



Questions  
pratiques

### Quand faut-il se laver les mains ?

Avant de préparer un repas, ou une simple collation, avant de manger, avant de toucher de la nourriture.

Immédiatement après être allé aux toilettes. L'idéal est le lave-mains dans les WC pour toucher les poignées de portes avec des mains propres : les poignées de portes et les plaques de propreté sont les endroits les plus sales d'un logis ; parce qu'absolument tout le monde les empoigne en permanence.

### Faut-il se laver entièrement tous les jours ?

La peau n'aime pas être agressée, mais doit rester propre. Le film hydro-lipidique cutané est mieux préservé par une douche complète tous les deux jours. Cependant les suintements et odeurs corporels imposent socialement de se doucher complètement une fois par jour. On peut appliquer une crème protectrice après la douche sur une peau bien sèche.

### Quel savon choisir pour les mains et le visage ?

Pour les mains, le savon de Marseille, très décapant, est utile car il nettoie bien. Si l'on doit se laver souvent à cause d'occupations très sales, on termine le nettoyage par l'application d'une crème protectrice sur des mains bien sèches.

Pour le visage, idéalement un savon surgras ou un savon sans savon. Le savon surgras est le plus recommandé car il évite le dessèchement grâce à ses agents hydratants. Le second, qui mousse moins, est idéal pour les peaux atopiques (allergiques) ou réactives.

## L'hygiène corporelle

### Le saviez-vous ?

Le bain quotidien d'un enfant est un moment de détente à mettre à profit pour lui apprendre les parties de son corps et l'hygiène qui s'y rapporte, en en faisant un jeu.

Dès 4-5 ans, laissez-le se laver le corps tout seul, notamment ses parties intimes. Mais toujours sous votre surveillance pour vérifier qu'il se lave correctement et pour éviter tout accident.

Veillez à la propreté de ses mains et surtout de ses ongles. Apprenez-lui à les brosser au cours du lavage des mains avant chaque repas.

### À retenir

L'hygiène quotidienne du corps s'apprend dès le plus jeune âge. Elle comporte le lavage fréquent des mains, le brossage soigneux des dents.

L'hygiène intime doit être suffisante, mais pas poussée en particulier chez les femmes.

Le savon de Marseille reste un produit de base, que l'on peut associer à l'application d'une crème hydratante pour limiter son effet décapant. Les gels hydro-alcooliques sont les premiers désinfectants de l'hygiène des mains, mais se frictionnent sur des mains non encrassées.

Pour plus d'informations consultez :

[www.santepratique.fr](http://www.santepratique.fr)  
Le site santé par excellence

## Hygiène

# L'hygiène corporelle

## De quoi parle-t-on ?

L'hygiène corporelle passe d'abord par l'hygiène des mains, facteur majeur de transmission des microbes. Puis par celle de la bouche, meilleur indicateur du niveau sanitaire et social. Enfin, par celle du corps et des parties intimes.

Cet apprentissage commence au berceau. Il est ferme car l'hygiène doit devenir une habitude pour toute la vie.

Les personnes qui se négligent sentent mauvais ; leur saleté repousse les contacts.

Elles risquent des infections aiguës (septicémie lors d'un traumatisme) ou chroniques (ulcères putrides) et des parasitoses cutanées.

L'hygiène quotidienne réduit le risque que les personnes « porteuses saines » de microbes comme les staphylocoques dorés ou les salmonelles soient responsables d'infections, par exemple alimentaires.

## L'hygiène intime

Les parties intimes (anus, vulve chez la femme, scrotum, pénis et gland chez l'homme) sont à nettoyer sous la douche une fois par jour en situation normale (hors diarrhée, ou infection locale).

Le savon de Marseille sans colorant, neutre, moins cher et très nettoyant, est approprié, mais pas plus d'une fois par jour. Au-delà, un lavage à l'eau claire suffit le plus souvent.



Le rinçage soigneux du savon est indispensable pour éviter macérations et fissurations.

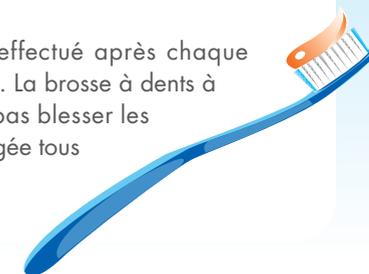
Un vagin en bonne santé s'autorégule. Il contient des agents indispensables à la protection contre les microbes ; la toilette les affaiblit considérablement. En cas de pertes suspectes, il faut consulter son médecin.

## L'hygiène bucco-dentaire

Selon l'OMS : « La santé buccodentaire désigne l'absence de douleur chronique buccale ou faciale, de cancer buccal ou pharyngé, de lésion buccale, d'anomalie congénitale telle que fissure labiale ou bec-de-lièvre, de parodontopathie (maladies des gencives), de carie et de déchaussement des dents, ainsi que d'autres pathologies et troubles affectant la bouche et la cavité buccale ».

Une bonne hygiène buccodentaire passe par un brossage dentaire régulier et soigneux, un bon apport en fluor, une alimentation équilibrée et une bonne efficacité de la salive.

Le brossage doit être effectué après chaque repas et durer 3 minutes. La brosse à dents à poils souples (pour ne pas blesser les gencives) doit être changée tous les 3 mois.



## ► LE LAVAGE DES MAINS EN TOUTES CIRCONSTANCES



Il s'agit de réduire notablement le nombre de microbes présents sur les mains. Cette propreté est toujours transitoire ; cela implique de recommencer régulièrement. Il n'est pas question de désinfection, impossible et dangereuse pour la peau. Une peau agressée est perméable aux microbes ; on risque la contamination.

Le nombre de microbes résiduels sur les mains est plus bas après une friction hydro-alcoolique qu'après un lavage au savon. La réduction des germes atteint 80% quand la friction est bien faite. Mais le produit est cher.

Le lavage et la friction des mains au savon de Marseille n'est pas à jeter aux orties ! Il reste indispensable pour se débarrasser préalablement des saletés accumulées. En manque d'eau cependant, la friction hydro-alcoolique reste la référence.

**La friction hydro-alcoolique prime sur le lavage au savon... à condition que les mains soient « propres »**

Retrouvez ces informations sur [www.santepratique.fr](http://www.santepratique.fr)