

Prévention du COVID-19 (coronavirus)



Comment se laver les mains ?

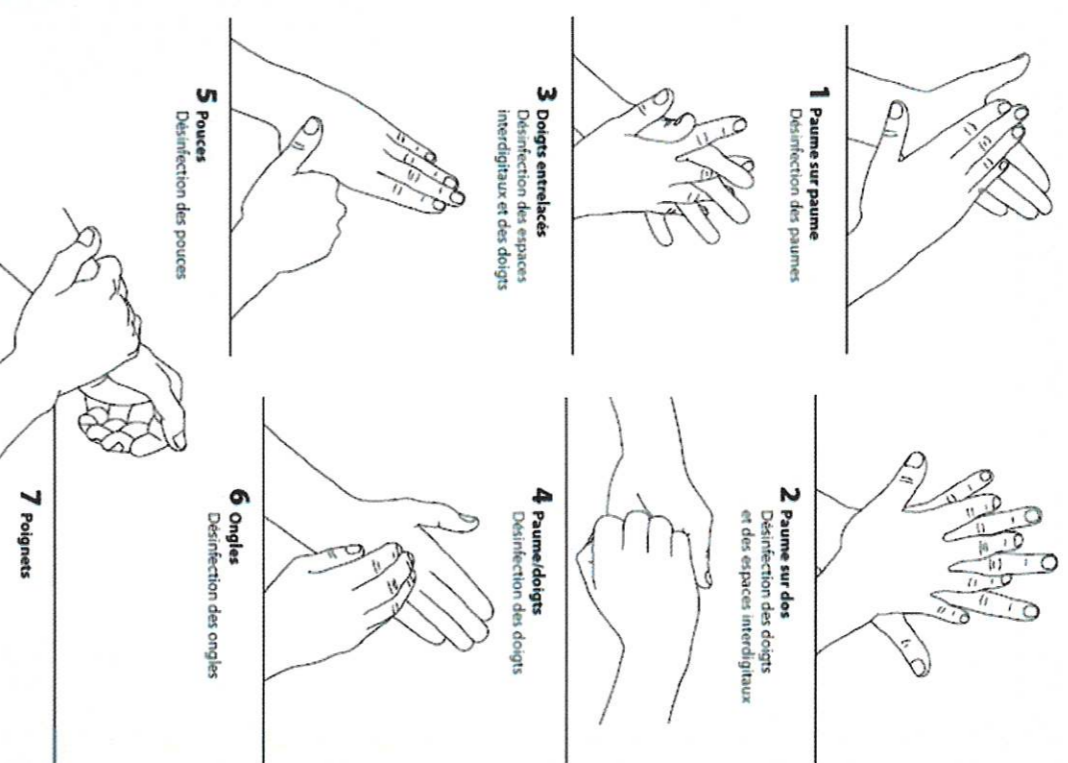
La température de l'eau importe peu mais le temps de frottage avec le savon joue sur l'élimination des virus et autres micro-organismes :

- 20 secondes, c'est le minimum ;
- **30 secondes c'est plus sûr.**

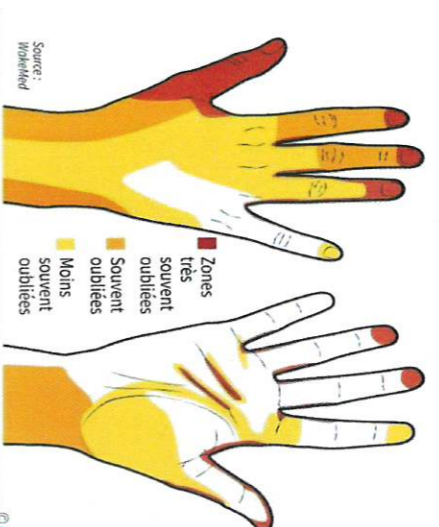
De toute façon, il faut bien ça pour nettoyer soigneusement tous les recoins (voir schéma) sans oublier l'intérieur des doigts, les ongles et les poignets.

La friction est réalisée en 7 points et renouvelée autant de fois que possible dans la durée impartie.

Cette durée sera d'au moins 20 secondes et à définir en fonction du produit.



CORONAVIRUS : LE LAVAGE DES MAINS



Pour atteindre les 30 secondes, il suffit de chanter « Joyeux anniversaire » deux fois !

Actionnez le robinet avec le coude, rincez soigneusement et séchez de même, avec un rouleau de tissu propre, une serviette à usage unique ou un sècheur électrique.

Gels hydroalcooliques Leur intérêt et leurs limites

Publié le : 06/03/2020 dans revue Que choisir

Attention dans tous les cas les gels hydroalcooliques sont réservés à une utilisation externe NE PAS INGERER

Le gel hydroalcoolique est-il plus efficace que le lavage des mains à l'eau et au savon ?

Non « Il n'y a aucun intérêt à utiliser du gel si l'on dispose d'un accès à un point d'eau et à du savon », précise Olivier Schwartz, responsable de l'unité Virus et Immunité à l'Institut Pasteur.

Se laver les mains soigneusement est aussi efficace et moins cher. De plus, le gel ne lave pas. » De ce fait, des saletés diverses, même microscopiques, peuvent rester à la surface des mains après utilisation et si l'on est en contact par la suite avec des virus, ils y trouveront un terrain propice à leur survie.

Le gel hydroalcoolique présente-t-il des inconvénients ?

Ils restent sur la peau, **les gels hydroalcooliques sont potentiellement plus nocifs que le savon.** Ils ne contiennent plus actuellement d'ingrédients à risque comme le triclosan (un perturbateur endocrinien). **L'inconvénient essentiel est celui de la présence d'alcool qui peut devenir irritant, surtout si on multiplie les applications.** Sont concernées en particulier **les peaux réactives**, comme celles **des personnes souffrant d'eczéma**, les versions parfumées peuvent contenir des allergènes surtout en cas de terrain allergique.

Quand utiliser du gel hydroalcoolique ?

Quand on n'a pas accès à un point d'eau, on peut utiliser un gel affichant une concentration d'alcool d'au moins 60 %. On le fera dans toutes les circonstances où l'on a pu toucher une surface potentiellement contaminée et où les mains seront ensuite en contact avec les portes d'entrées que sont la bouche, le nez et même les yeux (éviter de se toucher le visage fait ainsi partie des mesures de prévention). « *Le virus survit probablement plusieurs heures sur des surfaces inertes, surtout si elles sont lisses ;*

Donc, **se désinfecter les mains dans les transports après s'être accroché longuement à une barre d'appui**, bien sûr. Mais inutile de le faire à tout bout de champ.

Si des précautions supplémentaires sont à prendre en période d'épidémie, une hygiène obsessionnelle peut nuire à notre microbiote cutané qui nous protège des bactéries pathogènes via divers mécanismes et ne doit pas être récuré en permanence.

Comment utiliser un gel hydroalcoolique ?

L'efficacité des gels est établie dans des conditions prévues indiquées sur les flacons dans les conseils d'utilisation. Utiliser de 3 voire 4 ml, en frottant pendant 1 mn. Il faut respecter ces prescriptions sinon l'efficacité n'est pas assurée. « *Clairement, en utiliser peu et rapidement ne sert à rien.* »

Que penser des recettes maison ?

Pas de preuve de leur efficacité.

Dans la mesure où les circonstances dans lesquelles l'utilisation de gel hydroalcoolique est indispensable sont limitées et où les prix sont désormais encadrés, l'intérêt de la fabrication maison paraît plus que douteux.

Prix de vente maximum des gels hydroalcooliques (décret du 6 mars 2020)

- 2 € les flacons de 50 ml (40 € TTC le litre)
- 3 € les 100 ml (30 € TTC le litre)
- 5 € les 300 ml (16,70 € TTC le litre)
- 15 € le litre

Comment se laver les mains ?

Température de l'eau : pas importante

Temps de frottage avec le savon joue sur l'élimination des virus et autres micro-organismes :

- **20 secondes, c'est le minimum ...30 secondes c'est plus sûr.**

De toute façon, il faut bien ça pour nettoyer soigneusement tous les recoins (voir schéma) sans oublier l'intérieur des doigts, les ongles et les poignets. **Pour atteindre les 30 secondes, il suffit de chanter « Joyeux anniversaire » 2 fois !** Actionnez le robinet avec le coude, rincez soigneusement et séchez de même, avec un rouleau de tissu propre, une serviette à usage unique ou un sècheur électrique.

Conclusion :

- **Ceux qui utilisent du gel hydroalcoolique pour gagner du temps alors qu'ils ont un lavabo à disposition ont tout faux.**

Il vaut mieux se laver les mains à l'eau et au savon

- **Lavage des mains 30 secondes (chanter « Joyeux anniversaire » 2 fois !) en nettoyant « tous les coins et recoins » des mains. rincez et séchez soigneusement**