

Le lavage des mains

Même si nos mains semblent propres, elles peuvent être couvertes de millions de germes. Les germes sont des microbes invisibles à l'œil nu. Les germes présents sur des mains non lavées peuvent entraîner des maladies, comme par exemple la pneumonie et des maladies diarrhéiques. Le lavage des mains avec du savon est l'un des moyens les plus importants permettant de rester en bonne santé et d'empêcher ces germes de se transmettre d'une personne à l'autre.

Quand se laver les mains ?

- Avant de manger
- Avant, pendant et après la préparation des aliments (surtout après avoir manipulé de la viande crue)
- Avant et après s'être occupé d'une personne malade
- Avant et après avoir soigné une coupure ou une blessure
- Après avoir utilisé les toilettes
- Après avoir lavé/changé un bébé ou un enfant qui s'est souillé ou qui a été aux toilettes
- Après avoir touché des animaux, de la nourriture pour animaux ou des déchets d'origine animale
- Après avoir touché des déchets
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué

Utilisation du savon

Beaucoup de gens se lavent les mains uniquement à l'eau. Mais cela ne suffit pas à détruire les germes. Le savon dissout les graisses et la saleté qui contiennent le plus de microbes.

PROBLÈMES LIÉS À L'UTILISATION DE SAVON

Le savon qui accompagne les dispositifs de lavage des mains vient souvent à manquer. Le savon est une ressource trop précieuse pour la laisser traîner, pourtant il doit rester à disposition partout où il est possible de se laver les mains, que ce soit à la maison ou dans les lieux publics comme les écoles. La meilleure solution est souvent d'attacher le savon avec une cordelette.

Il ne suffit toutefois pas d'avoir du savon à la maison. Nous devons nous laver les mains avec du savon à tous les moments importants pour empêcher la propagation des germes (voir encadré ci-dessus).

Un pain de savon ménager peut être utilisé pour les mains. Un savon spécial pour le lavage des mains est agréable mais pas indispensable. Si vous n'avez pas de savon, vous pouvez utiliser des cendres ou un agent abrasif comme du sable pour vous nettoyer les mains.



Réfléchissez à la manière dont votre communauté pourrait améliorer l'approvisionnement local en savon à un prix abordable.

Comment se laver les mains

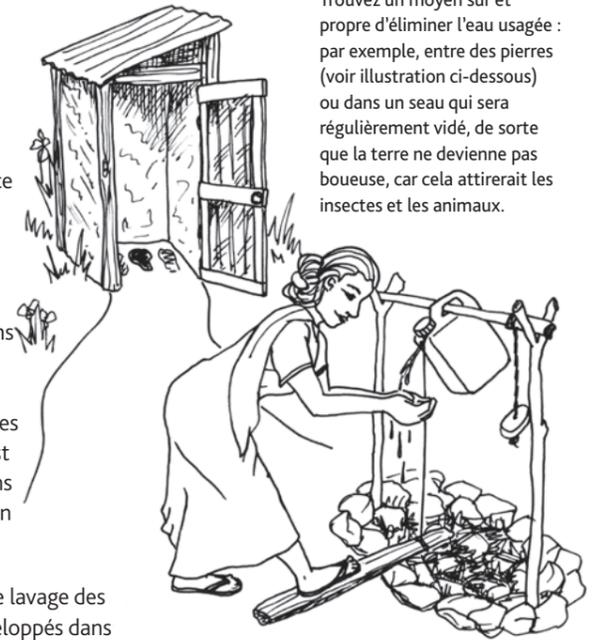
1. Le lavage des mains ne doit pas dépendre de l'accès à l'eau courante. Il vous faut improviser ! Un robinet à bascule, une cuvette et une cruche ou un trou de forage sont autant de bonnes solutions. L'eau courante est idéale, mais pas indispensable.
2. La température de l'eau n'est pas importante.
3. Lavez toutes les surfaces de la main : paumes, dos, poignets, bouts des doigts et entre les doigts. Il n'y a pas d'ordre à respecter.
4. Gardez les ongles courts car ils seront plus faciles à nettoyer.
5. Il est important de se sécher correctement les mains avant de toucher autre chose. Utilisez un morceau de tissu propre ou secouez-les dans l'air. Les mains humides attirent davantage les germes que les mains sèches.
6. S'il est difficile de trouver de l'eau, lavez-vous les mains à chaque fois que l'occasion se présente.



Red Shaw WEDC Leagborough University

Tippy tap

La fabrication de dispositifs de lavage des mains peu coûteux, voire gratuits, peut aider les gens à passer de la simple compréhension de l'importance du lavage des mains à la réelle pratique du lavage des mains avec du savon. Le robinet à bascule (tippy tap) est largement promu et utilisé dans le monde entier pour le lavage des mains. Il est simple, bon marché et permet de se laver les mains avec très peu d'eau. Il est également facile à adapter dans chaque contexte ou en fonction des préférences locales.



Trouvez un moyen sûr et propre d'éliminer l'eau usagée : par exemple, entre des pierres (voir illustration ci-dessous) ou dans un seau qui sera régulièrement vidé, de sorte que la terre ne devienne pas boueuse, car cela attirerait les insectes et les animaux.

D'autres types de dispositifs de lavage des mains sont en train d'être développés dans plusieurs pays. L'étape de la conception est très importante.

- La conception d'un poste de lavage des mains doit tenir compte des préférences et des pratiques de la population.
- De nombreux essais sont parfois nécessaires avant de trouver le meilleur concept.
- Il n'est pas forcément possible d'avoir un modèle universel de poste de lavage des mains.

Cinq doigts : comptez jusqu'à cinq

En vous lavant les mains, utilisez le chiffre cinq pour vous aider à bien le faire.



Activité pour enfants

Vous aurez besoin de papier et de crayons ou stylos

Demandez aux enfants de tracer le contour de leur main, paume vers le bas puis paume vers le haut. Une fois les contours tracés, ils doivent enlever leur main de la feuille et dessiner des ongles et les lignes et les plis qu'ils voient sur leurs mains.

1. Expliquez-leur comment les maladies se propagent par le biais des germes invisibles sur nos mains.
2. Demandez-leur de regarder attentivement leurs mains.
3. Demandez-leur : « Où est-ce que les germes peuvent se cacher ? »
4. Demandez-leur d'imaginer qu'ils ont mis les mains dans la terre. Demandez-leur : « Où est-ce que la terre reste collée ? » Réponse : sous les ongles et dans les plis de la main. Vous pouvez le démontrer en vous salissant les mains avec de la terre, puis en les lavant avec du savon pour que les enfants voient comment faire.

Demandez aux enfants de représenter, sur les dessins de leur main, les germes là où ils pensent qu'ils se cachent. Peu importe la façon dont ils représentent les germes.

Utilisez cette activité pour aider les enfants à réfléchir aux moments où ils doivent se laver les mains. Aidez-les à comprendre qu'ils doivent se laver les mains quand elles semblent sales mais aussi quand elles semblent propres, car elles peuvent porter des germes. Insistez sur l'importance de bien se laver les mains avec du savon pour atteindre les germes dans les plis et sous les ongles.

Compilé et édité par Helen Gaw, avec la contribution de Zoe Burden, Barbara Almond et Paul Dean. L'activité pour enfants est adaptée d'un plan de cours de WaterAid, que nous remercions pour leur aimable autorisation. Les recommandations au sujet de la conception des dispositifs de lavage des mains ont été tirées d'une étude faite au Vietnam par le Water and Sanitation Program.

Idées d'utilisation de cet article

- Utilisez-le comme une affiche à laquelle vous pouvez vous référer et que vous pouvez faire passer dans un groupe lors d'une discussion ou d'une formation.
- Utilisez « Cinq doigts : comptez jusqu'à cinq » lorsque vous formez d'autres personnes.
- Développez l'activité pour enfants. Les enfants peuvent aussi apprendre « Cinq doigts : comptez jusqu'à cinq ».