

Le lavage des mains des parents et des enfants

Pourquoi est-il si important de se laver les mains?

Les microbes s'accumulent constamment sur vos mains, que ce soit lorsque vous ouvrez les portes, que vous essuyez le visage de votre enfant, que vous jouez avec des jouets ou que vous changez une couche. Vous ne pouvez pas éviter les microbes, mais vous pouvez réduire le risque de les transmettre à d'autres grâce à un lavage des mains fréquent.

Vous laver les mains et laver celles de votre enfant représentent le meilleur moyen d'interrompre la transmission des microbes. Apprenez à vos enfants à se couvrir le nez et la bouche d'un mouchoir lorsqu'ils toussent ou qu'ils éternuent, ou à tousser dans le haut de leur manche ou dans leur coude.

Quand les parents devraient-ils se laver les mains?

Lavez-vous les mains *avant* :

- de préparer ou de manger des aliments
- de nourrir votre bébé ou votre enfant (y compris lorsque vous l'allaitez)
- de donner des médicaments à votre enfant
- de prendre soin d'une personne malade

Lavez-vous les mains *après* :

- avoir préparé des aliments
- avoir changé une couche
- avoir aidé un enfant à aller aux toilettes

- être vous-même allé aux toilettes
- avoir essuyé ou mouché le nez de votre enfant ou vous être essuyé ou mouché le nez
- vous être occupé d'un enfant malade
- soigné une coupure
- avoir manipulé des animaux ou avoir nettoyé leur cage ou leur litière
- avoir fait du ménage
- avoir manipulé des déchets

Quand les enfants devraient-ils se laver les mains?

Il est important d'aider les jeunes enfants à se laver les mains pour s'assurer qu'ils le font bien.

Les enfants devraient se laver les mains *avant* :

- de manger une collation ou un repas
- de manipuler des aliments
- de participer à des jeux d'eau

Les enfants devraient se laver les mains *après* :

- être allés aux toilettes
- avoir joué dehors, dans le sable ou dans l'eau
- avoir manipulé des animaux
- avoir éternué ou toussé dans leurs mains ou après s'être mouchés
- avoir mangé
- avoir fréquenté l'école ou la garderie
- avoir passé du temps dans des lieux publics occupés (structures de jeux intérieures, centres commerciaux, épicerie, autobus)

Quatre étapes pour bien se laver les mains

- Mouillez-vous les mains à l'eau courante.
- Frottez-vous bien les mains avec du savon. N'oubliez pas de frotter entre les doigts, de vous laver le dos et la paume des mains et de nettoyer sous les ongles.
- Se laver les mains devrait prendre environ 15 à 20 secondes, soit le temps qu'il faut pour chanter "Bonne Fête".
- Rincez-vous les mains à l'eau courante.
- Asséchez-vous les mains avec une serviette sèche.

S'il n'y a pas d'eau et de savon à votre disposition et que les mains ne sont pas visiblement sales, utilisez des lingettes humides ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Conservez le désinfectant hors de la portée des enfants, parce qu'il peut être dommageable s'il en avale.

Comment devrais-je laver les mains de mon bébé?

- Lavez les mains de votre bébé avec une débarbouillette propre (de papier ou de tissu) imbibée d'eau savonneuse.
- Rincez les mains de votre bébé à l'aide d'une autre débarbouillette propre, tiède et mouillée.
- Asséchez-lui bien les mains.

Devrais-je savoir autre chose sur le lavage des mains?

- N'utilisez pas une seule débarbouillette humide pour laver les mains de tout un groupe d'enfants. Chaque enfant devrait avoir une débarbouillette propre.
- N'utilisez pas de plat d'eau stagnante (comme de l'eau de vaisselle sale) pour vous rincer les mains.
- N'utilisez pas d'éponges ou de débarbouillettes lavables à moins de les changer tous les jours et de les nettoyer à l'aide de détergent. Les microbes se multiplient sur les surfaces humides.

Ressources supplémentaires

- Le lavage des mains et ses bienfaits (Santé Canada)
(https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/hl-vs/alt_formats/pacrb-dgapcr/pdf/iyh-vsv/diseases-maladies/hands-mains-fra.pdf)

Révisé par les comités suivants de la SCP

- Comité consultatif de l'éducation publique

Mise à jour : octobre 2022



© 2023 – Société canadienne de pédiatrie
cps.ca/fr/ – info@cps.ca

À consulter dans le site www.soinsdenosenfants.cps.ca.