



Hygiène et soins des mains

Gardons les bons réflexes!

© Shutterstock/freshidea

Camille-Léa Dubuis, Simona Agostini-Ferrier, Véronique Kälin, Jérôme Berger

L'hygiène des mains demeure primordiale en période d'infections virales durant l'hiver. Pour les pharmaciens, un des enjeux est d'encourager les patient·e·s à continuer de se désinfecter régulièrement les mains. Toutefois, l'utilisation fréquente d'une solution hydro-alcoolique ou de savon peut assécher la peau et causer des réactions cutanées. Conseiller un soin des mains régulier et précoce permet de les prévenir.

Le Covid-19 a mis en avant l'importance de l'hygiène des mains, qui a bénéficié d'une attention, de ressources et d'une volonté politique sans précédent. Mais on observe actuellement un relâchement dans la population alors que la poursuite des gestes d'hygiène demeure primordiale pour la santé de tous en période d'infections virales durant l'hiver. L'enjeu pour les professionnel·le·s de santé, et notamment les pharmaciens, est non seulement de continuer à pratiquer une bonne hygiène des mains, mais également d'encourager ces pratiques chez les patient·e·s.

Désinfection des mains

Rappelons que l'hygiène des mains est le geste de base pour prévenir la transmis-

sion et la propagation microbienne et virale. Ce geste fait partie de la pratique quotidienne de l'ensemble des professionnel·le·s de santé. Il est réalisé à l'aide de différents produits aseptiques pour les mains comme le savon, les solutions hydro-alcooliques (SHA), les solutions à base de povidone iodée, d'eau oxygénée ou de chlorhexidine.

Les SHA sont les produits les plus couramment utilisés en raison de plusieurs avantages: efficacité démontrée, rapidité d'action, faible coût et bonne tolérance due à l'absence d'excipients à effet notoire dans de nombreuses formulations (colorants, parfums, conservateurs).

Conseils d'utilisation des SHA

La désinfection des mains en milieu professionnel est recommandée dans cinq situations décrites dans le tableau 1 adapté à la pharmacie. La désinfection des mains avec une SHA a montré son

efficacité lorsqu'elle est réalisée selon les bonnes pratiques d'utilisation. Les solutions s'appliquent par friction, sans rinçage, sur des mains sèches et d'apparence propre.

En présence de souillures visibles, il est nécessaire au préalable de se laver les mains à l'eau et au savon. Dans la mesure du possible la peau doit être saine et sans coupure, les ongles courts et non vernis, les mains et avant-bras dépourvus de bijoux et non couverts par des vêtements.

La quantité de solution à appliquer pour obtenir un effet antimicrobien et antiviral doit être suffisante pour remplir la paume de la main, soit au moins 3 ml. La friction des mains se fait selon une technique bien précise (illustrée sur www.hpci.ch/sites/chuv/files/Hygiene-des-mains_Technique-desinfection.pdf) et doit durer trente secondes pour obtenir un effet optimal.

Tableau 1. Les cinq indications à la désinfection des mains en pharmacie.

1. Avant tout contact direct avec le patient (soin des plaies, mesures corporelles, etc.).
2. Avant tout acte propre ou aseptique (vaccination, injection, désinfection, etc.).
3. Après toute exposition à des liquides biologiques (prélèvement sanguin capillaire, soin de plaie ouverte, test salivaire, etc.).
4. Après tout contact avec l'environnement proche du patient (table de consultation, appareils de mesure, objets ou matériels donnés par le patient).
5. Après tout contact direct avec le patient.



Composition d'une SHA

Les propriétés désinfectantes des SHA proviennent de l'alcool, qui est leur composant principal. Les SHA contiennent un ou deux des alcools suivants: l'éthanol, l'isopropanol ou le n-propanol. Selon l'OMS, les produits hydro-alcooliques doivent contenir 60 à 80 % v/v d'alcool. Si la concentration d'alcool est supérieure à 80 %, l'efficacité sera moindre puisque l'alcool a besoin d'eau pour dénaturer les protéines. D'autres antiseptiques peuvent être associés pour obtenir un effet synergique et conférer une activité résiduelle au produit, c'est le cas de la chlorhexidine à 0,5–4 %, et plus rarement d'un ammonium quaternaire ou du peroxyde d'hydrogène.

Le spectre d'action de l'alcool est très large. Il est efficace sur les bactéries gram positif et négatif, y compris les mycobactéries si le contact est prolongé, sur les virus enveloppés (herpès, VIH, rage, Covid-19, etc.) et sur les champignons. L'action est plus limitée sur les virus nus (hépatite A, entérovirus, etc.). En revanche, aucune efficacité n'a été prouvée sur les spores (*Clostridium difficile*, *Bacillus anthracis*, etc.). Son efficacité est moindre sur les mains humides, en raison d'une dilution, ce qui explique pourquoi il est nécessaire de ne l'employer que sur des mains sèches.

L'alcool a l'avantage d'agir et de s'évaporer rapidement mais, en contrepartie, il assèche la peau, ce qui rend nécessaire son association à un émollient pour assurer une bonne tolérance. Les émollients les plus fréquemment retrouvés dans les formules de SHA sont la glycérine, l'alcool myristique, la triéthanolamine et l'hydroxyurée. Leur utilisation permet de favoriser l'hydratation de la peau et son intégrité, réduisant les risques de surinfection et favorisant l'adhésion au SHA.

A savoir

- L'usage des SHA est considéré sans risque chez les femmes enceintes ou allaitantes.
- Les SHA ne doivent pas être utilisées simultanément et au même endroit que d'autres antiseptiques locaux, car il y a des risques d'interférences diminuant l'effet antimicrobien et antiviral.
- Il n'y a pas d'induction de résistances démontrée à l'usage répété des SHA.

Tableau 2. Composition et caractéristiques des SHA courantes sur le marché suisse (classées par ordre alphabétique).

Solution/Gel hydro-alcoolique: nom commercial	Composition pour 100 g	Caractéristiques
Formule OMS (pour comparatif)	Ethanol 80% v/v ou isopropanol 75% v/v Antiseptique: peroxyde d'hydrogène Emollient: glycérol	Solution fabriquée seulement en cas de pénurie et avec une dérogation des autorités sanitaires
Aco-Derm V®	Ethanol 70–80% Parfum: oui	Solution Conditionnement: 125 ml
Aromalife® désinfectant mains sans parfum	Ethanol 75,04% (m/m) Emollient: glycérine, eau de fleur de Rosa Damascena Parfum: non	Conditionnement: 18 ml, 75 ml, 500 ml
Desmanol®	Alcool isopropylique 75% (m/m) Emollient: dexpanthénol + éthylhexylglycérine Parfum: non Colorant: non	Solution Conditionnement: 500 ml, 1000 ml, 5000 ml
Dettol®	Ethanol 63% (m/m) avec peroxyde d'hydrogène, acide lactique, acide citrique Parfum: oui Conservateurs: oui	Gel Conditionnement: 50 ml
Nexcare®	Ethanol 70% (m/m) Parfum: non Colorant: non Conservateurs: non	Gel Conditionnement: 25 ml, 75 ml, 500 ml
Phagorub® SPS Phagogène	Alcool éthylique 72% m/m Emollients: glycérine, alcool myristique Parfum: non Colorant: non Conservateurs: non	Solution et gel Conservation: six mois après ouverture Conditionnement: 5 ml à 5000 ml en flacon pompe
Pure essentiel®	Ethanol 71,9% (m/m) HE ¹ : Tea tree, citron, lavandin grosso Hydratant: gel aloe vera	Gel Conditionnement: 25 ml, 80 ml, 250 ml, 500 ml, 975 ml
Sterillium classic pure®	Alcool propylique 30 g / Alcool isopropylique 40 g (70% m/m) Emollients: glycérol, tétradécanol-1 Parfum: non Colorant: non Conservateurs: non	Solution Conservation: six mois après ouverture Conditionnement: 100 ml à 5000 ml en flacon pompe

¹HE: huile essentielle

Des formules de SHA parmi les plus courantes en Suisse sont décrites dans le tableau 2.

Désinfection versus lavage à l'eau et au savon

Bien que l'évaluation *in vivo* des effets antimicrobiens et antiviraux reste difficile, il est documenté que l'efficacité des SHA

est plus élevée que celle des savons [10]. Après une application correcte de SHA, on observe une élimination de 99,999 % des bactéries sur les mains, contre 99 % après lavage au savon. En plus de leur action rapide, les SHA présentent une meilleure tolérance cutanée lors d'application répétée que les savons ordinaires. En effet, le recours fréquent à l'eau et au savon pro-

Désinfection avec une solution hydro-alcoolique	Lavage des mains avec de l'eau et du savon
Effet en 30 secondes	Effet en 90 secondes
Ne nécessite ni point d'eau, ni papier	Nécessite un point d'eau et du papier
Sur des mains propres uniquement	Peut être utilisé sur des mains souillées
Sur une peau saine uniquement	Peut être utilisé sur une peau lésée
Sécheresse cutanée: +	Sécheresse cutanée: +++



Les crèmes hydratantes ne diminuent pas les propriétés antiseptiques des solutions hydro-alcooliques.

voque plus de sécheresse cutanée que les SHA. Les savons ordinaires sont plus économiques que les SHA et les savons antiseptiques. Cependant, dans le cadre d'un milieu de soin comme les pharmacies et vu leur grande fréquence d'utilisation, l'usage des SHA reste plus favorable que celui des savons.

Attention à la conservation et à la bonne utilisation des SHA!

- Quelques précautions pour éviter une perte d'efficacité de la SHA et une potentielle contamination du produit:
 - ✓ Conserver le flacon à l'abri de la chaleur et du soleil.
 - ✓ Utiliser le produit rapidement et maintenir le récipient fermé de manière étanche après son utilisation. Ces précautions vont minimiser
- Quelques précautions à l'utilisation des SHA:
 - ✓ Éviter tout contact des SHA avec les yeux.
 - ✓ Tenir les SHA hors portée des enfants.
 - ✓ Utiliser les SHA dans des endroits ventilés pour limiter l'inhalation d'alcool.

l'évaporation de l'alcool et garantir ainsi la concentration du produit et son efficacité.

- ✓ L'éthanol n'est pas efficace contre toutes les bactéries, il existe donc un risque de contamination. Ne pas dépasser la date limite d'utilisation après l'ouverture et éviter si possible la réutilisation d'un contenant de SHA.

Soins des mains

Tolérance cutanée

Généralement, les SHA sont bien tolérées au niveau dermatologique. Les effets indésirables locaux associés sont faibles en intensité et en fréquence. Cependant, l'utilisation répétée de SHA ou de savons peut engendrer certaines réactions cutanées et rendre difficile la vie professionnelle et quotidienne.

La dermatite de contact, ou eczéma, est la réaction la plus fréquente avec 15 % de prévalence et une incidence de 6/1000 par an. Ses symptômes comprennent sécheresse, irritation, démangeaisons et douleurs. Dans les cas les plus graves, il peut y avoir des fissurations de la peau jusqu'au saignement, avec ou sans présence d'œdème et de papules. Les manifestations cliniques ne permettent pas à elles seules de faire le diagnostic différentiel entre une dermatite irritative, associée au contact avec un agent irritant, et une dermatite allergique, associée à une réponse immunitaire de l'hôte envers un composant de la SHA par exemple.

Une dermatite irritative nécessite un traitement à base de crème hydratante, tandis qu'une dermatite allergique a une composante inflammatoire et il serait alors préférable d'administrer une crème à base de corticoïdes en début de traitement. La première mesure à prendre serait, dans la mesure du possible, l'éviction de l'allergène ou de l'irritant qui est à l'origine de la manifestation cutanée. Les dermatites des mains, sans prise en charge, peuvent évoluer vers une forme chronique.

Prévention et conseils de traitement

Afin de prévenir des manifestations dermatologiques, effectuer un soin des mains dès les premiers usages d'antiseptiques permettrait une protection optimale. La base des mesures protectrices repose sur le renforcement de la barrière cutanée pour

Faut-il désinfecter les gants ?

Pour rappel, le port des gants a pour but de protéger l'utilisateur lorsqu'il y a un risque de contact avec un liquide biologique, une peau lésée ou du matériel souillé. Cependant, le port de gants ne remplace pas la pratique d'hygiène des mains. Il convient de porter des gants sur des mains propres et sèches puis de désinfecter les mains après le retrait précautionneux des gants. Ne pas désinfecter ou laver les gants à usage unique car cela risque d'altérer l'étanchéité des gants en rendant le matériau poreux, menant à une perte de l'effet protecteur.



favoriser la tolérance de la peau envers les SHA et les savons. Des gestes courants, mentionnés ci-dessous, aident à préserver l'intégrité de la barrière cutanée.

- Conseils pour prévenir les manifestations de dermatite et préserver l'intégrité de la peau :
 - ✓ Privilégier des SHA contenant des agents hydratants et émollients.
 - ✓ Privilégier des SHA sans parfums, sans conservateurs, ni colorants.
 - ✓ Limiter le lavage à l'eau et au savon lorsque les mains sont souillées.
 - ✓ Ne pas utiliser de savon antiseptique, mais privilégier des pains surgras ou syndets doux.
 - ✓ Éviter de se laver les mains à l'eau chaude, privilégier une eau tiède (entre 15°C et 25°C) qui dessèche moins la peau.

- ✓ Sécher les mains en les tamponnant sur le papier, sans frotter.
- ✓ Utiliser des gants si possible et les enfiler uniquement une fois les mains bien sèches. Une humidité prolongée induit la macération de la peau, ce qui favorise l'apparition de dermatoses.
- ✓ A domicile, porter des gants lors de manipulations de produits irritants (liquide vaisselle, détergents).
- ✓ A l'extérieur, protéger les mains du froid en portant des gants.

En complément, les crèmes hydratantes constituent la première ligne de traitement lors de manifestations légères cutanées (voir tableau 3). Leur application régulière est recommandée pour renforcer la barrière cutanée : dans la mesure du possible, appliquer la crème à intervalles de trois

heures. L'emploi d'une crème hydratante est compatible avec l'utilisation d'une SHA, cela ne diminue pas ses propriétés antiseptiques.

Lors d'affections dermatologiques, il convient d'éviter toute substance irritante dans les crèmes appliquées sur la peau comme par exemple les parfums, conservateurs, colorants et alcools. Les agents hydratants, aussi nommés émollients, permettent de rétablir l'équilibre hydrolipidique de la peau. Les plus couramment utilisés sont la glycérine, l'huile de paraffine, la vaseline, l'urée (à 2%), l'acide lactique (5–12%) ou l'acide glycolique (à 10%).

En cas de prurit dû à une xérose cutanée, il existe des lotions à base d'antihistaminique, comme la benzocaïne ou la diphenhydramine, ou à base de camphre 0,5–3% ou de menthol 0,1–0,2%.

Chez les personnes atteintes d'affections dermatologiques persistantes avec une composante inflammatoire, il est préférable d'utiliser, sur prescription médicale ou pharmaceutique, des crèmes ou pommades à base de corticoïdes.

En conclusion, l'hygiène des mains est une pratique primordiale pour freiner les propagations microbiennes et virales. Une utilisation fréquente des SHA ou du lavage des mains au savon assèche la peau et peut amener à des affections dermatologiques. Pour prévenir au mieux ces effets indésirables, un soin des mains régulier et précoce est à conseiller. ■

Littérature sur demande

Adresse de correspondance

D' Jérôme Berger
Pharmacien chef de la Pharmacie
Unisanté, Département des Policliniques
Rue du Bugnon 44
1011 Lausanne
Courriel : Jerome.Berger@unisante.ch

Tableau 3. Composition et caractéristiques de crèmes hydratantes prises en charge par l'assurance de base (LS) (classées par ordre alphabétique).

Crème hydratante : nom commercial	Composition	Caractéristiques
Dexeryl® crème	Glycérol, vaseline blanche, paraffine liquide Parfums : non Colorants : non Conservateurs : oui	Présence de parabènes ¹
Eucerin® urée crème	Urée 10%, paraffine liquide et microcristalline Parfums : non Colorants : non Conservateurs : oui	Propriétés kératolytiques
Excipial® crème grasse	Paraffine, huile de ricin, cire d'abeille Parfums : oui Colorants : non Conservateurs : oui	Présence de triclosan ¹ Présence de propylène glycol ² Teneur en lipides : 54%
Excipial® onguent huile d'amande	Huile d'amande, oxyde de zinc, huile de ricin hydrogénée, vaseline blanche Parfums : non Colorants : non Conservateurs : non	Présence de propylène glycol ² Teneur en lipides : 96%
Nutraplus® crème	Urée 10% Parfums : non Colorants : non Conservateurs : oui	Propriétés kératolytiques Présence de propylène glycol ² Présence de parabènes ¹
Pantothen Streuli® onguent	Pantothénate calcique (50 mg), graisse de laine ³ Parfums : non Colorants : non Conservateurs : oui	Présence de parabènes ¹
Sensicutan® crème	Lévomérol (3 mg), héparine sodique (200 UI), huile d'amande, dexpanthénol Parfums : non Colorants : non Conservateurs : non	Action antiprurigineuse Action anti-inflammatoire Alternative possible aux dermocorticoïdes de classe I

¹ Perturbateur endocrinien suspecté

² Augmente le risque de sensibilisation et d'irritation de la peau

³ Produit allergisant