

Guide à l'intention des
patients et des familles

2025

Hygiène des mains

Also available in English: WC85-1036
Hand Hygiene



Hygiène des mains

Il y a des germes partout. Ils prolifèrent dans notre organisme, sur notre peau et autour de nous.

Nous captions des germes chaque fois que nous touchons quelque chose. De nombreux germes sont inoffensifs, normaux et même parfois bons pour notre santé.

Il existe cependant des germes mauvais pour la santé. Lorsque vos mains ne sont pas propres, elles transportent de nombreux germes dont certains peuvent causer des maladies à d'autres personnes. Ces germes peuvent être facilement éliminés grâce à une bonne hygiène des mains (lavage des mains).

Nous avons tous la responsabilité de prévenir la propagation des germes dans les établissements de santé (notamment dans les hôpitaux et dans les foyers de soins). **L'hygiène des mains est le moyen le plus efficace pour empêcher la propagation des germes dans les établissements de santé, dans la population et à domicile.**

Il existe 2 principales méthodes d'hygiène des mains :

- › Utilisation d'un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Des distributeurs de désinfectant pour les mains sont disponibles en divers endroits dans les établissements de santé.
- › Lavage des mains avec de l'eau et du savon.



Il est important de garder vos mains propres.

- Lorsque vous êtes dans un établissement de santé, lavez-vous souvent les mains, notamment :
 - › après avoir utilisé des toilettes, une chaise percée, un bassin de lit ou un urinoir;
 - › avant de manger;
 - › après avoir toussé, éternué ou vous être mouché;
 - › après avoir touché des objets que de nombreuses autres personnes ont également touchés (p. ex. une poignée de porte);
 - › avant de prendre des comprimés ou des gouttes pour les yeux, avant d'utiliser un inhalateur, avant une injection, etc.;
 - › avant d'entrer dans votre chambre et avant de la quitter.

Avant de vous laver les mains, enlevez tous vos bijoux. Assurez-vous que vos mains sont parfaitement sèches avant de toucher quoi que ce soit.

- Le personnel soignant et les visiteurs doivent toujours se laver les mains :
 - › avant de vous rendre visite;
 - › avant de vous aider à manger ou de vous remettre votre plateau-repas;
 - › avant et après vous avoir administré des soins;
 - › au moment de quitter votre chambre.

Utilisation d'un désinfectant pour les mains à base d'alcool

- Si vos mains ne sont pas collantes et qu'elles ne semblent pas sales, vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Ces produits sont sûrs. Ils ne dessèchent pas la peau et ne lui causent aucun dommage.
- Si vos mains semblent sales ou si vous venez d'utiliser les toilettes, lavez-les avec du savon et de l'eau.

Si vous manquez de produits d'hygiène des mains, demandez-en au personnel soignant.

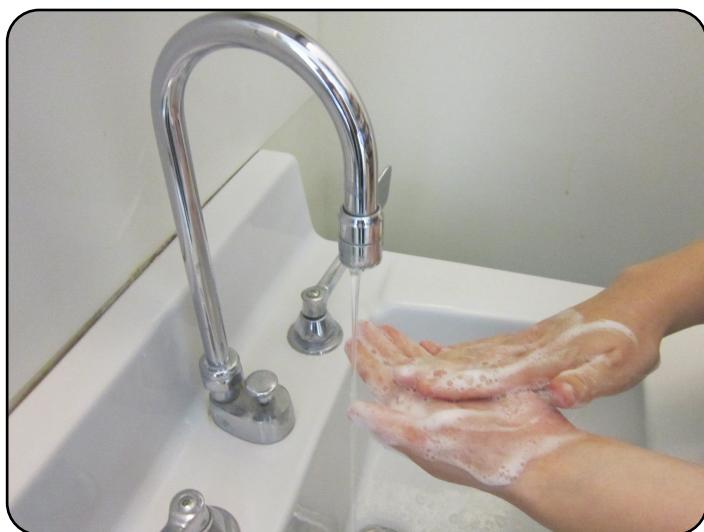
Voici comment utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool :

1. Appliquez 1 ou 2 doses du distributeur.
2. Étalez le désinfectant partout sur vos mains.
3. Frottez vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient sèches (environ 15 à 30 secondes).
4. Touchez des objets uniquement lorsque vos mains sont complètement sèches.



Voici comment vous laver les mains avec du savon et de l'eau :

1. Mouillez vos mains sous un filet d'eau chaude. Laissez couler l'eau.
2. Ajoutez du savon (de préférence du savon liquide). Frottez vos mains l'une contre l'autre de manière à obtenir une mousse savonneuse. Frottez-vous les paumes, le dos des mains, entre les doigts et les poignets pendant au moins 15 secondes. Tout le processus devrait durer entre 40 et 60 secondes.
3. Rincez abondamment à l'eau chaude.
4. Laissez couler l'eau, puis séchez-vous complètement les mains.
5. Utilisez une serviette ou votre coude pour fermer le robinet. **Ne touchez pas les robinets avec vos mains propres.**



Demandez « Vous êtes-vous lavé les mains? »

Vous êtes partenaire de vos soins. Avant qu'un médecin, une infirmière ou d'autres membres du personnel vous touchent, vous pouvez demander « Vous êtes-vous lavé les mains? ». Vous leur rappellerez ainsi l'importance d'avoir les mains propres.

Le personnel soignant doit se laver les mains :

- avant tout contact avec un patient ou son environnement (avant de vous toucher ou de toucher quoi que ce soit à proximité de vous, notamment votre lit);
- avant d'exécuter une procédure (installation d'une perfusion intraveineuse, remplacement d'un pansement, prélèvement sanguin, etc.);
- après tout contact avec des fluides corporels (il faut se laver les mains avant de mettre des gants et après les avoir retirés);
- après avoir été en contact avec un patient ou son environnement (après avoir terminé vos soins, au moment de s'éloigner de votre lit).

Le personnel soignant ne se formalisera pas de vos rappels, car tout le monde connaît l'importance de la propreté des mains pour la santé.

De bons soins commencent par une bonne communication.

Des rapports sur l'hygiène des mains sont publiés par le gouvernement de la Nouvelle-Écosse. Ces rapports peuvent être consultés sur :

- › <https://novascotia.ca/dhw/hsq/public-reporting/hand-hygiene-data.asp>



Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :

composez le 8-1-1 ou consultez
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

*Préparation : Service de prévention et de contrôle des infections
Conception et gestion : Services de la bibliothèque*

FF85-1781 © Juillet 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en juillet 2028 ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus : [https://library.nshealth.ca/patient-education-resources](http://library.nshealth.ca/patient-education-resources)