

## Les mains, les lavabos et les gants

### Les biens

Préférer des **lavabos** sans trop-plein et les équiper de **mitigeur** à tige courte  
Abandonner les serviettes en tissu éponge pour des **essuie-mains à usage unique**  
Remplacer les pains de savons par des flacons **non rechargeables** de **savon liquide**  
Acquérir des flacons de **gel** ou **solution hydro-alcoolique** pour la friction des mains  
**Bannir les bagues et les bracelets** pour travailler, y compris les montres-bracelets  
Adopter des **manches courtes** ou à la rigueur trois-quarts pour sa tenue de travail  
Faire le choix de **gants à usage unique sans poudre**, quelle que soit leur utilisation

### Les actions

Maintenir ses **ongles très courts**, en les coupant régulièrement chaque semaine  
Éviter de tendre la main pour saluer en faveur **d'autres modes de salutation**  
Se **laver** ou **désinfecter les mains** après contamination et avant un geste aseptique  
Suivre la **méthode normalisée** pour le savonnage et pour la friction désinfectante  
Respecter une **durée d'au moins 20 secondes** pour le savonnage et pour la friction

## Les locaux, le mobilier et les équipements

### Les biens

Proscrire les fibres végétales et le bois au profit de **revêtements synthétiques**  
Remplacer les plinthes rapportées par des **remontées de sol** selon un angle arrondi  
S'équiper d'un matériel d'entretien des sols de type « **lavage à plat** » avec **bandeaux**  
Se doter de **lavettes non pelucheuses et lavables à 60 °C** pour traiter les surfaces  
N'utiliser un aspirateur à poussières que s'il est équipé d'un **micro-filtre THE (HEPA)**  
Disposer d'un **nettoyant-désinfectant normalisé** (normes NF-EN) pour les surfaces  
Avoir des draps d'examen « **barrière** » et **résistants**, ce qui exclut la simple cellulose  
Préférer les **dispositifs d'éclairage encastrés**, dans les murs et dans les plafonds

### Les actions

Pratiquer un **lavage-désinfectant (humide) du sol** au moins **une fois par jour**  
Réaliser un **nettoyage-désinfectant des surfaces** de travail **après chaque utilisation**  
**Aérer** la salle d'examen et la salle d'attente **au minimum 15 minutes par jour**

## Le matériel médical et paramédical et les petits accessoires

### Les biens

Choisir du matériel paramédical lisse, non poreux, imperméable et **facile à nettoyer**  
Avoir des petits accessoires à **usage unique**, ou alors que **l'on peut bien désinfecter**  
Disposer de **lingettes nettoyantes-désinfectantes** normalisées, pour certains objets  
Se munir de protections à usage limité pour **les claviers et les souris** non étanches

### Les actions

Traiter le **petit matériel non critique** avec des lingettes nettoyantes-désinfectantes  
**S'interdire la réutilisation** de tous les accessoires définis comme « à usage unique »  
Protéger avec du **film transparent** certaines surfaces vectrices et mal nettoyables

## La protection du médecin et de ses aides

### Les biens

S'équiper d'une **blouse médicale** en **polyester-coton 70/30** à **manches courtes**  
Avoir des **appareils de protection respiratoire** (« masques ») sur son lieu de travail

### Les actions

**Se vacciner** contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite et l'hépatite virale B  
Appliquer sans délai la procédure officielle en cas de **contamination accidentelle**  
Pratiquer une **antiseptie pharyngée** après une contamination respiratoire évidente  
**Laver le linge médical** selon un cycle ayant une température **d'au moins 60 °C**

## Les gestes invasifs et l'antiseptie

### Les biens

Préférer parmi les **produits alcooliques** les suivants : alcool iodé, PVP-I alcoolique (BETADINE alcoolique) et chlorhexidine alcoolique dont BISEPTINE (teneur faible)  
Préférer parmi les **produits aqueux** les suivants : PVP-I aqueuse (BETADINE et génériques), DAKIN, AMUKINE et chlorhexidine aqueuse, mais à au moins 0,25 %  
Privilégier les **antiseptiques alcooliques** pour la désinfection de la peau saine  
Abandonner les boules de coton et les carrés de cellulose, au profit de **compresses**

### Les actions

**Nettoyer avant d'appliquer** un antiseptique aqueux, donc dépourvu d'alcool  
**Rincer** avec du sérum physiologique ou de l'eau stérile après avoir détergé  
Respecter les **délais d'action de 30 "** (antiseptique alcoolique) et de **1 ' (aqueux)**  
Balayer la notion **« d'allergie à l'iode »** qui est un raccourci lexical usité mais erroné

## Les collecteurs à aiguilles et les déchets

### Les biens

S'équiper de **collecteurs à aiguilles** (et autres objets « piquants ou tranchants »)  
Adopter des **sacs à déchets septiques** « DASRI » normalisés, de couleur jaune  
Faire l'acquisition de **poubelles s'ouvrant sans les mains** et faciles à nettoyer  
Acheter des **sacs poubelle de type ménager** de couleur non jaune (gris, bleu, blanc)

### Les actions

**Trier ses déchets à la source** : déchets septiques « DASRI » et déchets « ménagers »  
Jeter les aiguilles et autres objets pointus dans un **collecteur sans les capuchonner**  
**Ne pas dépasser le niveau repère** de remplissage pour les collecteurs à aiguilles  
**Nettoyer et désinfecter régulièrement** sa poubelle à déchets septiques « DASRI »  
**Évacuer régulièrement** ses déchets septiques « DASRI » et les diriger vers une filière



## Comment améliorer l'hygiène au cabinet médical ? : Quelques recommandations simples

**Docteur Stéphane GAYET**

**Praticien hospitalier, médecin infectiologue-hygiéniste  
Antenne régionale d'Alsace de lutte contre les infections nosocomiales  
et les infections liées aux soins en dehors de l'hôpital**

**Hôpitaux universitaires de Strasbourg  
ARALIN - 23 rue de la Porte de l'hôpital – BP 426  
67091 STRASBOURG cedex**

**03 88 11 54 32**

**gayet.stephane@chru-strasbourg.fr**