

Faut-il se laver les mains à l'eau chaude ou à l'eau froide ?

Selon une étude menée par une équipe de chercheurs de l'université Rutgers, aux États-Unis, pour bien se laver les mains, il n'est pas nécessaire de les mettre sous l'eau chaude. Il suffirait juste de les frotter longtemps avec le savon.

On a tendance à se dire que plus l'eau est chaude, plus nos mains seront propres. Pourtant, rien n'est moins vrai. C'est en tout cas ce qu'avancent des chercheurs américains dans une étude publiée dans la revue *Journal of Food Protection*. Selon ces travaux, quand on se lave les mains, l'eau froide est aussi efficace que l'eau chaude. Mais pour cela, il faut choisir un bon savon.

Se frotter les mains pendant une bonne minute

Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont demandé à une vingtaine de volontaires d'**accepter d'être mis en contact avec des bactéries inoffensives**. Une fois les bactéries déposées sur leurs mains, les participants devaient les laver selon différentes méthodes et à différentes températures : ils pouvaient utiliser trois doses de liquide antibactérien et trois températures différentes (15, 21 et 37 degrés).

L'expérimentation a duré 6 mois. À l'issue de cette période, les chercheurs ont constaté que **la chaleur de l'eau ne jouait pas de rôle capital dans l'élimination des bactéries**. Ils ont également observé que l'utilisation d'un savon antibactérien n'était pas non plus absolument nécessaire.

Ce qui compte, selon les auteurs de ces travaux, c'est la durée pendant laquelle on se frotte les mains. Se laver les mains pendant 20 secondes permettrait en effet d'éliminer 5 fois plus de bactéries que lorsqu'on se frotte les mains pendant 5 secondes. Le temps nécessaire pour se débarrasser de la totalité des germes qui traînent sur les mains serait d'une minute entière. « ***Nous avons aussi appris que se laver les mains, même 10 secondes, retire une quantité significative de bactéries*** », a tenu à préciser Donald Schaffner, qui a participé à l'étude.

L'eau chaude contient des bactéries

Il est par ailleurs important de noter « ***qu'au-delà de 25 °C, l'eau peut être davantage chargée en microbes*** », comme le rappelle l'Assurance maladie. Se passer uniquement les mains sous l'eau chaude en sortant des toilettes par exemple n'est donc clairement pas suffisant. Si vous avez un

ballon d'eau chaude, la stagnation de l'eau dans le cumulus peut « *provoquer de la corrosion et entraîner la formation de bactéries dont le développement peut être entretenu par la chaleur* », explique le Centre d'information sur l'eau (Cieau).

C'est aussi le cas si vous habitez dans un immeuble et que vous avez de l'eau chaude grâce à une chaufferie collective. Donc s'il n'y a pas de savon, **privilégiez l'eau froide, vos mains seront plus propres** qu'avec de l'eau chaude.

Ce qu'il faut savoir pour avoir les mains bien propres

Pour bien faire disparaître les germes et les microbes, il est important de se laver correctement les mains. **En une minute, on a le temps de bien frotter entre les doigts, sur le dos de la main, sur les poignets ainsi que sous les ongles.** C'est en effet sous les ongles que se nichent une quantité importante de bactéries. Nettoyer le bout des doigts est d'autant plus important que nous nous touchons le visages près de 250 fois par jour et que nous n'hésitons pas à nous mordiller les doigts.

Enfin, vous penserez à bien vous sécher les mains, si possible avec des serviettes en papier pour éviter de reporter toutes les bactéries du torchon sur vos mains. Si vous sortez des toilettes, faites attention à ne pas toucher les poignées de la porte. En effet, selon une étude menée par une équipe de chercheurs de la London School of Hygiene and Tropical Medicine, **seuls 32 % des hommes et 64 % des femmes se lavent les mains après être allés aux toilettes.** Cela laisse imaginer le nombre de bactéries qui prolifèrent sur les poignées.

Claire Verdier