



Hygiène des mains – Le geste qui protège

Formation soignants · Niveau Novice · EHPAD



Pourquoi ce geste sauve des soins

Des mains vectrices

Nos mains transportent les micro-organismes d'un résident à l'autre, à chaque soin, à chaque contact.

Un environnement à risque

Résidents fragiles + soins répétés + environnement partagé = risque élevé d'infections associées aux soins.

Un geste simple, un impact réel

Un geste fiable, répété des dizaines de fois par jour, fait toute la différence pour protéger vos résidents.



Les 7 temps de la friction hydro-alcoolique

Sur mains **sèches et non souillées** — 20 à 30 secondes jusqu'au séchage complet

1a



Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;

1b



2



Rub hands palm to palm;

3



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;

4



Palm to palm with fingers interlaced;

5



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;

6



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;

7



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;

8



Once dry, your hands are safe.

🖐 Temps 1 à 4 – Paumes, dos et espaces inter-digitaux



1

Paume contre paume

2

Paume droite sur dos gauche

Puis inversement

3

Paume contre paume, doigts entrelacés

4

Dos des doigts contre paume opposée



💡 Mnémotechnique : **Paumes – Dos – Entre doigts – Dos des doigts**

👍 Temps 5 à 7 – Les zones les plus oubliées

5 – Friction rotative des pouces



6 – Friction rotative des pulpes des doigts 🖐

7 – Friction des poignets 🔄

⚠️ ⚠️ Pouces, pulpes et poignets =
les oublis les plus fréquents,
révélés sous lampe UV





Les 5 moments OMS – Quand faire une hygiène des mains ?

1

AVANT le contact résident

Protéger le résident avant tout geste

2

AVANT geste propre / aseptique

Éviter toute contamination du soin

3

APRÈS risque liquide biologique

Se protéger après exposition

4

APRÈS contact résident

Éviter la transmission au suivant

5

APRÈS contact environnement

Surfaces, rails, sonnette = vecteurs

● Avant le soin = protéger le résident · ● Après le soin = se protéger soi-même



✗ Erreurs fréquentes – VRAI ou FAUX ?

✗ « Les gants remplacent l'hygiène des mains »

FAUX — Toujours faire une FHA **après** le retrait des gants, sans exception.

✗ « Une FHA sur mains mouillées est efficace »

FAUX — Les mains doivent impérativement être **sèches** avant la friction.

✓ « Je dois refaire une FHA après avoir retiré mes gants »

VRAI — Le retrait des gants contamine toujours les mains.

⚠ **Lavage au savon obligatoire**

Si mains souillées, prise en charge **gale** ou *Clostridioides difficile* — la FHA seule est insuffisante.



Mémo-synthèse – L'essentiel en un coup d'œil



FHA = geste de 1^{ère} intention

Mains sèches · 20–30 secondes jusqu'au séchage complet



7 temps à respecter

Paumes · Dos · Entre doigts · Dos des doigts · Pouces · Pulpes · Poignets



5 moments OMS

2× avant le soin · 3× après le soin



Lavage savon si...

Mains souillées / gale / *C. difficile*



Les gants ne remplacent JAMAIS l'hygiène des mains

FHA obligatoire après chaque retrait

Situation	Technique recommandée
Mains sèches, non souillées	Friction hydro-alcoolique (FHA)
Mains visiblement souillées ou mouillées	Lavage au savon
Prise en charge gale	Lavage au savon
<i>Clostridioides difficile</i>	Lavage au savon
Après retrait des gants	FHA obligatoire

Sources

- [Prévenir les infections associées aux soins.pdf](#)