



## Recommandations pour le lavage des mains en garderie

### Partie 1. Quand se laver les mains

Le lavage des mains est le meilleur moyen de contrer la propagation d'infections. Quatre-vingt pourcent des infections communes sont propagées par les mains. Il a été démontré que le fait de se laver les mains cinq fois par jour réduit considérablement la fréquence des rhumes, gripes et autres infections.

Les intervenants en garderie devraient se laver les mains :

- Avant de préparer de la nourriture
- Avant de manger
- Après être allé aux toilettes ou avoir aidé un enfant à le faire
- Avant et après le changement d'une couche
- Après s'être mouché ou avoir essuyé le nez d'un enfant

Les enfants devraient se laver les mains :

- Avant de manger et avant d'aider à la préparation de nourriture
- Après être allé aux toilettes
- Après s'être mouché

### Partie 2. Comment se laver les mains

Les cinq étapes du lavage des mains sont :

1. Mouiller les mains.
2. Appliquer du savon.
3. Frotter les mains l'une contre l'autre au moins 20 secondes.\* S'assurer de laver le bout des doigts, les ongles et entre les doigts.
4. Rincer au moins dix secondes.
5. Sécher ou essuyer les mains, de préférence avec une serviette jetable.

\* La durée de cette étape peut être mesurée : enseignez aux enfants la chanson *Au clair de la lune* (avec des paroles adaptées au lavage des mains), ou une autre chanson qui dure 20 secondes, à chanter en se savonnant les mains.

#### *Au clair de la lune*

Au clair de la lune  
Je lave mes mains  
De l'eau, du savon  
Frotte et frotte encore  
J'enlève les microbes  
De tous mes dix doigts  
Au clair de la lune  
Mes mains sont bien propres



### Partie 3. Les savons antibactériens

Les bactéries sont partout; elles représentent 60 % de la vie sur terre. La vie ne peut exister sans les bactéries. La plupart d'entre elles sont de bonnes bactéries; quelques-unes sont « mauvaises » et causent des maladies. De bonnes bactéries vivent sur la peau, dans la bouche, dans les intestins; elles nous protègent contre d'autres microbes, qui causent des maladies, et elles contribuent au fonctionnement de notre corps.

Les antibiotiques tuent en même temps les bonnes et les mauvaises bactéries. Voilà pourquoi il est important de ne pas utiliser d'antibiotiques à moins d'en avoir vraiment besoin. Les savons antibactériens ne sont pas conseillés, car ils tuent aussi les bonnes bactéries. Si l'on tue les bonnes bactéries, on perd la protection qu'elles nous procurent contre des infections.

- Utilisez du savon ordinaire, sans agent antibactérien
- Un savon ordinaire éliminera la saleté et la graisse qui attirent les mauvaises bactéries.
- Un savon ordinaire ne tuera pas les bonnes bactéries qui vivent sur vos mains.
- L'utilisation de produits antibactériens lorsqu'ils ne sont pas nécessaires augmente la concentration d'antibiotiques dans les réserves d'eau ainsi que dans l'environnement.

### Partie 4. Les désinfectants à base d'alcool pour les mains

- Les désinfectants à base d'alcool sont rapides d'usage. Ils sont particulièrement pratiques si l'on n'a pas accès à de l'eau et du savon.
- Ces produits doivent contenir au moins 60 % d'alcool pour être efficaces – consultez l'emballage.
- Les désinfectants à base d'alcool n'entraînent pas de résistance aux antibiotiques.
- Les désinfectants à base d'alcool tuent plusieurs bactéries et virus, mais sont inefficaces contre certains germes qui causent la diarrhée.
- Les désinfectants à base d'alcool ne sont pas efficaces en présence de saleté et de graisse. Cependant, ils ne nettoient pas les mains et ne remplacent pas le lavage des mains.
- Utilisés sous la supervision d'un adulte, ces produits sont sécuritaires pour les enfants. Les désinfectants à base d'alcool sont toxiques si ingérés. Les enfants ne devraient pas mettre leurs mains dans leur bouche avant que l'alcool se soit évaporé (environ 15 secondes).
- Les distributeurs et contenants de désinfectant à base d'alcool devraient être placés hors de la portée des jeunes enfants.
- Les désinfectants à base d'alcool sont inflammables et ne devraient pas être placés près d'une source de chaleur.

### À propos de ces recommandations

Ce document a été développé par le projet communautaire « Des pilules contre *tous* les microbes? ». Ces recommandations ont été examinées par le Bureau du médecin-hygiéniste en chef d'Alberta Health and Wellness.

La dissémination de ces recommandations a reçu l'approbation d'Alberta Children and Youth Services.

**Des questions ?** [info@dobugsneeddrugs.org](mailto:info@dobugsneeddrugs.org) or 1-800-931-9111