



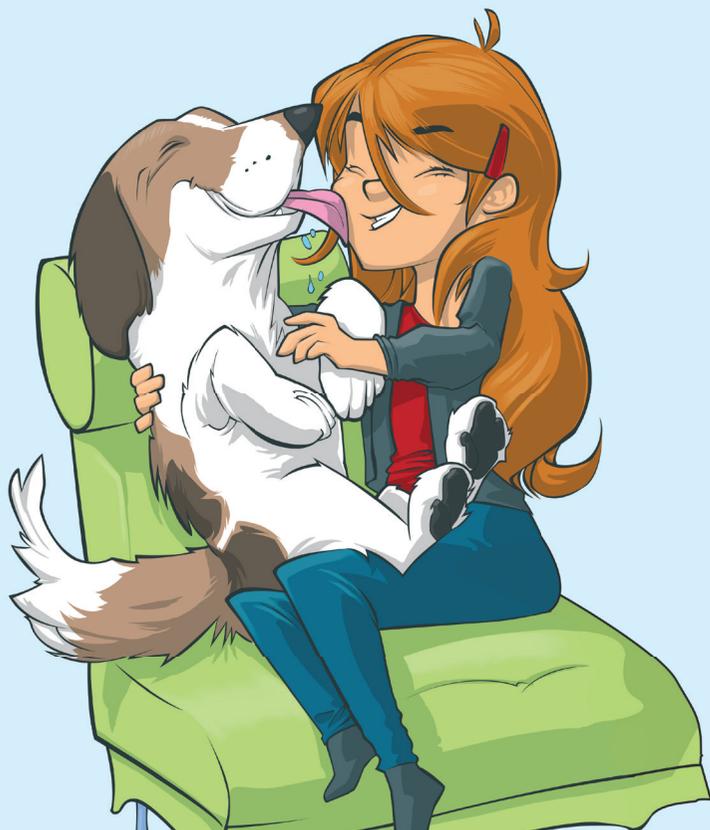
Think ahead.

École de lavage des mains de Max



Max, du haut de ses neuf ans, est un petit garçon très actif. Il communique facilement son grand sourire très chaleureux aux personnes qu'il croise dans la petite ville côtière où il vit. Il habite dans une grande maison avec ses parents, sa petite soeur Ella et leur chien Charlie (un croisé de grande taille qui adore se blottir sur les genoux de Max).

Max est toujours accompagné de son meilleur ami, pour jouer au football ou courir dans le parc. Il sait aussi être calme quand il le faut : il aime beaucoup l'école et apprendre chaque jour de nouvelles choses. En fait, Max a une passion un peu spéciale. Il sait tout ce qu'il y a à savoir sur les bactéries ! Toutes ces petites créatures mystérieuses fascinent Max, et il ne s'en lasse pas.



Max te souhaite la bienvenue

Salut ! Je m'appelle Max. Savais-tu que chaque année, environ 10 % de tes camarades de classe manquent l'école parce qu'ils sont malades ? Il existe toutefois une solution ! De meilleures habitudes d'hygiène peuvent t'aider à rester en bonne santé, comme le fait de te laver les mains au bon moment. Grâce à cette brochure, je vais t'en apprendre un peu plus sur ce sujet...

*Source : Dr K. Klein,
Centre de recherche
pour l'éducation en
matière de santé,
Département de Biologie
et de Didactique,
Université de Cologne



Les microbes, qu'est-ce que c'est ?

On trouve des microbes de différentes formes et de différentes tailles, mais ils sont si petits qu'on peut seulement les voir avec un microscope.



- On les trouve partout : par exemple, sur les tables, au sol, dans la rue, à la maison, sur tous les objets possibles et sur les personnes.
- Il y a des millions de microbes sur un corps humain, la plupart étant inoffensifs.
- Les microbes peuvent être des bactéries, des virus ou des champignons. Capables de provoquer diverses maladies, ils ont des tailles différentes. Un virus est d'ailleurs si petit que tu ne peux même pas le détecter avec un microscope normal.
- Les bactéries sont des micro-organismes à une seule cellule. La plupart des bactéries peuvent également grandir sur des surfaces inertes. On les trouve quasiment partout sur terre : sur le sol, dans l'eau, dans l'air, sur des organismes vivants et des objets.
- Les bactéries se multiplient par division cellulaire. Les bactéries peuvent se multiplier rapidement lorsque les conditions sont favorables. La division cellulaire se produit environ toutes les 20 minutes.

Division cellulaire



Où trouve-t-on des microbes ?



personnes



maison



sol



rue



objets



tables

Quand et comment les bactéries se multiplient-elles ?

Les bactéries sont des organismes vivants composés d'une seule cellule. Elles se multiplient en se divisant. La bactérie commence par grandir, puis son corps se rétrécit en son centre jusqu'à ce qu'une cellule bactérienne se transforme en deux cellules.

Chaque cellule bactérienne répète ce processus si les conditions de vie sont favorables.

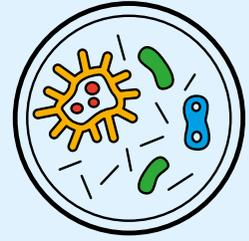
On trouve quelques exceptions à cette règle, car certaines bactéries survivent dans un environnement sec et certaines peuvent également survivre en cas de fortes températures.

En matière d'alimentation ou de nutrition, la plupart des bactéries préfèrent les protéines, les graisses, les carbohydrates et le sel. Les différentes couches de peau sont l'alimentation idéale pour les bactéries. Les bactéries ont horreur du nettoyage, qui fait disparaître leur nourriture !

Toutes les bactéries ont besoin d'eau pour vivre et grandir, tout comme toi.



À quoi ressemblent les bactéries ?



Les bactéries mesurent quelques micromètres de long et peuvent avoir différentes formes.

Quel est l'environnement idéal pour les bactéries ?

15-40 °C

température, humidité, oxygène



La plupart des bactéries aiment les restes de repas et les différentes couches de peau

Les virus, qu'est-ce que c'est ?

Les virus sont la forme de vie la plus simple connue à ce jour et sont beaucoup plus petits que les bactéries.

Les virus ont besoin d'un hôte vivant comme une plante, un animal ou un humain pour survivre et se multiplier.

Certaines bactéries sont même très utiles, par exemple pour produire des médicaments ou préparer des aliments comme le fromage et les yaourts. Seuls quelques microbes peuvent te rendre malade.

Pour éviter les maladies, tu dois te laver régulièrement les mains et y accorder une attention particulière. Nous touchons beaucoup de choses tout au long de la journée avec nos mains, et nous entrons également en contact avec de nombreux microbes qui se sentent comme chez eux sur nos mains. Toutefois, en te lavant et en te séchant minutieusement les mains, tu peux les éliminer pour qu'ils ne provoquent pas de maladies.



Comment sommes-nous infectés par les germes ?

Il leur est très facile de se propager d'une personne à une autre. Il suffit de se toucher les mains ou de partager des objets infectés comme des poignées de porte. Bien que la plupart des microbes contribuent à nous maintenir en bonne santé, certains ne sont guère utiles et peuvent nous rendre malades. Alors, afin d'éviter que les germes ne soient transmis à d'autres personnes, il est important que nous nous lavions les mains et que nous ayons une bonne hygiène.

Une bonne hygiène est importante pour empêcher leur transmission.



Les germes se propagent par :

Contact cutané direct (poignée de main, par exemple)

Contact cutané indirect, en touchant fréquemment des objets couramment utilisés (poignées de porte, outils, vêtements, etc.)

Transmission alimentaire

Transmission de gouttelettes

Fluides corporels

Plaies

Où les bactéries se développent-elles ?

3 % peuvent provoquer des maladies*



Certaines sont utiles pour la production de médicaments



Et pour la fabrication de fromages ou yaourts

Comment éviter de tomber malade ?

Le lavage de mains est la méthode la plus rapide et la plus simple pour éliminer les microbes de tes mains

On peut trouver jusqu'à 3 millions de germes sous un seul ongle.

Pour bien te laver les mains, entrelace-les afin de bien nettoyer les espaces entre les doigts.

Le lavage des mains constitue la meilleure manière d'éliminer les microbes des mains.

Lave-toi les mains pendant 30 secondes avec suffisamment de savon.

Jusqu'à 10 millions de germes se trouvent entre le bout des doigts et le coude.

Les germes apprécient les environnements chauds et humides, tu dois donc te sécher minutieusement les mains.





Pourquoi est-il crucial de se laver les mains ?

Les microbes nous entourent, et nous ne nous rendons pas toujours compte que nous sommes en contact avec eux. Ainsi, si nous touchons un objet ou la main d'une personne avec des microbes, nous pouvons les récupérer sans le savoir. Nous nous touchons le visage toutes les 4 minutes, il est donc facile pour les germes de se propager.

Un lavage des mains adéquat est la première ligne de défense contre la propagation de nombreuses maladies.

130 km/h

est la vitesse à laquelle les germes se propagent lorsqu'une personne éternue

La plupart des infections sont transmises par les mains

Les germes se trouvant sur une surface peuvent être transmis par contact avec les mains

Une simple poignée de main peut transmettre des germes

Quand dois-tu te laver les mains ?

Si tu entres en contact avec des objets utilisés par beaucoup de personnes, tu dois ensuite te laver les mains !





Par exemple, sur le chemin de l'école, tu entres en contact avec des germes...

Lorsque tu te tiens à quelque chose dans le bus ou le train

Lorsque tu ouvres la porte de la salle de classe

Lorsque tu serres la main d'un camarade de classe

Tu dois aussi te laver les mains après...

Être allé aux toilettes

Avoir touché un animal ou les jouets d'un animal, sa laisse ou ses excréments

T'être mouché ou avoir toussé ou éternué dans tes mains

Avoir touché une personne malade ou blessée

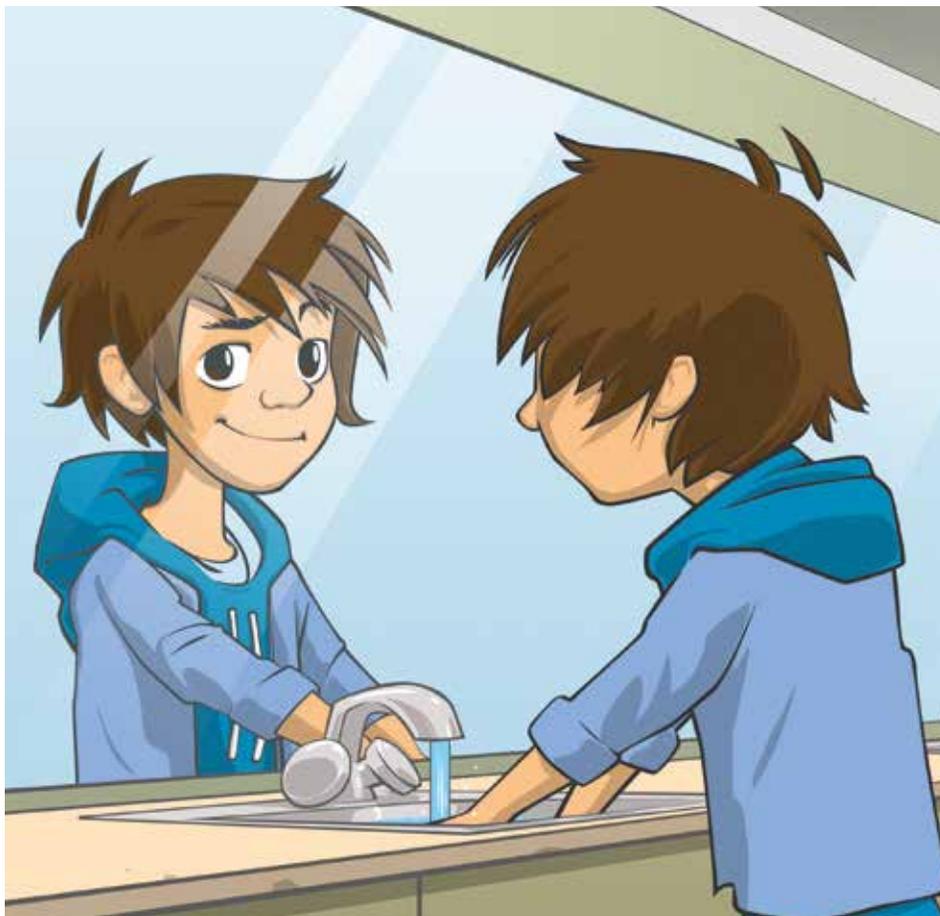
Avoir manipulé des déchets ou bien des habits ou chaussures sales

Par exemple, pendant tes loisirs, tu entres en contact avec des germes...

Lorsque tu touches de l'argent pour payer un achat

Lorsque tu joues dehors

Comment se laver les mains de façon appropriée ?



Se laver correctement les mains n'est pas si simple. De nombreuses zones sont facilement oubliées.

Il est important que tu te laves les deux côtés des mains (le dos et la paume), entre les doigts et les ongles. Les microbes peuvent aller sous les ongles, n'oublie pas de les laver.

N'oublie pas les ongles !
Nettoie bien sous tes
ongles lorsque tu te
laves les mains.



Un lavage de mains
doit durer environ
20 secondes.

La « chanson des mains
propres » va t'aider.
Chante-la sur l'air de
*Dans sa maison un grand
cerf* pendant que tu te
laves les mains et tu
sauras quand t'arrêter.

Lave, lave-toi les mains
Lave tes mains bien comme il faut
Eau et savon, c'est tout simple
Dis adieu aux germes !

Lave, lave, lave tes mains
Lave-les chaque jour et chaque nuit
Frotte avec eau et savon
Tout est propre et sain !

Frotte, frotte, frotte tes mains
Pour qu'elles soient toutes
propres et nettes
Au revoir germes et saleté
Adieu à jamais !

Rince, rince, rince tes mains
Avec l'eau du robinet
Et tout plein de bonne humeur
Pour des mains bien propres !

Recommandations pour un lavage correct des mains :

1



Mouille-toi les mains à l'eau chaude, puis mets du savon liquide dessus. Lorsque c'est possible, utilise un distributeur de savon.

2



Savonne les deux côtés de tes mains, tes poignets, entre tes doigts et autour de tes ongles.
Lave-toi les mains pendant 20 secondes.

3



Après, rince tes mains sous l'eau du robinet.

4



Enfin, sèche-les, de préférence avec des essuie-mains en papier.



Think ahead.

Comment pouvons-nous favoriser
l'hygiène des mains ?
Pour toute information
supplémentaire, n'hésitez pas
à nous contacter.

www.tork.fr



Tork,
an Essity brand