

HYGIÈNE DES MAINS – QUESTIONS/RÉPONSES

À quel moment devons-nous procéder à l'hygiène des mains (HDM)?

Rappel – L'hygiène des mains est la pierre angulaire pour la transmission des infections. Elle vise à nous protéger lorsque nos mains sont en contact avec une surface ou un objet potentiellement contaminé, mais elle protège aussi les autres, lorsque nos mains sont contaminées à la suite d'un éternuement, d'un contact avec un mouchoir, etc. L'objectif est de ne pas faire entrer les virus, les bactéries ou quelconques autres microorganismes à l'intérieur de l'établissement, mais également de ne pas en ramener à la maison.

- « Les indications pour effectuer une hygiène des mains sont donc nombreuses. Toutefois dans la séquence des interventions, le « après » d'une indication devient souvent le « avant » d'une autre indication » [1, p.37]. Il revient à chacun d'évaluer la pertinence en fonction des différents moments de la journée, des activités effectuées, des surfaces touchées et du partage d'objets qui sont potentiellement contaminés. Référez-vous aux deux documents suivants pour connaître les moments opportuns pour procéder à l'HDM :
 - *Mesures préventives pour le retour à l'école dans le cadre de la pandémie de la COVID-19 – Recommandations de la direction de santé publique* [2];
 - *Guide d'intervention du Gouvernement du Québec : Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec* [3].

Est-ce que l'hygiène des mains effectuée avec de l'eau et du savon est meilleure que celui fait par une solution hydroalcoolique (SHA)? ► Faux [4]

- Les deux méthodes sont adéquates. L'efficacité est liée à l'action mécanique du frottement des mains entre elles, à la bonne technique, le bon produit, la durée et le bon moment. L'une et l'autre comportent des avantages et des inconvénients. En voici quelques exemples :

	SHA	Lavage à l'eau et au savon
Avantage	<ul style="list-style-type: none">• Distance à parcourir/proximité des SHA• Aucun matériel nécessaire pour s'essuyer les mains• Contient normalement un agent émoullit	<ul style="list-style-type: none">• Recommandé pour toutes situations (dans un contexte scolaire)• Facilité à s'approvisionner en matériel si enjeu de pénurie de SHA
Inconvénient	<ul style="list-style-type: none">• Odeur• Effet résiduel sur la peau de l'utilisateur selon la SHA• Efficacité réduite si les mains sont souillées ou mouillées	<ul style="list-style-type: none">• Disponibilité d'un nombre suffisant de lavabos• Distance à parcourir/proximité des lavabos• Nécessite du matériel (ex. : papier à mains jetable, poubelles, etc.)

Est-ce adéquat de toujours effectuer l'hygiène des mains avec une SHA? ► Faux

- Il n'est pas recommandé d'utiliser la SHA lorsque les mains sont visiblement souillées ou mouillées car dans ces circonstances, la SHA perd de son efficacité [3, 4, 5].

Quelle est la concentration d'alcool recommandée pour les SHA? [4, 5]

- Il est recommandé d'utiliser une SHA contenant 60 à 80 % d'éthanol ou d'isopropanol;
- Les solutions contenant plus de 80 à 90 % d'alcool sont, en général, moins efficaces puisque l'alcool a besoin d'eau pour dénaturer les protéines;
- À notre connaissance, selon une brève revue de la littérature, il n'existe pas de recommandations précises pour les enfants.

La SHA, plus que le savon, assèche les mains? ► Faux [3, 4, 6]

- Autrefois, les SHA étaient très irritantes, mais la plupart contiennent aujourd'hui un émollient (ex. : glycérine), qui est un agent barrière protégeant contre les fissures et les gerçures. Le lavage des mains avec une SHA n'assèche pas plus la peau que le lavage des mains avec de l'eau et du savon.

Comment puis-je prévenir l'irritation des mains et maintenir l'intégrité de la peau?

- L'utilisation d'une crème hydratante fait partie des étapes pour une hygiène des mains optimale [4] :
 - Privilégier les crèmes émoullientes (plus épaisses) et non parfumées (ex. : produits à base de glycérine, de cire d'abeille ou encore de beurre de karité pour leur côté hydratant) [7];
 - Appliquer une crème hydratante après chaque HDM [4,7];
 - La crème prend environ 15 minutes à pénétrer dans la peau pour obtenir l'effet souhaité. L'application doit donc se faire au minimum 15 minutes avant une HDM;
 - S'assurer d'avoir les mains bien asséchées avant de l'appliquer;
 - Acheter un produit compatible avec le savon ou la SHA utilisés pour l'HDM (vérifier la fiche signalétique du produit en question). À titre d'exemple, il y a réduction de l'effet antimicrobien si on utilise une crème à mains non ionique avec une SHA qui contient du gluconate de chlorhexidine [4];
 - Lorsque le contenant de la crème est vide, celui-ci doit être jeté et non rempli afin d'éviter la contamination [3].
- Privilégier l'hygiène des mains avec une SHA plutôt qu'avec de l'eau et du savon lorsque la SHA contient un agent émoullient [1, 4] :
 - Rappel – Un seul coup de pompe de la SHA est suffisant pour faire l'hygiène des mains chez un adulte. Il est possible d'utiliser moins de produit lorsqu'il s'agit d'un enfant [3];
- Choisir le bon savon : les savons qui ont plus de surfactants sont plus irritants puisqu'ils enlèvent la couche lipidique de protection naturelle de la peau, ce qui a pour effet de l'assécher lorsqu'une HDM fréquente est effectuée. Les savons à base d'huile d'olive ou encore de beurre de karité peuvent être plus doux [7];
- Si HDM avec de l'eau et du savon :
 - Toujours mouiller ses mains à l'eau tiède avant d'appliquer le savon;
 - Assécher les mains en tapotant avec du papier à mains. Ne pas frotter. 

Quoi faire si une personne présente un problème de peau (ex. : eczéma)? [7]

- Si problème mineur : consulter votre pharmacien;
- Pour des problèmes qui persistent : il est recommandé de consulter son médecin ou un dermatologue afin d'évaluer la situation, d'obtenir un produit adéquat et d'optimiser le traitement, s'il y a lieu.

Voici le lien pour la liste des SHA homologuées par Santé Canada :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19/desinfectants-mains.html>

RÉFÉRENCES

1. Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales. (2017). *Guide de prévention : Notions de base en prévention et contrôle des infections* – Santé et sécurité du travail. Récupéré de : https://asstsas.gc.ca/sites/default/files/publications/documents/Guides_Broch_Depl/GP74%20-%20Notions%20de%20base%20en%20PCI%20Final%20Web.pdf
2. Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale. (2020). *Mesures préventives pour le retour à l'école dans le cadre de la pandémie de la covid-19 - Recommandations de la Direction de santé publique*. Document envoyé le 7 mai 2020 aux membres de l'équipe de soutien pour les milieux scolaires.
3. Gouvernement du Québec. (2015). *Guide d'intervention : Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec*, Chapitre 4. Récupéré de : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000374/>
4. Agence de la santé publique du Canada. (2012). *Pratiques en matière d'hygiène des mains dans les milieux de soins*. Récupéré de : http://publications.gc.ca/collections/collection_2012/aspc-phac/HP40-74-2012-fra.pdf
5. Institut national de santé publique du Québec. (2010). *Sélection des solutions hydroalcooliques en milieux de soins*. Récupéré de : https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1210_SolutionsHydro-AlcoolMilieuxTravail.pdf
6. Organisation mondiale de la Santé. (2009). *Guidelines on hand hygiene in health care*.
7. Association canadienne de dermatologie. (2020). *Recommandations sur le soin des mains*. Récupéré de : <https://dermatology.ca/wp-content/uploads/2020/05/Hand-Care-Recommendations-FR.pdf>