

Se protéger des microbes en 30 secondes

Les moyens comportementaux de contrôle des microbes sont parmi les plus simples à mettre en place et on aurait tort de les sous-estimer.

→ Les moyens comportementaux de contrôle des microorganismes

Le lavage des mains est l'une des habitudes les plus simples, mais aussi l'une des plus importantes. Dans une journée, nos mains touchent à plusieurs objets contaminés et peuvent par conséquent être des **vecteurs** de propagation des **microorganismes** en plus d'augmenter nos risques d'**infection** (**Figure 1**). Le lavage des mains est un geste qui peut sembler banal, mais qui est tellement important que Santé Canada a produit un [guide explicatif sur cette pratique](#). Tout le monde pense savoir comment se laver les mains, mais il faut connaître les étapes à respecter, étapes que vous retrouverez dans l'encadré suivant.

Le lavage des mains

Il est recommandé de se laver les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 30 secondes. À défaut d'eau et de savon, vous pouvez recourir aux **gels pour les mains** à base d'alcool (*Purell*).

- Retirez vos bagues et bijoux et mouillez-vous les mains à l'eau propre.
- Appliquez du savon et faites-le mousser.
- Frottez vos mains l'une contre l'autre pendant au moins 20 secondes, soit le temps qu'il faut pour chanter « Bonne Fête ».
- Lavez la paume et le dessus des mains ainsi que les sections entre les doigts et sous les ongles. Ne pas oublier les pouces !
- Rincez-vous les mains à fond à l'eau courante en les frottant l'une contre l'autre.
- Essuyez-vous doucement les mains avec un essuie-tout ou une serviette propre. Un séchage vigoureux peut endommager la peau.
- Servez-vous de l'essuie-tout pour fermer le robinet afin d'éviter toute recontamination. Dans les toilettes publiques, conservez l'essuie-tout pour ouvrir la porte en sortant.



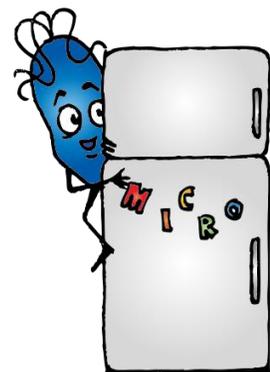
Figure 1 : Croissance microbienne obtenue à partir de l’empreinte de la main d’un garçon de 8 ans qui revient de jouer dehors (Source : Tasha Sturm, Cabrillo College).



Un autre comportement bien ancré dans nos habitudes est de se couvrir la bouche et le nez lors d’un éternuement ou lorsqu’on tousse. Les infections respiratoires sont propices à se répandre grâce à des gouttelettes éjectées par la toux et les éternuements. Se couvrir la bouche et le nez diminue la propagation sous forme de gouttelettes de plusieurs **virus**, notamment ceux du rhume et de la grippe.

La séparation des objets contaminés de ceux sains est aussi une pratique simple et importante. Par exemple, dans une cuisine, il ne doit pas avoir de contact entre les aliments crus ou non lavés et les aliments lavés ou cuits, les premiers pouvant être porteurs de **bactéries** capables de causer de violentes gastro-entérites. Pas de contact, ça veut dire littéralement de ne pas les mélanger ensemble, mais aussi de ne pas réutiliser un ustensile ayant servi à préparer de la viande crue pour apprêter un autre aliment non destiné à la cuisson, et de se laver les mains après avoir manipulé de la viande crue ou des aliments non lavés.

Dans le même ordre d’idée des bonnes pratiques du domaine alimentaire, il est important de respecter la **chaîne de froid** lorsque vous faites votre épicerie. Il ne faut jamais que vos aliments périssables passent plus de deux heures entre 4°C et 60°C, qui est la fenêtre de température dans laquelle les microbes pathogènes peuvent proliférer. Ce n’est donc pas une bonne idée d’aller faire les boutiques après avoir fait votre épicerie l’été, en laissant vos aliments dans l’auto. De même, les aliments cuits non consommés devraient être rapidement réfrigérés et non pas laissés à température ambiante pendant plusieurs heures.



~~~

Changeras-tu ta façon de te laver les mains ? Si la microbiologie t’intéresse, visite notre chaîne YouTube et notre site web pour encore plus d’infos sur les microbes !

## Glossaire

### Antiseptique

Produit qui permet l'élimination de certains microbes sur des tissus biologiques. Contrairement à un procédé de stérilisation, un antiseptique ne permet pas d'éliminer TOUS les microbes et, contrairement à un désinfectant, il ne s'applique pas à la matière non-organique.

### Bactérie

Parfois appelées eubactéries, les bactéries sont des organismes procaryotes. Elles forment l'un des trois grands domaines de la vie.

### Chaîne de froid

Maintien des aliments à des températures froides (environ 4°C au réfrigérateur et -18°C au congélateur) afin de limiter la croissance microbienne. La préservation de la chaîne de froid permet d'augmenter le temps de conservation des aliments, afin qu'ils soient peu ou pas modifiés par la flore d'altération et que les microorganismes pathogènes n'y prolifèrent pas.

### Infection

Invasion et développement d'un microorganisme pathogène à l'intérieur d'un hôte, souvent au détriment de cet hôte.

### Microorganisme

Organisme microscopique (qu'on observe à l'aide d'un microscope), microbe. Il existe toutes sortes de microorganismes : bactéries, archées, mycètes, protistes, microalgue, virus...

### Vecteur

Organisme vivant qui, sans forcément être lui-même malade, permet la transmission d'un agent pathogène d'un hôte à un autre.

### Virus

Les virus sont des entités biologiques moins complexes que les cellules. Ce sont des parasites cellulaires obligatoires, puisqu'ils doivent absolument infecter une cellule hôte pour se multiplier.