



AU-DELÀ DES BULLES

L'hygiène corporelle

Journée Correspondants Mars 2024 Duchein Patrick

L'HYGIENE CORPORELLE MESURE UNIVERSELLE D'HYGIÈNE ?



Mesures universelles d'hygiène pour la prévention des principales maladies infectieuses dans la population générale

Issues du rapport HCS (Haut Conseil Santé Publique) pour la population générale, applicables dans la vie quotidienne :

- Charte d'Ottawa
- 10 mesures universelles

Haut Conseil de la Santé Publique

Mesures universelles d'hygiène pour la prévention des principales maladies infectieuses dans la population générale

Collection Avis et Rapports

1^{er} décembre 2022



- sensibiliser et outiller les profs de Santé à **communiquer** avec le grand public
- Actions de proximité par des étudiants en santé
- Réorientation et renforcement des prof de santé vers la **prévention, l'éducation...**

10 FICHES TECHNIQUES.



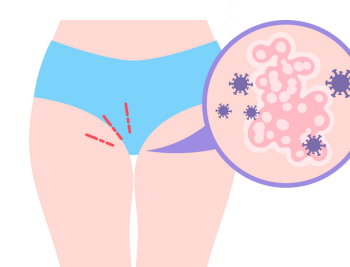
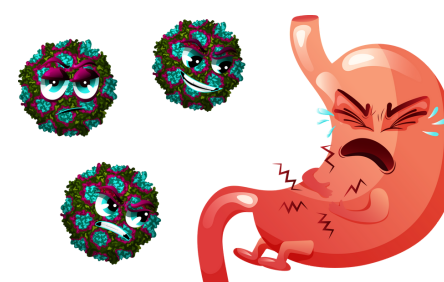
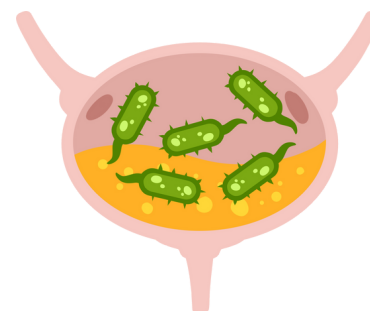
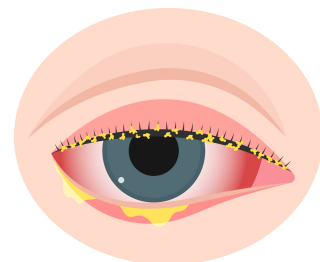
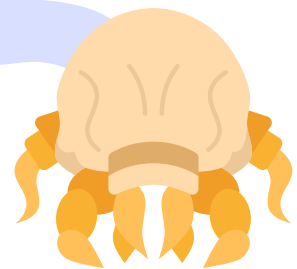
POURQUOI PARLER D'HYGIÈNE CORPORELLE ?

- L'hygiène corporelle individuelle nous protège personnellement et participe à l'hygiène collective.
- Prérequis aux Précautions Standard

- Image de Soi



- limiter la transmission de maladies



Hygiène

LES ORIGINES DE LA CONTAMINATION MICROBIENNE CHEZ L'HOMME

Les Mains
de 100 à 1 000
bactéries / cm²

Le Front
de 10 000 à 100 000
bactéries / cm²

Le Cuir Chevelu
environ 1 million
de bactéries / cm²

La Sécrétion
Nasale
environ 10 millions
de bactéries / gramme

Les Aisselles
de 1 à 10 millions
de bactéries / cm²

La Salive
environ 100 millions
de bactéries / gramme

Les Matières Fécales
environ 100 millions de bactéries / gramme

Strat-J
Formation

QUE COMPORTE L'HYGIÈNE CORPORELLE ?

LAVAGE :



- Savon et de l'eau acidifie temporairement la peau et élimine les virus et les bactéries (PH peau adulte 5,4 et 5,9)
- Eau de consommation humaine
- nettoyer du plus propre vers le plus sale

RINCAGE :



- élimine le savon auquel adhèrent les particules grasses
- minutieux

SECHAGE :



- attentif, des plis, entre les orteils (mycoses)

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS MODES D'HYGIÈNE CORPORELLE ?



EAU :

robinet pour tout usage, réglementée, sécurisée attention calcaire



ou

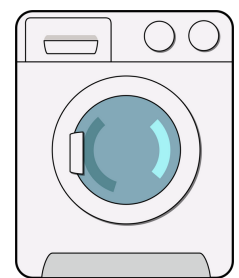


- économie / bain
- améliore confort après effort
- bain = bien-être et détente pour les enfants

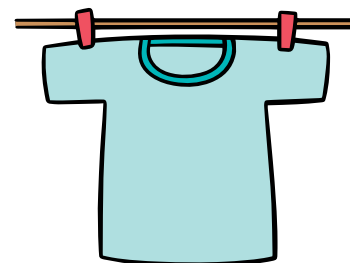
Vêtement :



- les sous-vêtements X1j les autres 2 à 3 j
- Vêtements non serrés (limite les infections urinaires)



Lavage :



- Machine plus efficace qu'à la main
 - Vêtements T° 40 à 60° (si T° basse séchage +++ et rapide)
 - Drap et serviette T° 90°
- Stocker le linge sec savon Ph neutre ,
- pour les enfants sans parfum
- javel : blanc respect de la dilution



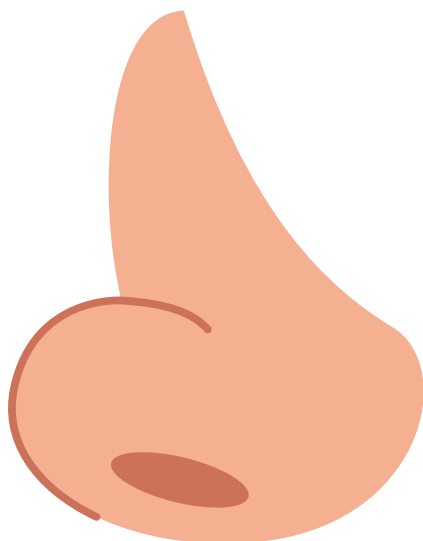
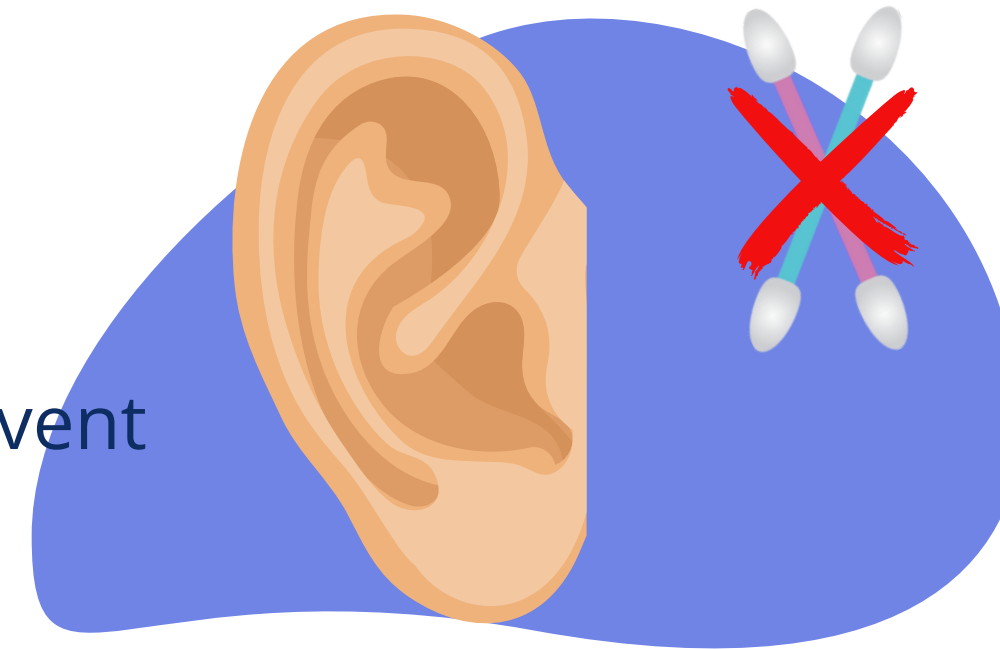
HYGIÈNE CORPORELLE EN FONCTION DES PARTIES DU CORPS ET SELON L'ÂGE



- **Visage** : eau + savon
- **Yeux** :
 - sérum physiologique
 - hygiène des mains ++ évite conjonctivite
 - si port de lentilles : lavage des mains avant contact, utiliser produit spécial lentille



- attention aux oreilles nouvellement percées
- tourner boucles d'oreilles plusieurs fois par jour
- Soins piercing Chlorhexidine x 2j durant les 8j qui suivent la mise en place (vaseline) puis eau + savon



- sérum physiologique + coton humide
- l'utilisation du mouche-bébé et poire nasale est déconseillée



Parties intimes :

- Respecter le sens : pubis vers le rectum
- Pas de vêtements serrés ou synthétiques, augmentent le taux d'infections urinaires préférez le coton?

Prévenir les infections Urinaires :

- hygiène rigoureuse de la zone anale et génitale
- hydratation au moins 1,5 l/j
- Vider la vessie dès que besoin ou ttes les 2 à 3 h
- Prendre des douches plutôt que des bains



Vaginoses :

-  (immunité naturelle du vagin)
- Toilette intime à l'eau chaude
- Nettoyage soigneux des dispositifs contraceptifs  (diaphragme, cape cervicale et applicateur de spermicide)
- Changement des tampons les moins absorbants toutes les 4 à 8h alterner 



- propres et secs
- Crémier (petites fissures dans la peau)
- hydrater 5 minutes suivant le bain
- Couper les ongles « au carré » (ongles incarnés)
- paire de chaussettes propres/j + si mouillées (transpiration) risque mycoses
- Porter des sandales ouvertes en été.

PRENONS SOIN DE NOS PIEDS
Quelques conseils pour des pieds en bonne santé ...

Avril 2021

Lavage Quotidiennement à l'eau courante Utiliser un savon doux.	Surveillance Apparition d'ordèmes, rougeurs, plaies Observation des zones sèches et cornées et des espaces entre les orteils
Séchage Par tamponnement Surtout entre les orteils	Massage Voûte plantaire Favoriser le retour veineux
Coupe des ongles Droite et régulière Arrondir les angles	Hydratation Application d'une crème hydratante Quotidiennement sur les zones sèches Sur l'ensemble du pied sauf entre les orteils

✓ Ce qu'il est conseillé de faire

Bien se soigner :
Utiliser une pince à ongle personnelle et la nettoyer après usage
Utiliser une lime à ongle à usage personnel
Si présence de plaies, consulter

Bien se chauffer :
Porter des chaussures confortables avec bon maintien, peu ou pas de talon et anti-dérapantes, les renouveler en cas d'usure
Changer quotidiennement de chaussettes

⊘ Ce qu'il faut éviter

Instruments tranchants
Bains de pieds prolongés (max 10 min)
Marcher pieds nus si présence de troubles sensitifs et vasculaires

⚠ Cas particuliers

Diabétiques : être davantage vigilant car le risque de lésions est plus important
En cas de difficultés : demander de l'aide à un proche ou à un personnel de santé

Source bibliographique : Le pied de la personne âgée, approche médicale et prise en charge thérapeutique en Médecine gériatrique, coordonné par l'Ingenieur HES, 12007, novembre 2010

IFPPP - CPias

- Brosser ou peigner
- Shampoing



En cas de gale, morpions

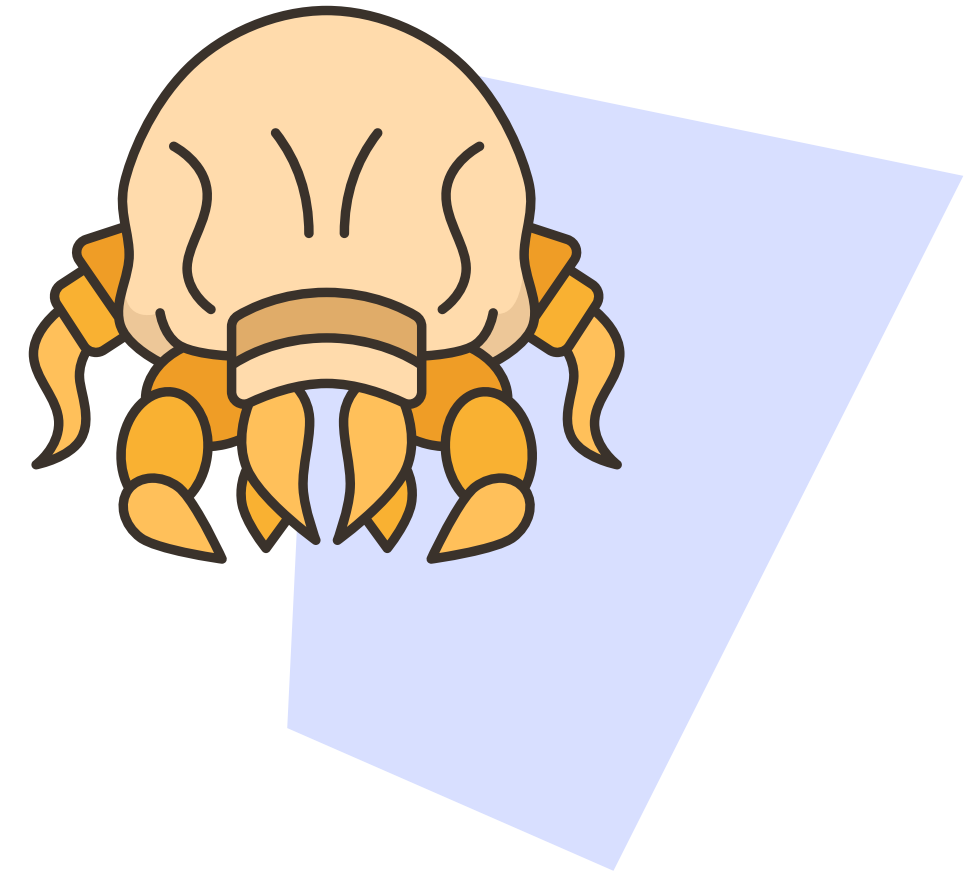
01

Prévention :
hygiène corporelle et
vestimentaire

02

traitement :

- personnes infectées et contact (contact prolongé penser aussi aux partenaire(s) sexuel(s))
- rasage ou tonte
- la désinfection des vêtements, du linge et de la literie (acaricide)



Les populations particulières, plus à risque d'infections



Nourrisson :

- Toilette / jour, bain x 2 à 3 semaine . prématuré=0)
- savon neutre , pas de parfum ni additifs pas de cosmétiques
- Environ 6 changes/j (urine avec eau, selles eau +savon)

11-24 mois :

- bain 1/j
- haut vers le bas
- organes génitaux

< 6 ans = adultes

Adolescence

- douche/bain /j + si activité physique
- Visage x 2/j

Précarité : accès à l'eau



- Lavage des mains +++
- attention larme et salive autres enfants



éviter la macération
eau + savon +
émollient

ACCEPTABILITÉ DES MESURES D'HYGIÈNE CORPORELLE

Les informations ;

- répétées, justifiées
- cohérentes entre les professionnels
- respect de la culture de la personne et de ses conditions de vie.

L'objectif n'est pas de stériliser mais de nettoyer la peau ou les supports, tout en respectant la flore commensale. Le lavage comporte eau et savon mais également le rinçage et le séchage



Méřici

