

Ensemble 116

Type : Fiche documentaire

2021

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Fiche documentaire : Une bonne hygiène pour une bonne santé**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pourquoi se préoccuper de l’hygiène?**

L’humain évolue dans un environnement qui ne lui est pas naturellement favorable.

* Son état de santé peut régulièrement être atteint ou altéré par des facteurs naturels (climatiques, microbiens), sociaux ou professionnels (promiscuité, pollution nuisances et urbanisation).
* L’hygiène et l’assainissement comptent parmi les moyens les plus efficaces pour réduire les risques de transmission des maladies diarrhéiques, qui sont la première cause de mortalité chez les enfants de moins de cinq ans.

1. **Hygiène alimentaire**

Les mesures d'hygiène concernent toute la chaîne alimentaire, depuis la production des aliments, leur stockage, leur transport et leur distribution jusqu'à leur mode de préparation et de consommation, la contamination des aliments pouvant intervenir à chacune de ces étapes : de la production à la distribution.

Il est aussi important de rappeler que l’eau en tant qu'aliment, peut être un vecteur important d'infections. La plupart des bactéries et des virus y survivent longtemps, surtout à des températures comprises en 10 et 30 C. La contamination de l'eau est en grande partie due à la pollution fécale, mais aussi à la pollution industrielle, en particulier le rejet des eaux usées directement dans les cours d’eau proches.

*Quelle est l'importance de l'hygiène alimentaire ?*

Le consommateur qui a souffert de l’intoxication alimentaire mesure plus que tous les dangers d’un manque d’hygiène.

*Exemples de bonnes pratiques d’hygiène pour ceux qui préparent des aliments* **:**

* Les mains doivent être lavées régulièrement et de manière efficace avec de l’eau propre et du savon surtout après avoir été aux toilettes et après avoir manipulé les matières premières, les déchets ou des produits chimiques.
* Il faut éviter d’éternuer ou de tousser dans les mains ou se toucher les cheveux, le nez ou la bouche pendant la manipulation des aliments. Dans le cas où ces gestes ne peuvent être évités, on doit absolument se laver les mains.
* Éviter les habitudes malsaines, telles que manger, boire, mâcher et fumer pendant qu’on travaille avec la nourriture.
* Le personnel qui travaille dans les zones de manutention des aliments doit porter des tenues adaptées et propres et si nécessaire des vêtements de protection, par exemple, des chapeaux de maintien des cheveux, des gants, un tablier, etc.
* Protéger la nourriture et l’eau de boisson contre les mouches en les couvrant.

1. **Hygiène des latrines**

Les latrines peuvent augmenter la transmission de maladies. Au regard des risques de transmission des maladies par les excréments, il est recommandé d’utiliser des toilettes et les latrines plutôt que de se soulager à l’air libre et de s’assurer que les toilettes et les latrines sont régulièrement nettoyées.

Il nous faut donc :

* Evacuer proprement toutes les selles, y compris celles des bébés et des jeunes enfants.
* Nettoyer régulièrement les toilettes et les latrines.
* Inculquer aux enfants l’importance de se soulager dans une latrine.
1. **Hygiène menstruelle**

Il est naturel pour les femmes et les filles d’avoir des pertes régulières de sang. Ces saignements durent généralement 2 à 7 jours. La survenue de saignements tous les 21 à 35 jours s’appelle le cycle menstruel, ou les règles.

Il est très important que les jeunes filles sachent comment gérer leur cycle menstruel dès le départ, et cela nécessite beaucoup d’informations et de soins.

Malheureusement, il y a un manque de bonnes informations sur l’hygiène menstruelle compte tenu des pesanteurs sociales qui rendent le dialogue difficile. (1)

La honte et la gêne conduisent à une mauvaise hygiène pendant les règles, ce qui peut être source de maladie. (2)

*Retenons quelques faits*

* Les premiers cycles sont souvent irréguliers. Une jeune fille peut avoir ses premières règles et, puis, plus rien pendant quelques mois. Cette irrégularité ne signifie pas qu’il y a un souci de santé et peut durer pendant les deux premières années. Cependant, 80 % de ces cycles irréguliers sont « ovulatoires », c’est-à-dire que la jeune fille est fécondable.
* Certaines filles ont leurs premières règles dès l’âge de neuf ans.
* Certaines femmes ont un cycle de 28 jours tandis que d’autres ont un cycle plus long (36 jours) ou plus court (21 jours).

*Ce que les menstruations ne sont pas*

* Une maladie, une affection, une pathologie ou une infection.
* Dangereuses, malsaines, sales, honteuses, impures, ou autres perceptions « négatives »

*L’hygiène menstruelle est importante, car elle :*

* Prévient les infections.
* Prévient les odeurs corporelles.
* Permet aux femmes de rester en bonne santé.
* Permet aux femmes de se sentir à l’aise, confiantes et fraîches durant toute la journée.
* Permet d’éviter le stress sur le lieu de travail et à l’école.

*Les symptômes suivants peuvent être des signes de pertes anormales et révéler un problème de santé :*

* Des pertes accompagnées de démangeaisons, de rougeurs ou de douleurs.
* Des pertes plus abondantes que d’habitude et persistantes.
* Des pertes blanches et grumeleuses (comme du lait caillé).
* Des pertes gris-blanc ou jaune-vert malodorantes.

*L’hygiène intime : quels sont les gestes à éviter?*

Il faut savoir qu’il y a des bactéries saines et des bactéries pathogènes\* dans le vagin. Il faut éviter certains types de toilettes intimes (par exemple : douches vaginales, port régulier des protège-slips, déodorants intimes et utilisation régulière du citron) qui créent un déséquilibre dans ce milieu. Pour ce faire :

* Evitez les rapports sexuels durant vos règles, car ceux-ci sont propices à l’apport de bactéries.
* Eviter de porter trop longtemps des dessous mouillés, cela favorise le développement des organismes pathogènes.
* Evitez de porter des vêtements trop serrés. Le manque d’aération favorise le développement de bactéries et les frottements provoquent des irritations.
* Evitez les déodorants et les savons parfumés pour votre toilette intime. Ils peuvent provoquer des démangeaisons et favoriser le développement de mycoses dans la zone vulvo-vaginale. (3)
* Utiliser uniquement du savon et de l’eau, étant donné que le vagin n’a pas besoin d’une hygiène excessive.

*Pratiques d’hygiène menstruelle sûres*

* Changer de protection hygiénique au moins trois fois par jour, ou lorsque les serviettes hygiéniques sont trempées.
* Changer quotidiennement de sous-vêtements (culotte).
* Se laver les mains avant et après avoir changé de protection hygiénique.
* Laver les protections en tissu avec de l’eau chaude et du sel et les faire sécher au soleil. C’est un matériel personnel et ne doit pas être partagé.
* N’utiliser que des serviettes hygiéniques ou des protections en coton ou en tissu propre et les réserver exclusivement pour l’hygiène menstruelle.

*Quels moyens pour minimiser les effets de mauvaises pratiques d’hygiène menstruelle*

* Enseigner et promouvoir l’hygiène auprès des femmes et des filles.
* Éduquer les jeunes filles dès l’école primaire, et après).
* Enseigner aux jeunes filles à se laver convenablement la vulve et les mains à l’eau et au savon.
* Sensibiliser les parents et les enseignants sur leur rôle dans la gestion de l’hygiène menstruelle. (4)

1. **Hygiène de l’eau**

La contamination de l’eau peut avoir des causes diverses : la contamination chimique (par l’arsenic et le fluor par exemple) est fréquemment d’origine naturelle, alors que la contamination microbienne (bactéries, virus, amibes, etc.) est le plus souvent le résultat de l’activité humaine ou de la présence d’animaux à proximité des points d’eau. Des études ont démontré qu’il y a souvent une détérioration importante de la qualité de l’eau entre sa collecte à la source et le moment où elle est bue, d’où la nécessité du traitement et d’un stockage sécurisé à domicile. (5)

La meilleure manière de se procurer de l’eau potable et propre est de la prélever d’une source souterraine (puits protégés ou forage). En l’absence d’une source d’eau sûre, il existe plusieurs moyens de purifier l’eau :

* La faire bouillir (pendant au moins cinq minutes d’ébullition).
* Ajouter du chlore (uniquement sous la supervision d’un spécialiste ou à la suite d'une formation reçue).
* Ajouter des comprimés de purification de l’eau selon les instructions d’utilisation.
* La filtrer à l’aide de tissu, de bougies, de deux grands canaris superposés remplis de sable et de gravier ou charbon ; d’autres filtres sont vendus sur le marché.
* L’exposer à l’ensoleillement : la désinfection de l’eau par irradiation solaire (les rayons ultraviolets tuent les microbes)
* La clarifier avec de la poudre de moringa (*Moringa oleifera*). On ajoute une poudre de moringa dans un seau d’eau attendre que les saletés soient captées. Certes l’eau trouble devient claire, mais n’est pas à 100 % potable. Encore faut-il la purifier davantage avec d’autres moyens. (6)

*Le transport et la conservation de l’eau (7)*

Tous les récipients destinés à recevoir de l’eau doivent être nettoyés régulièrement à l’eau et au savon. Pour garder propre la réserve d’eau à la maison, les familles peuvent :

* Conserver l’eau de boisson dans un récipient propre et muni d’un couvercle.
* Utiliser une louche ou une tasse propre pour puiser l’eau du récipient.
* Si possible, mettre un robinet sur le récipient d’eau.
* Interdire à quiconque de plonger la main dans l’eau ou de boire directement à même le récipient.
* Veiller à ce que les animaux ne s’approchent pas de la réserve d’eau.
* Lorsqu’on n’est pas sûr de la qualité de l’eau de boisson, il faut consulter les autorités.

Lorsqu’une famille dispose d’une quantité suffisante d’eau salubre et qu’elle sait comment la protéger contre les microbes, ses membres tombent moins souvent malades

1. **Hygiène générale de la maison ou de l’enceinte**

L'hygiène domestique est un élément majeur dans la chaîne de transmission des infections. Elle consiste tout simplement à éliminer les germes en utilisant des techniques et des produits de nettoyage efficaces. Le message de base connu de tous est celui du lavage régulier des mains. Cela concerne tout type d’hygiène. En effet, l’hygiène corporelle et alimentaire est un atout pour garder une maison propre.

*Des gestes simples pour maintenir son cadre de vie sain :*

* Se laver les mains doit être un réflexe (avant le déjeuner, après passage aux toilettes, etc.).
* Aérer quotidiennement (au moins 10 min) pour maintenir une atmosphère saine (renouvellement de l’air + diminution de la concentration des polluants).
* Nettoyer la maison au moins une fois par semaine.
* Laver votre linge (draps, serviettes de bain, tapis…) régulièrement.
* Retirer ses chaussures avant de rentrer dans une salle de bain ou une chambre.
* Ranger ses affaires après utilisation - gain de temps et chutes évitées.
* Chaque famille doit avoir une poubelle pour récolter ses ordures ménagères. (8)
1. **Lavage des mains**

L’hygiène des mains consiste à respecter des gestes simples destinés à assurer la propreté de nos mains afin de se protéger des infections et à préserver notre vie. L’ONU a décidé depuis 2008 de consacrer le 15 octobre, Journée mondiale du lavage des mains, une journée de sensibilisation sur le lavage des mains avec du savon comme facteur clé de prévention des maladies.

Les mains sont les principaux porteurs de germes pathogènes. On estime que si le lavage des mains avec du savon était largement pratiqué, environ 230 000 décès pourraient être évités. (9)

*Les cinq moments critiques de lavage des mains*

* Avant de manger
* Avant de préparer la nourriture
* Avant de donner à manger aux enfants ou d’allaiter
* Après utilisation de latrines ou défécation
* Après avoir changé les couches de votre enfant ou le laver

*L’eau seule ne suffit pas*

Se laver les mains avec de l’eau seule, une pratique courante dans le monde entier, est nettement moins efficace que le lavage des mains avec du savon. Un bon lavage des mains nécessite du savon et seulement une petite quantité d’eau.

En effet, se laver les mains dans l’eau n’éliminera pas toujours la graisse et la saleté, et lorsque la graisse et la saleté restent sur vos mains, les germes aussi. Le savon décompose la saleté et la graisse porteuses de germes et facilite le frottement et la friction.

*Qu’est-ce qu’on entend par se laver efficacement les mains? (10)*

Pour que le lavage des mains soit efficace, il doit être pratiqué régulièrement et sans sauter les étapes. Pour un bon lavage de mains, procédez comme suit :

1. Mouillez vos mains avec de l’eau.
2. Faites mousser avec du savon et n’oubliez pas le dos de vos mains, sous vos ongles et entre vos doigts.
3. Frottez vos mains l’une contre l’autre pendant au moins 20 secondes.
4. Rincez à l’eau.
5. Séchez vos mains à l’air ou avec un linge propre
6. **COVID 19 et hygiène**

La maladie à coronavirus (COVID-19) se propage lorsque du mucus ou des gouttelettes contenant le virus pénètrent dans le corps par l’intermédiaire des yeux, du nez ou de la gorge. Durant une pandémie, le fait de se laver fréquemment les mains avec de l’eau et du savon fait partie des mesures les plus économiques, les plus faciles et les plus importantes pour prévenir la propagation du virus.

Pour prévenir la propagation du COVID-19, lavez-vous les mains aux moments suivants :

* Après avoir mouché votre nez, toussé ou éternué.
* Après vous être rendu(e) dans un lieu public, notamment les transports en commun, les marchés et les lieux de culte.
* Après avoir touché des surfaces en dehors de chez vous, notamment de l’argent.
* Avant, pendant et après les soins si vous vous occupez d’une personne malade.
* Avant et après avoir mangé.

De manière générale, vous devez toujours vous laver les mains aux moments suivants :

* Après être allé(e) aux toilettes.
* Avant et après avoir mangé.
* Après avoir manipulé les poubelles.
* Après avoir touché des animaux, dont les animaux de compagnie.
* Après avoir changé la couche de votre bébé ou avoir aidé votre enfant à utiliser les toilettes.
* Quand vos mains sont visiblement sales.

*Comment aider mon enfant à se laver les mains?*

Vous pouvez aider votre enfant à se laver les mains en lui facilitant la tâche, par exemple, en installant un marchepied pour qu’il puisse atteindre l’eau et le savon tout seul. Vous pouvez aussi rendre l’exercice amusant en lui chantant sa chanson préférée pendant que vous l’aidez à se frotter les mains.

*Que faire si je n’ai pas de savon?*

Si vous n’avez pas de savon et d’eau courante, l’utilisation d’une solution hydroalcoolique contenant au moins 60 % d’alcool est la meilleure seconde option. L’utilisation d’eau savonneuse ou de cendres peut contribuer à éliminer les bactéries, mais de manière moins efficace.

*Quelles autres mesures puis-je prendre pour enrayer la propagation du coronavirus ?*

Pratiquez l’éloignement physique : restez à au moins un mètre des autres, aérez fréquemment les pièces ou laissez les fenêtres ouvertes, évitez de serrer des mains, de prendre les gens dans vos bras et de les embrasser, de partager des couverts, des verres et des serviettes.

Portez un masque lorsque vous n’êtes pas en mesure de maintenir l’éloignement physique, en particulier dans les espaces clos intérieurs.

Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien et évitez tout contact rapproché avec des personnes présentant des symptômes comparables à ceux d’un rhume ou de la grippe.

Demandez rapidement un avis médical si vous toussez, ou si vous avez de la fièvre ou des difficultés à respirer, ou si vous observez les mêmes symptômes chez votre enfant.

**Définitions**

*Mycose* : une maladie provoquée par une infection causée par un champignon, tel que la teigne ou la candidose.

*Agent pathogène* : une bactérie, un virus ou tout autre microorganisme pouvant provoquer une maladie.

**Sources d’information :**

1. ONU Femmes, 2014. *Gestion de l’hygiène menstruelle : comportements et pratiques dans la région de Louga, Sénégal*.[https://menstrualhygieneday.org/wp-content/uploads/2016/12/UN-Women-GHM-Comportements-et-Pratiques-Louga-S%c3%a9n%c3%a9gal.pdf](https://menstrualhygieneday.org/wp-content/uploads/2016/12/UN-Women-GHM-Comportements-et-Pratiques-Louga-S%C3%A9n%C3%A9gal.pdf)
2. ONU Femmes, 2018. *Gestion de l’hygiène menstruelle : expérience de populations nomades et sédentaires du NIGER*.

<https://www.pseau.org/outils/ouvrages/un_women_wsscc_gestion_de_l_hygiene_menstruelle_experience_de_populations_nomades_et_sedentaires_du_niger_2018.pdf>

1. Pfersdorff, A., 2018. *Tu es adolescente et tes premières règles sont irrégulières ou tardent à venir : que faire? Quoi en penser?* https://www.pediatre-online.fr/adolescents/etes-adolescente-vos-premieres-regles-irregulieres-de-panique-cest-normal/
2. Gyn & Co, 2018. *Hygiène intime pendant les règles : les bons gestes*. <https://www.gynandco.fr/hygiene-intime-pendant-les-regles-les-bons-gestes/>
3. Rajaonary, L. et Pierre-Marie, G., 2018. *Conservation et traitement de l’eau à domicile* <https://www.pseau.org/outils/ouvrages/ps_eau_conservation_et_traitement_de_l_eau_a_domicile_2018.pdf>
4. Sanga, B., 2019. *Un procédé simple et bon marché pour purifier l’eau*. <https://www.scidev.net/afrique-sub-saharienne/news/eau-pure-moringa/>

## Kpizingui, E., 2013. *Guide d’éducation sanitaire appliquée à l’eau l’hygiène et l’assainissement*.<https://www.pseau.org/outils/ouvrages/amca_aimf_guide_d_education_sanitaire_appliquee_a_l_eau_l_hygiene_et_l_assainissement_2013.pdf>

1. Soins santé, 2013. *L’Hygiène domestique : Bien-être chez soi, Pour bien-être avec son corps.* http://www.soins-sante49.fr/images/stories/sante\_cite\_infos/hygiene\_domestique1.pdf
2. Partenariat mondial public-privé pour le lavage des mains (PPPHW), 2015. *Journée mondiale du lavage des mains.* <https://www.pseau.org/outils/ouvrages/ppphw_guide_du_planificateur_de_la_journee_mondiale_du_lavage_des_mains_2015.pdf>
3. UNICEF, 2020. *Tout savoir sur le lavage des mains pour vous protéger de la maladie à coronavirus (COVID-19*). <https://www.unicef.org/fr/coronavirus/tout-savoir-sur-le-lavage-des-mains-pour-vous-proteger-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>

**Remerciements**

Rédigé par : Ouabouè Bakouan, rédacteur en chef de Radio Manivelle-Dano

Révisé par : Sibri Joseph Congo, Save the Children, Coordonnateur WASH – ViMPlus, Burkina Faso

*La présente ressource a été produite pour le projet VIMPlus. VIMPlus fait partie du programme de renforcement de la résilience au Sahel de l’USAID (RISE) qui aide les communautés vulnérables au Burkina Faso et au Niger à se préparer et à gérer efficacement les crises récurrentes et trouver des moyens durables pour sortir de la pauvreté.*