

Hygiène

L'hygiène est un ensemble de mesures destinées à prévenir les infections et l'apparition de maladies infectieuses. Elle se base essentiellement sur trois actions :

- le nettoyage et la détertion ;
- la désinfection ;
- la conservation.

Par extension, on parle aussi d'« hygiène de vie », d'« hygiène alimentaire » et d'« hygiène mentale » pour des actions et activités permettant de prévenir l'apparition de troubles, comme la pratique d'un sport, l'abstention de fumer ou de boire de l'alcool.



L'apprentissage de la toilette est un des éléments de l'éducation à l'hygiène



La toilette du chat, acte instinctif



Nécessaire de toilette, utilisé lors de la Première Guerre mondiale

1 Histoire

Article connexe : Hygiène sous la Rome antique.

Le mot *hygiène* dérive du nom de la déesse grecque Hygie, qui était la déesse de la santé et de la propreté. Fille d'Asclépios, le dieu de la médecine, Hygie symbolise la prévention alors que sa sœur Panacée est la déesse guérisseuse reliée au traitement médical et aux médicaments. Dans la Grèce antique et la Rome antique, l'hygiène est symbole de santé et se concrétise par exemple par la fréquentation des bains publics. La gymnastique médicale a été inventée par le médecin Hérodicos de Lentini qui avait constaté les effets bénéfiques de l'exercice physique sur la santé. Elle était aussi recommandée par Hippocrate.

Au Moyen Âge en Europe, les étuves et bains publics populaires ou raffinés sont en plein essor au XIII^e siècle. Au XIV^e siècle, l'église catholique d'Europe centrale et occidentale interdit leur pratique et cherche à fermer



Au XIV^e siècle, la toilette corporelle est sèche (excepté pour les mains et le visage) : les parties sales du corps sont frottées par un linge propre.

les établissements la permettant. Une des raisons invoquées pour bannir ces lieux est qu'ils sont suspectés de propager la peste et qu'ils sont assimilés à des lieux de débauche, parfois de façon justifiée, même si cette débauche n'empêche pas l'hygiène corporelle : leur fermeture se fera progressivement au cours des XVI et XVII siècles. Le bain privé reste un privilège de riche et un signe d'hospitalité^[1]. Mais c'est à partir de la Renaissance que la société de cour (puis toute la population) fuit l'eau^[2], accusée de transmettre des maladies en ouvrant les pores de la peau et ainsi l'organisme, à l'action néfaste de toutes les maladies. En amollissant la peau, on croit rendre sa protection plus faible contre toutes les infections. Les parfums (jasmin, cannelle, jonquille, musc) camouflent les mauvaises odeurs et sont censés servir de désinfectants, les pastilles d'anis servent à parfumer l'haleine. Le développement des cosmétiques (notamment l'usage des fards rouges et blancs introduit par Catherine de Médicis ou le poudrage du corps et des cheveux par la pommade de Florence, la poudre de Chypre) souligne qu'à la cour, la vue s'impose face à l'odorat et au toucher. La toilette sèche se fait sur le corps par friction avec un linge propre ou un frottoir en peau, seul le visage et les mains se lavent à l'eau et au savon (ou l'herbe à fossé pour les moins nantis). Le corps est protégé sous la crasse, ainsi un habit blanc devenu noir est bien perçu. Seules les personnes aisées, qui peuvent changer souvent de vêtements, pratiquent une hygiène vestimentaire^{[3],[4]}.

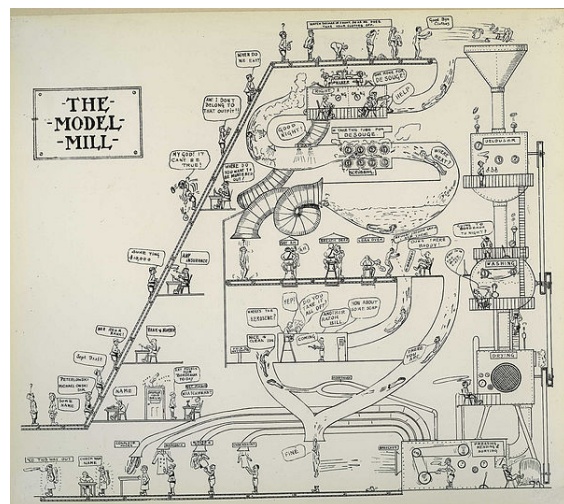
À partir du XVII^e siècle, la « toilette sèche » perdure mais l'usage de l'eau réapparaît progressivement^[5]. Les premiers cabinets de bain se développent chez les gens riches et raffinés dont la blancheur de linge est soulignée au col et au poignet. Le bain froid est jugé hygiénique non par son pouvoir nettoyant mais par son pouvoir tonifiant, le bain chaud ne reste qu'une pratique médicale. La bourgeoisie dénonce le caractère masquant des parfums et cosmétiques de la noblesse, leur usage de fards blanchissant la peau se fait plus léger^[6]. À partir du XVIII^e

siècle, l'hygiène concerne aussi la « propreté du dessous » puis la propreté de la peau qui se fait entièrement par le lavage. La réapparition des établissements de bain et la multiplication d'espaces spécialisés (cabinets de bain, bidet, latrines collectives plus simplement dans les châteaux ou abbayes mais aussi dans les maisons modestes) est liée avec le développement de la notion d'intimité. Les grandes villes se dotent d'égouts souterrains^[7].

Au XIX^e siècle, les sources thermales sont réputées pour la santé. Louis Pasteur développe une théorie des germes selon laquelle certaines maladies sont causées par des micro-organismes. Les scientifiques et médecins formulent des recommandations comme le lavage des mains et la toilette quotidienne à l'eau et au savon. La fin du siècle marque le début des salles de bain et des toilettes dans les logements.

C'est Ignace Philippe Semmelweis qui met en évidence le risque nosocomial. Il devine en 1846 les vrais mécanismes de la contagion de fièvres puerpérales dans une maternité. C'est l'observation des taux de mortalité qui le met sur la piste : les femmes meurent moins en accouchant à leur domicile, à la maternité des sages-femmes de Vienne ou même dans la rue qu'à l'hôpital. Un comble ! Il arrive à la conclusion que les fièvres puerpérales sont véhiculées par les médecins eux-mêmes lorsqu'ils passent des salles de dissection et d'autopsie aux salles d'accouchement sans se laver les mains ni changer de blouses. Il mourut fou de ne pas avoir convaincu les scientifiques de son époque.

2 Techniques



Dessin humoristique montrant une méthode moderne et imaginaire de lavage et d'épouillage des soldats. Ce dessin date probablement de la Première Guerre mondiale ; il est sans doute fait par un artiste du musée de la santé de l'armée américaine.

2.1 Nettoyage et déterision

Le nettoyage est le fait d'enlever les matières indésirables, dont notamment la matière organique (dont les graisses) ou les matières minérales (dont le calcaire ou tartre), qui peuvent elles-mêmes contenir des micro-organismes ; le nettoyage ou désinfection permet également d'enlever certains micro-organismes. La déterision (détergence) est l'action de nettoyage qui consiste à enlever les salissures qui adhèrent à l'objet ou au tissu vivant.

Le nettoyage fait en général intervenir quatre paramètres : une action mécanique (pression de l'eau, frottement...), chimique (dissolution de certaines matières dont les graisses), la température de l'eau servant à la dilution de la solution et enfin le temps d'action du détergent (*cerce de Sinner ou CINER*).

L'importance de l'hygiène des matériels en agroalimentaire, les procédures de nettoyage appliquées après chaque fabrication permettent de produire des aliments sains et donc autorisent des conservations alimentaires plus longues.

La méthode et le produit à employer dépendent de la nature de la souillure et de la fragilité du sujet du nettoyage ; pour l'hygiène corporelle, on emploie en général de l'eau tiède sans pression ou basse pression et du savon, mais pour des instruments, on peut utiliser des méthodes plus agressives.

Le nettoyage et la déterision n'ont qu'une action momentanée.

2.2 Désinfection et stérilisation

La désinfection consiste à tuer, éliminer ou inactiver les micro-organismes (parasites, bactéries) ou les virus indésirables selon un objectif donné (par exemple diminuer la quantité de tel ou tel organisme en dessous d'un seuil fixé).

Quand la désinfection porte sur un tissu vivant, on parle d'antisepsie ; quand elle porte sur du matériel de soin, on parle de décontamination.

L'antisepsie et la désinfection ont une action limitée dans le temps.

La stérilisation consiste à éliminer du matériel la totalité des micro-organismes, et à conditionner ce matériel pour maintenir cet état de stérilité (voir aussi l'article Microbiologie > La stérilisation).

Les principales méthodes de désinfection et stérilisation utilisées sont : des méthodes chimiques, la température et la pression (pasteurisation, autoclave), les radiations. La vapeur sert particulièrement dans les blocs opératoires car la désinfection est alors quasi complète^[8].

2.3 Conservation des aliments

La conservation des aliments, et tout particulièrement celle de la viande, se base sur des techniques de barrière physique (ensachage, expérience de Pasteur), d'emballage sous vide, de froid, ou d'utilisation de gaz tuant la vie (azote).

3 Hygiène collective : santé publique



Quartier souffrant d'un manque d'assainissement à Dlo Gervier, Cap-Haïtien, Haïti.

3.1 Enjeux

L'hygiène est un enjeu de santé publique, l'accès à un environnement (eau, air, sol, écosystèmes) propre et sain étant une condition première du développement durable. L'accès à l'eau potable a en particulier été reconnu au sommet de la terre de Johannesburg comme un enjeu majeur pour le XXI^e siècle. Ceci passe aussi par une réduction et bonne gestion des déchets et des substances potentiellement toxiques ou contaminantes.

L'apprentissage des mesures barrières (utilisation du préservatif, hygiène quotidienne, mise en quarantaines, hygiène des mains) est un enjeu d'hygiène publique face aux risques de maladies nosocomiales, d'épidémies ou de pandémies : sida, tuberculose, grippe, etc.

3.2 Hygiène préventive

L'hygiène préventive se décline, selon l'Organisation mondiale de la santé, en trois classes de prévention^[réf. nécessaire] :

- la prévention primaire : éducation à la santé, campagnes d'information, rôle des praticiens de santé ;

- la prévention secondaire : dépistage, vaccinations, etc.
- la prévention tertiaire : accompagnement des pathologies lourdes pour en éviter les troubles secondaires ou associés.

4 Hygiène individuelle

4.1 Hygiène de la cuisine

Pour l'hygiène de la cuisine, lieux de développement de très nombreux germes en raison de l'arrivée d'aliments de l'extérieur et de leur traitement, les principaux conseils sont^[9] :

Conservation des aliments

- Protéger les aliments (couvercles, films transparents ou aluminium).
- Ne pas maintenir les denrées à plus de 10 degrés Celsius (température permettant le développement de bactéries).
- Dans le réfrigérateur : ne pas mélanger les produits « polluants » (fruits et légumes dont la peau peut être sale) avec les produits sensibles (viandes, poissons).
- Décongeler au réfrigérateur et non à l'air ambiant afin d'éviter le développement de germes.
- Conserver les produits entamés au froid, protégés (emballés), et les manger dans les 24 heures.

Manipulation des aliments

- Se laver les mains et les sécher : une main humide transporterait cent fois plus de microbes qu'une main sèche.
- Maintenir le plan de travail propre. Nettoyer et désinfecter le plan de travail entre chaque manipulation d'aliments de différentes catégories (viande, poisson, légumes, etc.).
- Les fruits et les légumes doivent être parfaitement lavés avant utilisation. Il ne sert à rien de les laver avant épluchage, car les épluchures sont considérées comme "sales", et vont contaminer l'aliments. Le lavage des aliments après épluchage sert donc à décontaminer l'aliment. Il est possible d'ajouter une quantité infime de javel dans l'eau où on lave les légumes pour tuer 100% des micro-organismes. Cela n'altère pas le goût de l'aliment et n'est pas dangereux pour l'homme, à partir du moment où l'aliment est correctement rincé par la suite. Seulement, il faut avoir une maîtrise parfaite des dosages avant de refaire cette technique chez soi.

- La coquille d'oeuf est pleine de micro-organisme. Seulement, une couche protectrice protège l'oeuf de ces bactéries. À partir du moment où l'oeuf est en contact avec de l'eau, cette couche protectrice part et l'oeuf devient poreux, ce qui laisse un passage entre les micro-organismes et l'oeuf. Il ne faut donc surtout pas laver un oeuf avant utilisation. Lorsqu'une coquille d'oeuf tombe dans une préparation, cette dernière est donc contaminée. Il est donc conseillé de casser les oeufs un à un dans un petit récipient et de les transvaser, pour éviter toute contamination.

Après la cuisine


- Bien nettoyer le plan de travail, les doigts et les ustensiles, surtout après avoir manipulé des aliments crus d'origine animale (viande, œufs).
- Laver la vaisselle, en veillant à ce que la vaisselle sale ne croise pas la vaisselle propre.
- Éviter les tampons à récurer et laine d'acier, dont les miettes sont un risque pour la santé.
- Utiliser un nettoyeur ménager pour le sol après les repas.


5 Notes et références

- [1] N. Faucherre, *L'hygiène dans les châteaux forts au Moyen Âge*, Le Bugue, 1992, p. 45
- [2] L'eau, associée à des plantes pour le bain ou en décoction, est vue comme un agent thérapeutique mais pas nettoyant.
- [3] *L'hygiène au Moyen Âge*
- [4] Vigarello 1987, p. 19-43.
- [5] Michel Lamy, *L'eau de la nature et des hommes*, Presses Universitaires de Bordeaux, 1995, p. 164
- [6] Philippe Perrot, *Le corps féminin aux XVIII^e et XIX^e siècles*, éd.Seuil, 1984, p. 48
- [7] Vigarello 1987, p. 107-134.
- [8] [PDF] CCLIN Sud-Ouest, « Recommandations pour l'entretien des blocs opératoires », p. 17.
- [9] Selon le docteur Sophie Baudin, in le magazine *Bébé Santé* n° 11, vers 2001 ?




6 Voir aussi

6.1 Bibliographie

 : document utilisé comme source pour la rédaction de cet article.

- Georges Vigarello, *Le propre et le sale*, Le Seuil, 1987 

6.2 **Articles connexes**

- Allergie
- Assainissement
- Bains publics
- Biohygiéniste
- Comportements-barrière
- Hygiène des mains
- Hygiène naturelle infantile
- Hygiénisme
- Hygiène bucco-dentaire
- Mouchoir d'Adam
- Microbiote
- Prévention
- Santé
- Toilette
-  Portail de la médecine
-  Portail de la pharmacie
-  Portail de l'assainissement

7 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

7.1 Texte

- **Hygiène** *Source* : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Hygi%C3%A8ne?oldid=114200519> *Contributeurs* : Sorw, Orthogaffe, Cdang, Robbot, Jastrow, Nguyenld, Phe, Marc Mongenet, MedBot, Sam Hocevar, Iznogood, Phe-bot, Neja, Schutz, Escaladix, Tegu, LordAvalon, Jef-Infojef, Sebcaen, PieRRoMaN, Corpet, Pixeltoo, Vincnet, Leag, Padawane, Mirgolth, Holycharly, David Berardan, Inisheer, Arnaud.Serander, FlaBot, Palpalpalpal, Mikio75, Afsgang, Jerome66, Sand, Naevus, Noritaka666, Coralineb, Vivarés, Moulins, Rune Obash, Puff, DainDwarf, Astirmays, Esprit Fugace, Lamiot, Moumousse13, Aeleftherios, Mattaku, Guérin Nicolas, LUDOVIC, Grimlock, Bc789, Melpomène, Nascimbe, Clubescargot, RémiH, Dauphiné, JAnDbot, Nono64, Jihaim, Sebleouf, Eiffele, RiskManager, M-le-mot-dit, Alphabot, Jotun, Salebot, Akeron, Zorrobot, Devna, TXiKiBoT, VolkovBot, Nanoxyde, Gz260, Chmlal, ZX81-bot, William Jexpire, JLM, Alecs.bot, Zenman, Vlaam, Dhatier, Anymora, HERMAPHRODITE, Ir4ubot, Danielkiewer, Sardur, Égoité, Alexbot, Pmiize, ZetudBot, WikiDreamer Bot, EjsBot, Eboero, CarsracBot, Luckas-bot, Amirobot, GrouchoBot, DSisyphBot, Asavaa, Ziron, Xqbot, RibotBOT, Nouill, Daaah10, D'ohBot, Ronjouch, Cj73, Contrebast, TobeBot, LilyKitty, EmausBot, Salsero35, Kiliith, Erasmus.new, Ebrambot, Mjbmrbot, 0x010C, MerIlwBot, Yohannem, Adhoc-solutions, OrlodrimBot, Pano38, FDo64, BonifaceFR, Justincheng12345-bot, Dimdle, SirGalaad, Addbot, Altadil et Anonyme : 84

7.2 Images

- **Fichier:4271821293_1c68141768_bModernMill.jpg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/dd/4271821293_1c68141768_bModernMill.jpg *Licence* : CC BY 2.0 *Contributeurs* : <http://www.flickr.com/photos/medicalmuseum/4293029656/in/set-72157614294614418/> *Artiste d'origine* : Otis Historical Archives of "National Museum of Health & Medicine" (OTIS Archive 1)
- **Fichier:Cassatt_the_bath.jpg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b0/Cassatt_the_bath.jpg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : WebMuseum, Paris[1] *Artiste d'origine* : Mary Cassatt
- **Fichier:Cat_cleaning_itself.jpg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b2/Cat_cleaning_itself.jpg *Licence* : GFDL 1.2 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : [fir0002 | flagstaffotos.com.au](http://www.flickr.com/photos/fir0002/)
- **Fichier:Coupe_d'Hygie.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1a/Coupe_d%27Hygie.svg *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Vallat David Vallatd
- **Fichier:French_hygiene_tools_of_WWL.JPG** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/de/French_hygiene_tools_of_WWL.JPG *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : historicaire 23 :59, 14 September 2007 (UTC)
- **Fichier:Nuvola_apps_ksig_horizonta.png** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/58/Nuvola_apps_ksig_horizonta.png *Licence* : LGPL *Contributeurs* : <http://www.icon-king.com> *Artiste d'origine* : David Vignoni
- **Fichier:Poor_sanitation_in_Cap-Haitien.jpg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e6/Poor_sanitation_in_Cap-Haitien.jpg *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Photographie personnelle *Artiste d'origine* : Rémi Kaupp
- **Fichier:Question_book-4.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/64/Question_book-4.svg *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Created from scratch in Adobe Illustrator. Originally based on Image:Question book.png created by User:Equazcion. *Artiste d'origine* : Tkgd2007
- **Fichier:Smell.jpg** *Source* : <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/07/Smell.jpg> *Licence* : Public domain *Contributeurs* : ? *Artiste d'origine* : ?
- **Fichier:Star_of_life2.svg** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Star_of_life2.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Verdy p
- **Fichier:Vista-trashcan_empty.png** *Source* : http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0d/Vista-trashcan_empty.png *Licence* : GPL *Contributeurs* : ? *Artiste d'origine* : ?

7.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0