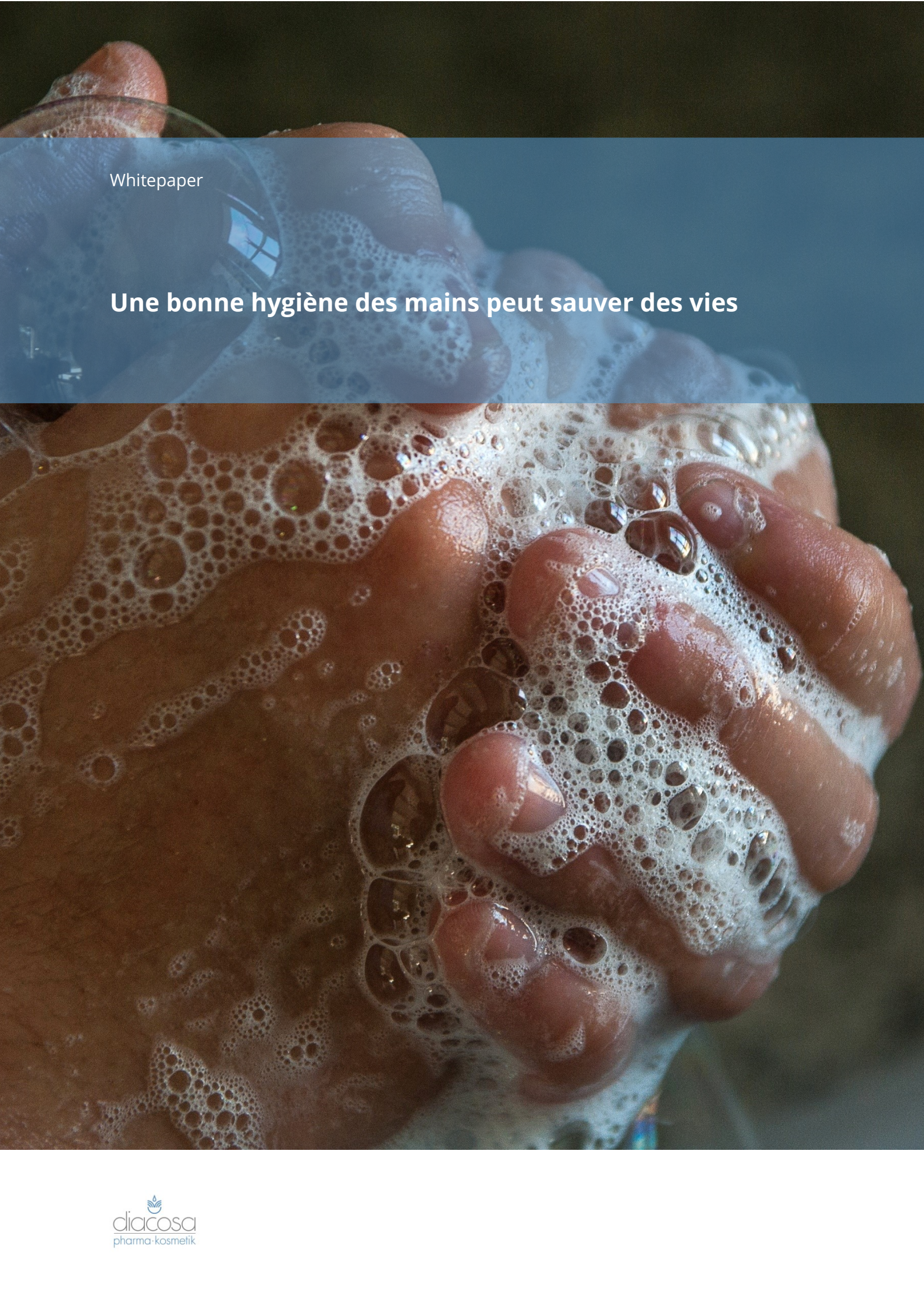


A close-up photograph of hands being washed with soap foam. The foam is white and bubbly, covering the fingers and palms. The background is dark and out of focus.

Whitepaper

Une bonne hygiène des mains peut sauver des vies

Quand on exerce une profession médicale, on l'apprend dès le premier jour : une hygiène minutieuse des mains est impérative. Car les germes se nichent partout. Une bonne hygiène des mains peut donc sauver des vies, notamment quand on est en contact avec des personnes vulnérables.

L'équipe Diacosa

Index

1. Origine et distribution	4
2. Douceur et propreté.....	4
3. Désinfecter régulièrement	5
4. Des crèmes pour les mains abîmées.....	6

1. Origine et distribution

Dans les hôpitaux et les homes, une bonne hygiène des mains est impérative. Mais se laver et se désinfecter les mains en permanence, cela abîme la peau. Des savons doux et des crèmes protectrices permettent au personnel soignant de se sentir toujours bien dans sa peau.

« Se laver les mains, se laver les mains, se laver les mains ! » Pendant la pandémie, nous n'avons cessé de nous répéter ce mantra. Nous avons compris que les germes se nichaient partout : dans les toilettes et sur les poignées de porte, les boutons d'ascenseur, les barres de maintien dans l'autobus, le club de sport et la barre du caddie. Nous ne nous serrons plus la main et payons par carte pour éviter d'échanger virus et autres germes.

Dans les hôpitaux et établissements médico-sociaux, on le sait depuis longtemps : une bonne hygiène des mains est une évidence avant et après tout contact avec les patientes et les patients, ainsi que dans beaucoup d'autres situations. Ou plutôt, elle devrait l'être. Car dans le feu de l'action et la hâte, il arrive d'oublier de passer par le distributeur de désinfectant fixé près de la porte.

Dans les hôpitaux, les infections nosocomiales sont la complication la plus fréquente. En Suisse, près de 6 % des patientes et des patients attrapent ce type d'infection à l'hôpital ou en home. Dans les hôpitaux de soins aigus, elles prolongent le séjour et impliquent l'usage d'antibiotiques. Dans les établissements de long séjour, les germes peuvent parfois se répandre dans toute l'institution. Les études recensent jusqu'à près de 2000 décès par an résultant d'une infection nosocomiale, soit un coût annuel de CHF 230 millions pour le seul secteur hospitalier. Derrière ces chiffres, il y a des personnes, des destins et des souffrances.

Cela fait réfléchir. D'une part car les personnes se rendent à l'hôpital pour être en bonne santé et y tombent finalement malades. D'autre part car les infections nosocomiales ne sont pas une fatalité. En effet, la plupart des contaminations pourraient être évitées avec des mesures simples, à condition qu'elles soient appliquées de façon rigoureuse.

2. Douceur et propreté

Les mains sont la clé d'une bonne hygiène. Environ 80 % des maladies infectieuses sont transmises par les mains. Tant que les germes restent sur la peau des mains, en général ils ne provoquent aucuns dégâts, car ils ne peuvent pas traverser un épiderme intact. Mais nous portons nos mains à notre visage, et bien plus souvent que nous le pensons. Nous ne cessons de nous toucher la bouche, le nez ou les yeux. C'est ainsi que nous déposons les germes sur nos muqueuses, d'où ils peuvent s'introduire sans encombre dans l'organisme.

Pendant les soins, les mains sont régulièrement en contact avec les patientes et les patients. Or le système immunitaire de ces personnes est souvent affaibli, que ce soit à cause des maladies, d'opérations récentes, ou parce qu'elles prennent certains médicaments. Les

germes se frayent rapidement un chemin dans l'organisme de la patiente ou du patient, et c'est l'infection.

Dans la vie privée, le lavage de mains habituel suffit, si tant est qu'il soit régulier et réalisé dans les règles de l'art (voir encadré). Se désinfecter les mains n'est nécessaire que quand on se déplace dans des lieux potentiellement contaminés. Dans le quotidien du soin, l'hygiène des mains commence aussi par le lavage. Pour ménager également les peaux sensibles, le savon liquide pour les mains au son de blé, de Romulsin, contient des substances lavantes bien tolérées par la peau, ainsi que des substances relipidantes. La peau est traitée à l'aloë vera et au D-panthénol. Elle reste ainsi agréablement douce, élastique, hydratée, et conserve sa fonction protectrice naturelle.

3. Désinfecter régulièrement

Même si on se lave les mains, au fil de la journée, il est nécessaire en plus de les désinfecter. Car les germes sont aussi tapis sur la prochaine poignée de porte saisie, la machine à café ou le clavier d'ordinateur. Un véritable cocktail de germes se sera de nouveau déposé sur les mains jusqu'à ce qu'on aille se coucher. Et ils peuvent y rester un moment : le virus de la grippe peut survivre jusqu'à 48 heures sur les mains.

C'est pourquoi il est impossible d'éviter de se désinfecter les mains régulièrement quand on travaille dans le soin. Une pression sur le distributeur de désinfectant est impérative avant et après tout contact avec une patiente ou un patient, en sortant des toilettes, après avoir éternué, s'être mouché ou avoir toussé, après avoir touché des déchets. Sans lésiner sur la quantité. Voici une comparaison qui précise les idées : un petit flacon de désinfectant au format de poche (50 ml) devrait être vide au bout de 15 à 20 usages.

Il ne faut pas se désinfecter les mains directement après se les être lavées. En effet, les pores de la peau sont alors ouverts et le désinfectant peut pénétrer dans l'épiderme, ce qui l'assèche considérablement. De toute façon, toute personne qui se désinfecte régulièrement les mains remarque qu'elles se dessèchent et que la peau finit par tirer. Les produits désinfectants contiennent de l'alcool, qui tue les germes mais endommage au passage le film lipidique de l'épiderme. L'humidité des mains est alors directement soumise à un phénomène d'évaporation et la peau devient sèche et se crevasse. Des microblessures ont tendance à apparaître, facilitant le passage des germes. Sans compter qu'une fois nichés dans les crevasses et les gerçures, ces derniers peuvent échapper au savon et au désinfectant.

Pour ne pas agresser les mains en les désinfectant, il est recommandé d'utiliser un produit doux. Non seulement le liquide et le gel hydroalcooliques pour les mains, de Romulsin, désinfectent bien, mais en plus ils contiennent des substances pour traiter la peau, qui évitent qu'elle soit trop malmenée.

4. Des crèmes pour les mains abîmées

Même quand on utilise des produits peu agressifs, le soin des mains fait partie de leur hygiène. Il est très important d'appliquer une crème pour les mains contenant des substances protectrices et traitantes, surtout quand on a une peau sensible et qu'on souffre d'intolérances. La crème pour les mains à l'huile de jojoba, de Romulsin, entretient la peau et stabilise son degré d'hydratation. Pour les mains très sèches, exposées et agressées, la crème à la cire d'abeille et au glycérol, de Romulsin, protège et régénère la peau abîmée. Comme tous les produits Romulsin, ces deux crèmes pour les mains ne contiennent pas de conservateur.

La crème pour les mains de Delphin Desobain entretient également la peau des mains en douceur, avec des substances naturelles. Elle existe en version grasse ou non grasse ; les deux entretiennent l'épiderme, mais aussi les ongles. Ces crèmes pour les mains ne contiennent pas non plus de colorant ni de conservateur. Elles sont composées d'huiles végétales bien tolérées par la peau, comme l'allantoïne, qui favorise la régénération et la reconstitution des cellules de l'épiderme.

Les soins doux protègent la peau du personnel soignant, mais aussi celle des personnes soignées. Le savon liquide Desobain assure un nettoyage en douceur, pour la douche, le bain ou le shampoing. Il a une action désodorisante, légèrement antiseptique et équilibrante, notamment pour les peaux sensibles et irritées.

Autres conseils

Comment se laver les mains

Se savonner les mains sans lésiner sur le savon, puis laver une main avec l'autre, sans oublier le bout des doigts, les ongles, les espaces entre les doigts, les pouces et le dos des mains. Le lavage a duré assez longtemps quand on peut chanter deux fois (dans sa tête) *Joyeux anniversaire*. Puis essuyer soigneusement les mains avec une serviette propre (mieux encore, un essuie-main jetable).

Pour éviter que la peau se dessèche, appliquer ensuite une crème de soin protectrice. En effet, il est plus difficile de désinfecter des mains gercées et une peau rêche, car les germes se cachent volontiers dans les plis, les crevasses et les gerçures. Maintenir les ongles courts et éviter le vernis permet aussi de limiter les endroits où ils peuvent se nicher.

La température de l'eau n'a aucune influence sur le résultat du lavage des mains. Préférer l'eau froide ou tiède, car l'eau chaude dessèche encore plus les mains. Les germes se développant volontiers sur la surface humide des pains de savon, il est conseillé de privilégier le savon liquide.

Contactez nous ici:

