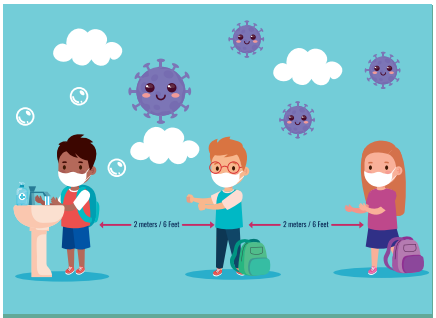
Hygiène et propreté : Toute la vérité

Pourquoi la confusion qui règne entre les deux concepts est potentiellement nuisible, notamment pendant la pandémie de COVID-19, et comment y remédier.



Le déclenchement de la pandémie la plus grave que le monde ait connu depuis un siècle a certainement placé les thématiques de l'hygiène et de la propreté au centre de l'attention. À la radio, dans les journaux et sur Internet, les experts nous exhortent à porter des masques, à nous laver les mains, à éviter tout contact avec les yeux, le nez et la bouche et à rester à l'écart des foules.

Mais qu'est-ce que cela signifie réellement en termes de contrôle du virus de COVID-19 ?

Toutes ces mesures sont bien entendu fondamentales pour contrer la propagation du virus, mais d'autres aspects doivent également être pris en compte.

Examinons tout d'abord le sens des termes « nettoyage » et « hygiène » dans ce contexte.

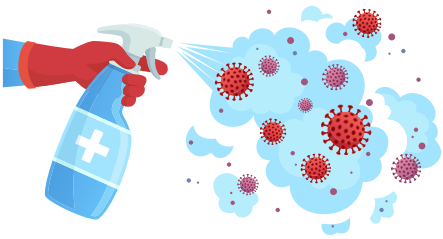
PROPRETÉ ET HYGIÈNE : LA DIFFÉRENCE

En recherchant « différence entre propreté et hygiène » sur Google, on obtient un grand nombre de résultats. Le premier de la liste nous dit ceci :

« Nettoyer, c'est souvent éliminer les saletés, les déchets ou les éléments non désirés de la surface des objets au moyen de détergents et de l'équipement requis. Les mesures d'hygiène se concentrent sur la prévention des maladies, le nettoyage n'étant qu'une mesure y contribuant parmi plusieurs nécessaires. »

La source, un article publié sur open.edu, précise : « Il faut éviter d'utiliser le terme de propreté pour désigner l'hygiène. » En fait, ces termes sèment souvent la confusion, y compris dans les médias, qui les utilisent volontiers sans discernement. C'est en tout cas ce que révèle une étude détaillée, réalisée par l'International Scientific Forum on Home Hygiene en 2018, qui examine des articles publiés entre 1989 et 2017.

1989 est une date clé, car c'est à ce moment que « l'hypothèse de l'hygiène » a été formulée pour la première fois. Cette hypothèse suggérait que « l'augmentation des allergies chez les enfants était due à une exposition insuffisante aux infections de l'enfance, en raison des familles devenues moins nombreuses, mais également de l'amélioration des équipements ménagers et des normes d'hygiène plus strictes. » Cette théorie a depuis été démystifiée par de nombreux experts de la santé. Néanmoins, beaucoup de gens continuent d'y croire. Y compris, apparemment, des membres des médias et les « experts » qu'ils citent. Les experts de la santé préfèrent quant à eux citer les facteurs-clés qui y contribuent, tels que le recours plus fréquent aux césariennes plutôt que l'accouchement naturel, l'allaitement au biberon plutôt qu'au sein, la diminution de l'interaction entre frères et sœurs et la réduction du temps passé à l'extérieur. Ils remarquent en outre qu'une alimentation altérée et un usage excessif d'antibiotiques peuvent nuire à notre capacité de maintenir un microbiome sain.



Autre idée reçue : le fait que la saleté soit responsable d'un manque d'hygiène, et que son élimination puisse empêcher les infections. La faille inhérente à cette théorie est que la santé de l'homme dépend d'une vaste gamme d'espèces microbiennes non nuisibles, le microbiome humain. Mettre tous les microbes sur le même pied permet d'agir sur la diffusion du COVID-19 en les éliminant tous. Mais cela nous expose aussi à effets indésirables potentiellement graves. Ainsi, la diminution d'une série de microbes dans l'estomac issus de la biodiversité et qui contribuent au fonctionnement du corps humain peut causer l'obésité, le diabète, les intolérances alimentaires et plus encore. Cela ne signifie pas pour autant, comme le laissent entendre certains médias, que les gens doivent éviter de se laver les mains ou laisser leurs enfants ingérer des saletés pour accroître la quantité de microbes de l'estomac qui pénètrent dans le corps ou pour essayer de renforcer l'immunité. L'idée que

la vie moderne est « trop propre » ne tient tout simplement pas la route.

À LA RECHERCHE DE L'HYGIÈNE

Un article publié dans Perspectives in Public Health, écrit par Sally Bloomfield, professeur honoraire à la London School of Hygiene & Tropical Medicine, définit l'hygiène comme la protection de notre personne contre les infections, en remarquant qu'il s'agit d'une question sanitaire fondamentale mise à mal par l'idée que nous sommes devenus « propres à outrance », née de l'hypothèse de l'hygiène de 1989. Et de souligner : « L'exposition aux microbes sert à régler le système immunitaire afin qu'il puisse tolérer plutôt qu'attaquer les éléments comme le pollen qui, laissés seuls, sont en fait inoffensifs. » Et l'article de poursuivre :

« Si les interactions entre agents pathogènes et êtres humains causent des infections potentiellement fatales, le développement rapide de la science du microbiome nous enseigne désormais que l'exposition à des microbes 'bénéfiques' via le contact avec notre environnement humain, animal et naturel est essentielle pour la santé. Ces microbes nous permettent en effet de développer un microbiome diversifié dans notre estomac, nos voies respiratoires, notre peau et dans d'autres zones du corps. On observe un lien entre le fait de ne pas maintenir un microbiote diversifié dans notre corps et une variété croissante de maladies, incluant non seulement les allergies (asthme, eczéma, rhume des foins et allergies alimentaires) mais aussi des maladies auto-immunes (sclérose en plaques, diabète de type 1 et maladie intestinale inflammatoire). Ces troubles ont augmenté considérablement, surtout ces 50 dernières années. Un microbiome insuffisamment diversifié est également lié à d'autres maladies telles que la dépression et l'obésité. »

Toutefois, cela ne signifie pas non plus qu'il faille recourir à des solutions extrêmes telles que l'ingestion de saletés ou une propreté excessive au détriment de l'hygiène de la maison.

UNE HYGIÈNE CIBLÉE : UN CADRE POUR LE CHANGEMENT

D'après le International Scientific Forum on Home Hygiene, « une hygiène ciblée se base sur la gestion des risques dans la maison et la vie de tous les jours ». L'objectif est de concentrer les mesures d'hygiène dans les lieux et aux moments où les microbes nuisibles sont le plus susceptibles de se propager... plutôt que de considérer l'hygiène comme « la propreté qui permet d'éliminer la saleté », avec l'idée que la saleté serait la source principale de microbes nuisibles.

Cette approche s'applique en particulier à la pandémie de COVID-19 et se reflète dans les recommandations répétées des professionnels de la santé : porter un masque, se laver les mains fréquemment, utiliser du désinfectant pour les mains et éviter les contacts avec la bouche, le nez et les yeux. Mais qu'est-ce que cela signifie concrètement pour les mesures d'hygiène à la maison et dans la vie quotidienne à l'ère du COVID-19 ?

La principale source de microbes nuisibles comme le virus du COVID-19 sont les personnes infectées, tant symptomatiques qu'asymptomatiques. Si le virus peut circuler dans l'air et sa transmission peut être réduite en portant un masque, il importe tout autant de veiller à maintenir les surfaces de contact le plus possible exemptes du virus. Les surfaces touchées doivent donc être nettoyées avec des nettoyants ou désinfectants ménagers, de préférence en utilisant des chiffons ou des serviettes en papier jetables. Un chiffon désinfectant s'avère efficace sur une surface d'environ un mètre carré, après quoi il convient d'utiliser un nouveau chiffon. En effet, au-delà de cette limite, vous risquez simplement d'étendre la contamination à d'autres surfaces. Parmi les autres mesures ciblées : désinfecter constamment la salle de bains et, en cas de toux, d'éternuement et de mouchage, couvrir le nez et la bouche avec un papier d'essuyage et le jeter immédiatement après usage, et se laver les mains ou les désinfecter. Les serviettes à usage unique peuvent également s'avérer utiles pour se sécher les mains après les avoir lavées. Les serviettes en tissu doivent quant à elles être lavées au moins une fois par semaine, et il en va de même pour tout chiffon de nettoyage non jetable. Pour finir, les éponges de nettoyage ne doivent pas être utilisées pendant plus d'un mois !

Par ailleurs, les experts conseillent également de se laver les mains après avoir manié du linge sale, car les microbes nuisibles peuvent s'y loger, et d'utiliser de l'eau chaude pour les les tissus qui s'y prêtent. Il existe également des produits de désinfection du linge qui peuvent aider

En résumé, une hygiène ciblée aide à se protéger contre les maladies infectieuses d'une manière qui permette de réduire au minimum la destruction excessive des microbes amicaux (et nécessaires).

à détruire les microbes nuisibles, y compris en l'absence d'eau chaude.

POINTS IMPORTANTS À RETENIR

Il y a une différence nette entre propreté et hygiène, et il ne faut pas les confondre. Il ne faut pas oublier que le nettoyage n'est qu'une partie de l'hygiène ménagère, et ce n'est pas le fait d'être « trop propre » qui nous expose à la maladie. La solution est d'équilibrer la protection contre les microbes nuisibles, tels que le virus du COVID-19 – ou le virus de la grippe à l'approche de la saison de la grippe – tout en restant exposé aux microbes amis, nécessaires pour rester en bonne santé. Une hygiène ciblée est un moyen efficace d'y parvenir.

Il est également vivement recommandé d'utiliser des chiffons, papiers et serviettes en papier jetables, en particulier lorsque la charge virale est élevée.

Suivre ces consignes, outre celles relatives aux maladies infectieuses standards (laver et désinfecter les mains, porter des masques et maintenir une distance sociale) contribue à ralentir la propagation de ce virus mortel.

[1] Le microbiome est la matériau génétique de tous les microbes - bactéries, champignons, protozoaires et virus - qui vivent sur et dans le corps humain. D'après les scientifiques, nos microbiotes humains (les microbes logeant dans notre estomac, nos voies respiratoires, la peau, etc.) constitue un organe aussi essentiel pour notre santé que le foie et les reins. Source : Prévenir les maladies infectieuses et gérer la résistance aux antibiotiques relève de la responsabilité de chacun : un appel à une stratégie intégrée pour le changement des mesures d'hygiène dans la maison et dans la vie quotidienne, publié par le International Scientific Forum on Home Hygiene, en octobre 2018.

[2] https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1757913919878367

POUR PLUS D'INFOS :
https://europeantissue.com/tissue-paper

DES QUESTIONS ?
PERSONNE À CONTACTER

Fanis Papakostas
Chairman European Tissue Symposium
fanis.papakostas2@gmail.com