

Savez-vous quels sont les endroits les plus sales, les lieux et les objets qui, chez vous, sont les moins hygiéniques ?

On pense immédiatement aux toilettes, mais on s'aperçoit rapidement que pour différentes raisons (souvent évidentes), poignées de portes, sacs à main, éponges ou téléphones véhiculent eux aussi toutes sortes de microbes. On peut ainsi s'infecter et développer certaines maladies, se réinfecter soi-même ou transmettre des virus et des bactéries aux membres de sa famille, à ses amis, à ses collègues...

Hygiène : les 10 endroits à risque dans la maison

1. Le siège des toilettes

Nos intestins sont colonisés par des milliards de bactéries indispensables à la digestion.

Résultat, on retrouve dans nos excréments plus de 500 espèces de microorganismes. Du siège des toilettes puis portés à notre bouche via nos mains, certains peuvent nous rendre malades.

Les bons réflexes :

Nettoyez la cuvette des toilettes très régulièrement.

Baissez l'abattant avant de tirer la chasse d'eau.

Lavez vos mains après chaque passage aux toilettes.

2. Les poignées de portes

80 % des maladies infectieuses les plus courantes se propagent par les mains.

Rien d'étonnant à ce que les poignées de portes fassent partie des objets de la maison les plus sales.

Les bons réflexes :

Lorsque vous faites le ménage, pensez à nettoyer aussi les poignées de porte de toute la maison, y compris celles du frigo, des tiroirs et des placards.

Entre deux séances de ménage et à plus forte raison si l'un des membres de la famille est enrhumé, utilisez une lingette désinfectante.

3. Le sac à main et les sacs de courses

En 2013, une petite étude de l'*Initial Washroom Hygiene* concluait qu'un sac à main sur cinq recelait plus de bactéries qu'une cuvette de WC.

Cette quantité incroyable de microbes susceptibles de nous rendre malades est liée aux mille et un trésors qu'il renferme (stick à lèvres, pièces de monnaie, portefeuille, clés, parapluie, lettres, kleenex, stylos, maquillage, etc.) mais aussi au fait qu'il est posé un peu partout, y compris au sol.

Les sacs de courses véhiculent aussi une variété colossale de germes accumulés au fil de vos achats : légumes, viandes, poissons et autres produits frais côtoyant les conserves et les denrées d'épicerie plus ou moins emballées et qui ont été plus ou moins manipulées après avoir été stockées dans divers lieux.

Les bons réflexes :

Votre sac à main et vos sacs de courses ont aussi droit à un bon nettoyage intérieur et extérieur, et à plus forte raison les sacs en cuir car leur texture est davantage propice au développement microbien.

Votre sac à main n'est pas une poubelle ! N'y mettez pas les mouchoirs usagés, les restes d'un croissant commencé mais pas fini etc...

4. Les éponges

En associant chaleur et humidité, les éponges constituent un véritable paradis pour les bactéries que l'on dissémine ensuite sur toutes les surfaces en pensant les nettoyer.

Il en est de même de la serpillière et du gant de toilette.

Les bons réflexes :

Ne jamais laisser une éponge imbibée d'eau. Rincez-la plusieurs fois avant de toujours bien l'essorer de sorte qu'elle sèche le plus rapidement possible entre chaque utilisation et déposez-y quelques gouttes de produit à vaisselle (antibactérien). Stérilisez votre éponge en la passant deux minutes au micro-ondes. Changez très régulièrement d'éponge, à chaque usage son éponge.

Concernant le gant de toilette, évitez-le autant que possible, utilisez vos mains sous la douche pour vous laver.

Et si vous êtes fan du gant, rincez-le bien après chaque usage et changez-le alors très régulièrement.

5. Le plan de travail

Dans la cuisine, le plan de travail fait partie des surfaces les plus colonisées par les microorganismes, tout comme la planche à découper.

S'y succèdent toutes sortes d'objets et d'aliments, notamment les fruits, les légumes, les viandes et les poissons, etc.

Les bons réflexes :

Désinfectez après chaque préparation de repas et pendant les préparations, nettoyez systématiquement le plan de travail entre chaque aliment, par exemple pour ne pas contaminer la viande avec les germes provenant des légumes.

La planche à découper est encore moins hygiénique en raison des rayures au fond desquelles pullulent les bactéries en toute tranquillité.

Changez de planche lorsque les rayures sont marquées, poncez votre planche en bois et immergez-la de temps en temps dans de l'eau bouillante.

6. Les chaussures

Les chaussons ne sont plus à la mode. Pourtant, les semelles de chaussures rapportent de tout à la maison, y compris de nombreuses bactéries fécales sans même que l'on ait eu conscience d'avoir marché dans un caca de chien. Or les enfants adorent jouer par terre et porter leurs mains à leur bouche...

Les bons réflexes :

Déchaussez-vous systématiquement en rentrant pour de confortables chaussons uniquement réservés à un usage intérieur (pas question d'aller jusque chez le voisin en chaussons ou de faire quelques pas dans le jardin avec !).

Changez de chaussons régulièrement (chaque été, chaque hiver), et s'ils passent en machine, n'hésitez pas à les y enfourner !

7. Le téléphone portable

Touché en permanence et passant de main en main après avoir séjourné sur toutes les tables, dans toutes les poches et les sacs à main, le téléphone est un objet mobile qui héberge beaucoup de germes.

Les bons réflexes :

Pensez à désinfectez très régulièrement votre mobile.

Faites de même aussi avec le combiné et le clavier de vos téléphones fixes, à la maison et au travail.

8. Le clavier et la souris de l'ordinateur

Autres objets auxquels on ne pense pas, le clavier et la souris : en contact permanent avec nos mains ils se recouvrent vite d'une couche bactérienne.

Les bons réflexes :

A nettoyer régulièrement comme le téléphone, d'autant plus s'il s'agit d'un matériel informatique collectif ou parfois utilisé par un proche (enfant, conjoint, collègue...).

Ne mangez pas au dessus de votre clavier !

9. La brosse à dents

Comme pour l'éponge et le gant de toilette, la brosse à dents constitue un milieu chaud et humide idéal pour le développement bactérien.

Les bons réflexes :

Changez-la régulièrement, ne prêtez pas votre brosse y compris à votre conjoint ou à votre enfant et n'utilisez pas celle de quelqu'un d'autre. Après usage, secouez votre brosse pour éliminer les gouttes d'eau et laissez-la sécher, idéalement tête en l'air dans un endroit propre mais aéré, en évitant qu'elle ne touche une autre brosse à dents.

10. Le réfrigérateur

Toutes sortes d'aliments s'y côtoient et s'y succèdent, crus ou cuits, à date de validation longue, courte ou avancée, emballés ou non et plus ou moins hermétiquement.

Les bons réflexes :

A chaque type d'aliments sa place définie selon la température (reportez-vous à la notice de votre frigo).

Séparez les aliments crus et cuits, et la viande des légumes.

Emballer systématiquement tous vos aliments.

En revanche, ôtez les emballages carton inutiles (ex. l'emballage carton des yaourts). Deux fois par mois, nettoyez l'intérieur avec un peu d'eau de javel et dégivrez dès que nécessaire.

Publié par Isabelle Eustache, journaliste santé le Lundi 29 Septembre 2014 : 09h39

Mis à jour le Vendredi 03 Octobre 2014 : 17h56

Source : Dr Frédéric Saldmann, « On s'en lave les mains, Tout connaître des nouvelles règles d'hygiène », Editions Flammarion. Anne Dufour, « 100 Réflexes bonne hygiène », Editions Leduc.s.