**Les éponges de cuisine sont de véritables nids à bactéries**

*Chaque éponge peut contenir plus de 1 000 milliards de cellules de bactéries*

Les germophobes feraient mieux de détourner le regard. Dans nos maisons se trouvent des objets qui, au niveau microscopique, sont de véritables monstres. Il s’agit des éponges de cuisine. Elles regorgent de bactéries, dont certaines peuvent d’avérer dangereuses.

Des microbiologistes allemands ont analysé ce qu’elles pouvaient contenir, et leurs résultats ne sont pas réjouissants. Elles hébergent jusqu’à 50 milliards de micro-organismes au centimètre cube, dont certains, comme les entérobactéries **Escherichia,** ou encore **Citrobacter**, peuvent provoquer des infections intestinales, notamment chez les personnes au système immunitaire fragile.

**Escherichia Coli :** Escherichia coli est une bactérie normalement présente parmi la microflore digestive de l'homme et de nombreux animaux à sang chaud. Cette **microflore** nous aide, entre autre, à digérer les aliments que nous ingérons. La plupart des **souches** sont sans danger.

**Les Citrobacter :** Naturellement présents dans le tube digestif des humains et des animaux, les **Citrobacter** (sont des bactéries qui se trouvent également dans les aliments, l'eau et le sol. Elles peuvent être responsables d'infections plus ou moins graves.

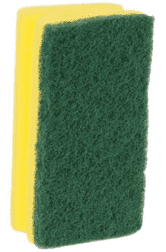
Par leur structure poreuse, leur conservation en milieu humide, le contact avec les mains et de la nourriture, les éponges fournissent aux micro-organismes un milieu idéal pour se développer sereinement. Elles ne sont d’ailleurs pas toujours stériles, même neuves.

Très rapidement, toutes ces bactéries se retrouvent et incubent dans l’objet, puis se re-déploient dès que son utilisateur nettoie quelque chose. Que ce soit la vaisselle, les plans de travail, l’évier ou le réfrigérateur.

**Comment préserver une éponge ?**

Quelques astuces simples permettent de maintenir un niveau d’hygiène correct dans les éponges. Ceux qui disposent d’un four à micro-ondes peuvent remplir un bol de vinaigre blanc et d’eau, et y tremper l’éponge. Deux minutes à puissance maximale suffisent à tuer la plupart des organismes. Attention tout de même à ne pas y mettre d’éponge naturelle ou de grattoir métallique !

Le bicarbonate de soude peut aussi servir. Quelques heures de trempage dans de l’eau chaude qui en contient feront l’affaire. Un passage au lave-vaisselle, dans le bac à couverts, aussi. Ces méthodes tuent jusqu’à 60 % des bactéries.

Il est recommandé de changer d’éponge chaque semaine.

Sans aller aussi loin, en la nettoyant avec un peu de produit vaisselle et en l’essorant bien après chaque utilisation, et en procédant à un lavage plus conséquent de temps en temps, sa durée de vie sera prolongée, dans le respect d’un certain niveau d’hygiène.