir la propagation des germes.  | Renseignez-vous sur le savon utilisé dans votre école. Lisez les ingrédients. Si vous y voyez du « triclosan », il s'agit d'un savon antibactérien. Le savon antibactérien a des effets médicaux néfastes et n'est pas plus efficace que le savon ordinaire. Si un savon antibactérien est utilisé dans votre école, suggérez qu'on le remplace par du savon ordinaire (habituellement moins coûteux). |