

Prenez soin de vos mains pendant la pandémie

Auteurs : SOURAUD Séverine (Pharmacienne)

Thématiques : Hygiène • Maladies



Le virus circule toujours. En l'absence de traitement, la meilleure des protections pour vous et pour vos proches est de respecter la distanciation physique et les mesures barrières.

Mais comment prendre soin de ses mains, quand on les lave plusieurs fois par jour ? Voici quelques recommandations pour appliquer ce geste barrière en toute sécurité.

Dès qu'un point d'eau est disponible, privilégiez le lavage des mains à l'eau et au savon. C'est le premier réflexe à avoir. Réservez l'utilisation des solutions hydro-alcooliques (SHA) en l'absence de point d'eau (transports, lieux publics, salle de réunion...).

Le lavage des mains à l'eau et au savon

- Mettez systématiquement du savon, l'eau seule ne suffit pas.
- Privilégiez un savon liquide aux savons solides. Choisissez un savon doux type syndet ou surgras.

N'utilisez jamais d'antiseptique (type hibiscrub, septivon, cytéal, dakin, alcool pur, javel...) pour vous laver les mains.

- Respectez au minimum un temps de lavage de 30 secondes en appliquant les [bons gestes](#).
- Rincez bien !
- Séchez en douceur par tamponnement avec un essuie-tout ou une serviette propre jusqu'à ce vos mains soient bien sèches. Évitez les sèche-mains à air pulsé.

La désinfection des mains avec une solution hydroalcoolique (SHA)

Contrairement aux idées reçues, les SHA n'aggravent pas la sécheresse et ne provoquent pas de dermatite d'irritation. En l'absence de point d'eau, vous pouvez les utiliser mais en suivant quelques recommandations.

Il faut éviter les utilisations excessives de SHA. Limitez le nombre d'applications à vos besoins réels !

L'absorption de l'alcool par ingestion ou inhalation est quasi nulle. Les données sont rassurantes. Il n'y a pas d'effet toxique, cancérigène, ou reprotoxique retrouvé avec les SHA. Les femmes enceintes peuvent utiliser des SHA dans des conditions normales d'utilisation.

- *Remplissez la paume d'une main avec la solution et frictionnez toutes les surfaces des mains jusqu'à ce que la peau soit sèche.*

Limiter l'usage aux mains, éviter tout contact avec les yeux.

- Frottez vos mains au minimum 30 secondes. N'oubliez pas certaines zones : le dos de la main, les espaces entre les doigts, le dessus des doigts, les ongles.
- N'appliquez que sur des mains sèches. L'efficacité et la tolérance sont diminuées sur mains mouillées.

Il est déconseillé de se laver les mains immédiatement avant ou après la SHA. Cumuler en même temps le lavage (eau + savon) et la SHA n'est pas recommandé.

- N'appliquez que sur des mains non souillées. S'il y a des souillures visibles à l'œil nu (nourriture, graisse, terre...), il faut se laver les mains à l'eau et au savon, la SHA ne sera pas suffisamment efficace.
- N'appliquez que sur une peau saine. La SHA sur une peau abîmée, irritée ou qui présente une plaie donnera une sensation de brûlure.

Les SHA sont mal tolérées lorsque les mains sont abîmées.

- Si possible, évitez les produits parfumés ou contenant des huiles essentielles pour limiter le risque d'allergie et de réaction au soleil.
- Mettez le flacon hors de portée des enfants en bas âge.

Chez les tout-petits, faites attention au risque d'ingestion ou de projection dans les yeux. Evitez que l'enfant porte ses mains à sa bouche juste après l'application de SHA. L'utilisation d'une SHA chez le prématuré ou le nouveau-né de moins d'un mois est déconseillée.

- Tenez à l'écart des flammes ou d'une source de chaleur, c'est un produit inflammable.
- N'achetez pas votre SHA n'importe où. Il doit respecter un seuil minimum d'alcool pour être efficace.

Les autorités de santé nationales et locales et l'Ordre des pharmaciens mettent en garde les consommateurs contre les produits présentés comme des solutions hydro-alcooliques et vendus dans divers commerces ou sur internet, mais ne répondant pas à la formulation de l'OMS.

Les SHA doivent soit répondre à la norme NF EN 14476 soit contenir une concentration minimale comprise entre 60 % et 70 % d'alcool éthylique ou d'alcool propylique ou d'alcool isopropylique.

La protection des mains

- Hydratez vos mains pour renforcer la barrière naturelle de la peau.

N'attendez pas que vos mains soient abîmées pour prendre le temps de les hydrater.

Prenez l'habitude d'appliquer une crème émolliente, de préférence à distance des SHA.

Répétez l'opération au minimum 3 fois dans la journée (avant d'aller travailler, au coucher etc.).

Il existe de nombreuses crèmes. Leurs textures seront plus ou moins grasses, plus ou moins réparatrices, plus ou moins barrières (avoine, vaseline, urée, beurre de cacao, karité... : les compositions varient). Demandez conseil à votre pharmacien.

Petit truc pour des mains très abîmées :

Appliquez votre crème émolliente au coucher et portez des gants en coton toute la nuit.

- Portez des gants en latex ou en caoutchouc afin de protéger vos mains quand vous faites la vaisselle, le ménage ou que vous manipulez des produits irritants.

Ne pas utiliser des produits nettoyants irritants à main nues (javel, produit de nettoyage etc). Cela favorise la dermatite d'irritation (rougeurs, brûlures, démangeaisons, sensations de cuisson, desquamations débutant le plus souvent entre les doigts ou sur le dos des mains), qui pourra favoriser à son tour des allergies de contact.

- En cas d'aggravation de l'état de vos mains, consultez.

Les cas particuliers

Les mains des soignants :

Si vous êtes soignant, votre situation est un peu différente. Les solutions hydro-alcooliques sont mieux tolérées que les savons dans ces conditions d'usage intensif. Privilégiez l'utilisation exclusive des SHA dans les services de soins.

Les peaux atopiques ou eczémateuses :

Pour les peaux les plus fragiles (eczéma, atopie...) privilégiez un produit dermatologique surgras au pH physiologique estampillé « sans savon, ni parfum », ou un syndet liquide ou encore une huile lavante. Évitez les savons de Marseille ou les savons d'Alep, parfois contrefaits, qui peuvent être asséchants.

Privilégiez une serviette douce pour sécher délicatement par tamponnement.

Continuez le traitement de l'eczéma des mains, notamment à base de dermocorticoïdes.

Consultez si pas d'amélioration des symptômes.

Les solutions hydroalcooliques cet été à la plage et au soleil :

Pour en savoir plus lire les [recommandations de la SFD](#) (Société Française de Dermatologie).

Sources

[Agence Régionale de Santé d'Ile-de-France](#)

[Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé](#)

[VIDAL](#)

[Société Française de Dermatologie](#)

[Association Française de l'Eczéma](#)