|  |
| --- |
| COURS 12 CCP1 : L'HYGIENE DOMESTIQUE |

**I) Les objectifs de l'hygiène domestique**

Une bonne hygiène ne consiste pas à éliminer toutes les bactéries, poussières et acariens de la maison, mais à limiter leur nombre afin de les rendre inoffensifs.

Même les surfaces les plus nettes abritent des micro-organismes, des bactéries et des germes invisibles à l'œil nu. Jusqu'à un certain point, ceux-ci ne représentent aucun danger pour une personne en bonne santé. Ces micro-organismes sont : les bactéries, les champignons, les mousses microscopiques, les poussières (pollens et débris microscopiques), les acariens.

* **Manque d'hygiène et trop d'hygiène entraînent des risques pour notre santé**

D'une part, les germes peuvent avoir des conséquences désagréables (vomissements, diarrhées, allergies, etc.) pour les personnes affaiblies en raison d'une maladie, ainsi que pour les enfants en bas âge et les personnes âgées.

D'autre part, le recours quotidien aux nettoyants ménagers à effet désinfectant peut aussi provoquer des allergies, eczémas, etc., et par ailleurs, une diminution de l'efficacité du système immunitaire.

Enfin, les nettoyants ménagers polluent considérablement notre environnement. Ce sont des milliers de tonnes de produits nocifs contenus dans les produits de ménage, de nettoyage et d'entretien issus des foyers privés qui sont évacués chaque année par les eaux usées.

* **Les endroits sensibles de la maison**

Les micro-organismes se rencontrent surtout dans les endroits suivants :

|  |
| --- |
| **La salle de bain/Les WC :**  Dans la salle de bain et dans les toilettes : l'humidité de l'air, la température ambiante, les résidus de substances organiques (ex. : les particules de peau, les cheveux, les bactéries fécales dans les W.-C., etc.) favorisent la prolifération bactérienne. |
| **Cuisine :**  La cuisine est une pièce très fréquentée de la maison et qui se salit rapidement. Après chaque plat cuisiné, il faut nettoyer, débarrasser le plan de travail, faire la vaisselle, passer un coup de balai. La présence des aliments impose à l'ADVF une attention particulière à chacun de ses passages. |
| **Les textiles de la maison :**  Les poussières et les acariens se rencontrent dans les textiles : doubles rideaux, moquettes, tapis, literie. Aujourd'hui, il est possible d'acheter des textiles d'ameublement ayant reçu des traitements antibactériens. En plus de l'entretien de ces textiles, l’ADVF veille à bien aérer les pièces de la maison. |

* **La cuisine**

Les bactéries peuvent se transmettre à l'homme par le contact avec des surfaces infestées, par voies respiratoires ou en consommant des denrées alimentaires contaminées.

|  |
| --- |
| **Nettoyer :**  Les détergents sont normalement bactéricides et conçus pour assurer et préserver un équilibre hygiénique dans toute la maison. En effet, ils éliminent la saleté visible, mais aussi le terrain propice à la prolifération des germes. |
| **Sécher :**  Sécher tout ce qui vient d'être nettoyé avec un linge propre et sec afin de supprimer toutes traces d'humidité qui entraînerait immédiatement une nouvelle prolifération. |
| **Aérer :**  Il faut que la maison respire pour éliminer la poussière, éviter l'humidité et les moisissures qui se développent et prévenir la prolifération des acariens. Aérer est un geste simple qui ne pollue pas, ne consomme pas et ne demande aucun travail, puisqu'il suffit d'ouvrir en grand les fenêtres le plus souvent possible en pensant à couper les radiateurs, notamment s'ils sont électriques. |

**II) La méthodologie pour une bonne hygiène domestique**

|  |
| --- |
| **Préparez votre matériel :**  Rassemblez tout votre matériel dans un bac en plastique muni d'une poignée, pour pouvoir le transporter partout avec vous. Cela vous évitera de perdre du temps en allant chercher un produit oublié par exemple dans une autre pièce. |
| **Respectez les procédures :**  Votre corps doit accompagner votre geste : accroupie ou à genou pour les travaux bas, assise pour toutes les tâches qui ne requièrent pas de mouvement, sur un marchepied pour les travaux en hauteur. |
| **Appliquez les gestes et postures :**  Les règles sont simples : travaillez de haut en bas et du plus propre au plus sale. Faites attention à ce que le propre ne soit pas en contact avec le sale. En intégrant ces principes dans vos gestes, vous n'oublierez rien et irez plus vite. |
| **Nettoyez le sale uniquement :**  Il faut rester efficace, si quelques traces se trouvent sur un miroir, ne nettoyez que ces dernières, inutile de faire tout le miroir. Trop nettoyer, engendre gaspillage, pollution, fatigue et perte de temps. Vous devez cibler vos tâches en fonction de leurs degrés de salissure. |
| **Économisez vos gestes et déplacements :**  Faites le ménage dans le logement ou la maison en un seul circuit. Travaillez pièce après pièce, en commençant par le fond et en allant vers la porte et ne sortez de la pièce que quand vous avez fini. Évitez de revenir sur vos pas, ne travaillez pas en étoile. |
| **Prenez soin du matériel de nettoyage :**  Le matériel de nettoyage doit être bien entretenu, autrement il ne rendra pas les services voulus. Une serpillère mal rincée, laissera une mauvaise odeur à la prochaine utilisation. Veillez à toujours remettre un accessoire à sa place. |