

Hygiène individuelle et collective

Comité éditorial pédagogique de l'UVMaF

Date de création du document 01/07/11

Table des matières

I Historique	4
I.1 La préhistoire.....	4
I.2 L'Antiquité.....	4
I.3 Le Moyen-Age.....	4
I.4 De la Renaissance à la fin du XVIIIe siècle.....	5
I.5 Le XIXe siècle.....	6
I.6 Le XXe siècle.....	6
I.7 L'eau.....	7
I.8 Les odeurs.....	8
II Principes	9
II.1 Prévention des facteurs de risques.....	9
II.2 Prévention des maladies transmissibles et lutte contre les épidémies.....	9
II.2.1 Les vaccinations.....	9
II.2.2 L'isolement des sujets contagieux.....	9
II.2.3 La désinfection et la stérilisation.....	10
II.2.4 Prévention des maladies sexuellement transmissibles.....	10
II.3 L'hygiène alimentaire.....	10
II.3.1 La prévention contre les infections alimentaires.....	10
II.3.2 Le choix des aliments.....	11
II.3.3 Hygiène de l'eau.....	11
III L'hygiène de vie.....	11
III.1 Environnement	11
III.2 Mode de vie	11
IV Annexes.....	13

INTRODUCTION

L'hygiène est la discipline médicale qui étudie les moyens propres à maintenir l'être humain en bonne santé en le protégeant contre les maladies.

A un sens plus large, cette discipline cherche à maîtriser les facteurs environnementaux qui peuvent altérer la santé : polluants, perturbateurs hormonaux, allergènes, facteurs de modifications sociétales et climatiques...

I HISTORIQUE

I.1 LA PRÉHISTOIRE

Il est difficile de faire le point sur la notion d'hygiène en ces temps reculés mais nous pouvons penser que seule l'expérience comptait. Les survivants faisaient les déductions utiles à leur sauvegarde : le précepte "ne pas manger tout ce qui tombe sous la main" devait être appliqué à la lettre, donnant naissance aux prémisses de l'hygiène alimentaire. Quant aux autres types d'hygiène, ils apparaîtront bien plus tard.

I.2 L'ANTIQUITÉ

Bains à température variable, massages, crèmes parfumées et rince-doigts : l'hygiène des grecs et des romains avait un sens purificateur mais évoquait aussi la volupté. Attentifs aux soins corporels, les romains passaient beaucoup de temps à se baigner dans les thermes collectifs. Cela sous les bons auspices de la Déesse Hygie, protectrice de la santé, et à qui nous devons le mot actuel "hygiène". Ces coutumes s'étendaient jusqu'en Orient avec les bains turcs ou les hammams qui aujourd'hui encore mêlent rite de purification religieux, plaisir et hygiène. Les établissements de bains grecs étaient des lieux où l'on pouvait se retrouver pour s'adonner à l'exercice physique, se restaurer, voire entamer des discussions philosophiques. La renommée des fameux thermes romains a, pour sa part, traversé les siècles. S'ils furent à l'origine un peuple peu soucieux de luxe et de confort, les Romains, une fois leur splendeur acquise, bâtirent des thermes raffinés et souvent colossaux, qui s'installèrent au coeur de leur mode de vie. L'existence de ces thermes fut d'ailleurs facilitée par le fait que les ingénieurs romains maîtrisaient déjà bon nombre des principes de l'hydraulique et de la distribution d'eau. Il est possible encore aujourd'hui admirer à Rome les ruines des thermes de Dioclétien et, celles, monumentales, des thermes de Caracalla. Les thermes romains, gratuits, mêlaient toutes les couches de la population et constituaient, avec les jeux du cirque, l'une des principales sources de loisirs offertes aux citoyens de Rome. Le passage aux thermes était un moment privilégié de la journée du citoyen romain, qui s'y rendait fréquemment l'après-midi, après son travail. Chiffre édifiant : la consommation quotidienne d'eau par habitant s'élevait environ à 1 000 litres dans la Rome antique... contre environ 200 litres en France, de nos jours.

I.3 LE MOYEN-AGE

Le Moyen-Age a mauvaise réputation, du point de vue de l'hygiène. Pourtant, héritier de l'époque romaine, ils connaissaient également le bain, les latrines et parfois même le tout-à-l'égout. Se laver, se baigner, était une habitude dans les villes du Moyen-Age. Ils allaient alors "aux étuves". Si, pour l'essentiel de la population, il s'agissait avant tout de se

nettoyer, certains y recherchaient également la volupté qui caractérisait les thermes antiques. 25 bains publics pour 250 000 habitants étaient dénombrés, à Paris en 1292. Mais petit à petit, les bains publics deviennent des lieux mal fréquentés. Dans la rue, l'hygiène est moins flagrante : c'est l'époque du "tout-à-la rue" ! Excréments et eaux usées s'y mêlent et nagent dans les rigoles se trouvant au centre des rues. En ville, les personnes se parfument, se coiffent, et il existe des blanchisseurs. A cette époque, le pot de chambre, qui est apparu sous les romains, est encore de rigueur et ils faisaient leurs besoins parfois devant tout le monde.

I.4 DE LA RENAISSANCE À LA FIN DU XVIIIÈME SIÈCLE

C'est en fait à la Renaissance, période faste pour le raffinement des arts, que l'hygiène corporelle et le recours aux bains commence à décliner. D'une part, les étuves sont désormais mal vues, tant en termes de morale (elles sont de plus en plus considérées comme des lieux de débauche) que de santé (elles sont accusées de favoriser la transmission des maladies).

La mode des parfums, poudres et autres pommades, venue d'Italie, s'installe durablement. Plutôt que d'éliminer la saleté, l'odeur est camouflée sous les parfums. Cet abandon progressif de l'hygiène corporelle perdurera jusqu'à la fin du XVII^e siècle et, dans les années 1770, Paris ne comptait plus que 9 établissements de bains.

L'hygiène marque une pause en particulier à cause d'une perception différente du corps - il est tabou - et de l'apparition de maladies très graves telles que la syphilis qui se propagent sans qu'aucun scientifique ne puisse réellement expliquer pourquoi. La croyance était que l'eau pénètre dans le corps par les pores de la peau et transmet la maladie. La peste fait aussi beaucoup de ravage en Occident. Aussi pensait-on qu'une couche de crasse assurerait une protection contre les maladies. La toilette corporelle devient donc sèche. La population utilise uniquement un linge propre pour frotter les parties visibles du corps ! L'hygiène vestimentaire se développe : plus les personnes sont riches, plus elles changent de vêtements. Un habit blanc qui était devenu noir était bien perçu : il avait capté la saleté... Donc, plus besoin de se laver...! Cette évolution semble s'appliquer à l'Occident en général. Paradoxalement, l'eau est utilisée à des fins thérapeutiques : associée à des plantes pour le bain ou en décoction. Le XVIII^e siècle voit réapparaître les latrines collectives dans les maisons et l'interdiction de jeter ses excréments par la fenêtre, chose qui était devenue pratique courante ! De même, les habitants des villes sont incités à jeter leurs ordures dans les tombereaux affectés à cet effet. Parallèlement, la chimie avance : en 1774, le chimiste suédois Carl Wilhem Scheele découvre le chlore. Les scientifiques découvriront plus tard que mélangé à l'eau, il blanchit les objets (Claude Berthollet) et mélangé à une solution de soude, il désinfecte (Antoine Labarraque). L'eau de Javel vient de faire son apparition !

I.5 LE XIXE SIÈCLE

C'est le siècle du renouveau de l'hygiène :

- Les travaux d'urbanisme se développent. Ils intègrent la création de fosses septiques et prévoient un mécanisme d'évacuation des eaux usées jusqu'à l'égout pour toute nouvelle construction. C'est le début du tout-à-l'égout.
- Les eaux usées, riches en azote sont utilisées pour faire fructifier la terre tout en se purifiant (principe de nitrification). C'est l'apparition des premiers champs d'épandage
- Les "water-closet" anglais fleurissent dans toute l'Europe, alors que les premières expositions sur l'hygiène ouvrent leurs portes.

Ce n'est qu'au cours du XIXe siècle, et surtout durant son dernier quart, que l'hygiène commença réellement à reprendre ses droits et l'ampleur de la tâche était conséquente : en 1850, un Français prenait en moyenne un bain tous les deux ans !

Du côté des sciences, les progrès sont considérables et relèguent au placard les vieilles croyances, en premier lieu celle de la "génération spontanée" grâce aux expériences de Louis Pasteur. A mesure que l'on découvre de nombreuses bactéries et leur rôle clé dans les infections connues, on comprend qu'il est possible de s'en protéger.

En filigrane se dessinent les premières mesures d'hygiène : le lavage des mains et la toilette quotidienne à l'eau et au savon. Elles seront relayées à l'échelle internationale par les médecins et les politiciens de l'époque, qui se retrouvent lors de congrès. Un but essentiel : vaincre les maladies contagieuses, peste, choléra, typhoïde, typhus, fièvre jaune. C'est l'époque des quarantaines. Ce sont aussi les médecins, personnages influents, qui observent les comportements, les infrastructures (marché, abattoir, caniveaux...) et qui proposent d'en améliorer l'hygiène. En 1847, Ignace Semmelweis constate que des mesures d'hygiène limitent la mortalité par fièvre puerpérale (post accouchement) et l'écossais Joseph Lister inspiré par les travaux de Pasteur, utilise l'antisepsie en chirurgie. L'hygiène synonyme de prévention est lancée. Toilette et vaccination en seront les maîtres mots.

I.6 LE XXE SIÈCLE

Les conférences internationales de la fin du XIXe aboutissent à la mise en place d'un office international d'hygiène publique, qui s'installe à Paris en 1907, et qui deviendra l'OMS (Organisation mondiale de la santé) en 1946. Une lutte et une coopération s'engagent contre les maladies infectieuses.

Doucement, la notion d'hygiène s'ancre dans les esprits grâce notamment à son introduction dans les écoles. Cela permet que cette notion s'étende à toutes les couches de

la société. Le changement est lent car il faut lutter encore et toujours contre les croyances et les habitudes, l'idée du propre et du sale. Les progrès en biologie vont permettre de démonter les mécanismes de contaminations, d'infection. Selon les pays, les habitudes varient mais l'hygiène s'imposera partout. Il semble encore aujourd'hui que des progrès restent à faire : le lavage des mains au sortir des toilettes ne semble pas toujours aller de soi ! En outre, si les mesures d'hygiène ont permis de circonscrire de terribles maladies comme la syphilis, la peste, le choléra ou la tuberculose, l'époque moderne voit resurgir d'anciens fléaux (la tuberculose) ou en apparaître de nouveaux (le SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise)). Une hygiène nouvelle ou renouvelée reste donc à inventer pour le XXIème siècle.

Les fléaux d'antan ont été éradiqués ; ils resurgissent ça et là principalement dans les régions sous développées. La place est libre pour les fléaux modernes : SIDA, ESB (encéphalite spongiforme bovine (vache folle), bactéries résistantes. Ils sont à la une de tous les médias. Les traitements et vaccins se font attendre, et de nouvelles voies thérapeutiques apparaissent avec le 3ème millénaire : nouvelles molécules de synthèse, d'origine végétale ou animale, thérapies géniques, technologies d'exploration fonctionnelle. Les progrès de la science laissent espérer de grandes découvertes pour traiter les grandes pathologies de l'humanité dans un futur proche. La recherche et le temps permettent à l'homme de trouver les réponses à ces problèmes d'hygiène. L'hygiène ne fait pas tout, les microorganismes ont leurs lois, mais elle contribue à lutter contre l'expansion des maladies infectieuses et à préserver la santé dans sa globalité. Il est donc essentiel de l'intégrer à nos comportements de tous les jours.

I.7 L'EAU

Selon les époques, la notion de propreté est perçue tour à tour comme un vice ou une vertu. Au cœur du débat, nous retrouvons un élément essentiel : l'eau.

Durant l'Antiquité, elle est sacralisée, et dans l'Église primitive, se laver entièrement est signe de purification de l'âme. Puis sous l'Ancien Régime, l'eau suscite la méfiance. C'est en effet, à cette époque que se développe la théorie des humeurs selon laquelle l'immersion du corps dans l'eau est perçue comme un facteur de déséquilibre physiologique. La dilatation des pores de la peau affaiblirait le corps et permettrait l'infiltration des maladies. Par conséquent, l'usage des étuves, sorte de bains publics, est considéré comme propagateur d'épidémies et comme source de désordres moraux en raison de la promiscuité des corps. La crasse devient un facteur de conservation, elle protège. Se développe alors la " toilette sèche", qui est plus symbolique qu'autre chose. L'apparence prime sur la propreté réelle des corps. Ce royaume de l'apparat mène également à d'autres pratiques, notamment l'usage du maillot de corps, qui contrairement à la peau et aux vêtements, est lavé régulièrement. Les seules parties du corps nettoyées régulièrement, du Moyen-Âge jusqu'au XVIIIe, sont les mains et le visage, surtout pour

répondre aux codes de bonne conduite. Sous Louis XVI, les gestes de l'hygiène corporelle commencent à s'effectuer dans des pièces spécifiques, à l'abri des regards. Lieux d'aisance et bidets font leur apparition. L'eau commence lentement à être acceptée. Les salles de bain deviennent alors à la mode, mais dans une optique de détente : on y cause, on fait salon. Ce n'est qu'au XIXe siècle que le bain devient une pratique hygiénique. En 1962, 29% des foyers avaient une douche.

I.8 LES ODEURS

Un point important de l'histoire de l'hygiène est celui des odeurs. Elles sont acceptées, tolérées jusqu'au XVIIIe siècle, puis de nombreuses mesures sont prises, que ce soit à l'échelle de la ville ou des individus. On ne cherche pas à supprimer les odeurs corporelles, mais on les couvre avec des parfums très forts. Le parfum est pourtant apparu au Moyen-Âge, mais son essor ne se fait qu'au XVIIIe siècle. Visages, mains, bouches sont nettoyés à l'eau parfumée.

En ce qui concerne l'hygiène à l'échelle urbaine, la notion de propreté se situe à la croisée d'un besoin privé et d'une politique publique. Jusqu'au XVIIIe, la rue sert de latrines publiques. La population urine et jette ses ordures dehors, contribuant à la prolifération des épidémies. Les premières mesures prophylactiques datent de la fin du Moyen Âge, et consistent essentiellement à ne plus jeter le sang des saignées dans la Seine.

À Paris, par exemple, la ville est traversée par deux égouts à ciel ouvert, provoquant inondations et coulées de boue très régulièrement. La construction de trottoirs et la modernisation des égouts ne sont effectives qu'à partir du XVIIIe siècle avec la fondation du Conseil d'Hygiène et de Salubrité, contrôlant la voirie, les marchés et logements. La politique sanitaire vise à purifier l'air et à débarrasser les villes de leurs miasmes pathogènes. L'eau est de plus en plus utilisée pour nettoyer les rues. Le XXe siècle finalise le réseau d'égouts ainsi que la mise en place du tout-à-l'égout et voit également la construction de 8000 stations d'épuration.

Notre conception de l'hygiène est en constante évolution. Ces dernières années sont par exemple marquées par l'explosion des produits cosmétiques en tout genre et l'arrivée sur le marché de toute une gamme de produits pour les hommes, alors que le XIXe soulignait un retour au naturel. L'homme ne cesse de modifier son rapport au corps, les codes changent, et par conséquent, le rapport à l'hygiène. Se baigner, se laver, se nettoyer, se sécher, se maquiller, autant d'actes dont le sens change selon les périodes.

II PRINCIPES

II.1 PRÉVENTION DES FACTEURS DE RISQUES

L'état de santé de l'être humain peut être affecté par des facteurs naturels ou sociaux (climat, microbes ; pollution, nuisances, promiscuité). Ces facteurs peuvent être déterminés précisément grâce à l'épidémiologie qui étudie le lieu, le moment, et les raisons d'apparition d'une maladie.

Il est ainsi parfois plus facile d'agir sur les contextes d'apparition des maladies que sur les causes directes. Il faudra donc agir sur les comportements individuels et collectifs, même si cela peut être rendu difficile de par la nature humaine et ses facteurs de résistance d'ordre psychologique (exemple du port du préservatif dans le cadre de la prévention des infection sexuellement transmissible), culturel (exemple du mode de cuisson des aliments) ou physiologique (exemple du tabagisme qui est connu pour ses ravages, mais qui reste malgré tout très répandu de par l'addiction qu'il crée).

II.2 PRÉVENTION DES MALADIES TRANSMISSIBLES ET LUTTE CONTRE LES ÉPIDÉMIES

II.2.1 Les vaccinations

Elles permettent de donner des moyens de défense à l'organisme contre la contamination ou le développement de la maladie. L'usage des vaccins est réglementé en France par le code de la Santé Publique. Ainsi certaines vaccinations sont obligatoires pour l'ensemble de la population, d'autres pour une certaine catégorie de population exposée ; d'autres ne sont que recommandées.

Enfin, certaines peuvent être rendues obligatoires par le Règlement sanitaire international dans le cadre de l'autorisation de voyages à destination de pays où des épidémies sont en cours.

II.2.2 L'isolement des sujets contagieux

L'isolement de la population ne se pratique plus depuis l'avènement de la médecine moderne et l'utilisation des traitements antibiotiques ayant considérablement raccourci les durées de contagiosité des maladies. Mais un isolement en milieu hospitalier, de courte durée, peut être utile dans certains cas (tuberculose en phase aiguë, typhoïde, choléra...).

II.2.3 La désinfection et la stérilisation

En savoir plus : L'Hygiène hospitalière : http://www.uvmaf.org/UE-sante-publique/hygiene_hospitaliere/site/html/

La désinfection consiste à détruire les agents infectieux au moyen de produits chimiques ou de procédés physiques. Elle peut s'appliquer à l'homme ou à son environnement.

La stérilisation permet une disparition totale et définitive des germes infectieux. Elle est particulièrement utilisée en chirurgie, ou lors de soins médicaux spécifiques.

II.2.4 Prévention des maladies sexuellement transmissibles

Les infections sexuellement transmissibles (ou IST) sont nombreuses : virus de l'immunodéficience humaine, syphilis, herpès, chlamydia, hépatites, etc. Les mesures de prévention sont de limiter le nombre de partenaires sexuels, d'éviter les partenaires à risques et d'utiliser des préservatifs masculins ou féminins.

Selon les maladies, les traitements sont plus ou moins applicables. Leur dépistage reste aussi difficile à mettre en place dans certains cas.

La découverte d'une IST implique des mesures individuelles rigoureuses pour celui qui est infecté (respect de la dose et de la durée du traitement prescrit, utilisation de préservatif) mais également de prévenir son ou ses partenaires afin qu'ils puissent bénéficier d'un dépistage et si nécessaire d'un traitement.

II.3 L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

II.3.1 La prévention contre les infections alimentaires

L'ensemble de la chaîne alimentaire doit bénéficier de mesures d'hygiène : production, stockage, transport, distribution, mode de préparation, consommation. Plusieurs commissions dépendant des ministères de l'Agriculture et de la Santé sont responsables de la surveillance et des contrôles. Par exemple, en restauration collective, les aliments doivent être transportés en liaison chaude (+ 65°) ou froide (- 18°) jusqu'au consommateur.

Lors de toxi-infections alimentaires, une déclaration obligatoire doit être réalisée auprès de l'Agence Régionale de la Santé qui met alors en œuvre des enquêtes afin de connaître la source de celle-ci.

Individuellement, les citoyens doivent prendre des mesures d'hygiène individuelles (lavage des mains, des aliments, mode de cuisson, délai de consommation, etc.).

II.3.2 Le choix des aliments

L'hygiène alimentaire doit aussi être la garantie d'une alimentation qui répond aux besoins de l'organisme (protéines, glucides, lipides, vitamines, oligoéléments) : c'est une alimentation équilibrée qui doit être apportée.

La tendance alimentaire des pays industrialisés est marquée par une sur consommation de viande et de sucres rapides. Il faut donc privilégier les sucres lents et les graisses végétales.

II.3.3 Hygiène de l'eau

La mesure de prévention la plus importante au niveau de l'hygiène de l'eau est le contrôle du rejet des eaux usées sous le contrôle des municipalités en France. En effet, la contamination de l'eau est en majeure partie due à la pollution fécale et à la pollution industrielle. Cette mesure de prévention a un coût important, ce qui explique le problème des contaminations par l'eau dans les pays en voie de développement.

III L'HYGIENE DE VIE

L'hygiène de vie est le meilleur équilibre physique et psychologique de l'homme dans son milieu naturel et social.

III.1 ENVIRONNEMENT

Un environnement pollué est un déterminant majeur de la santé. On parle de santé environnementale. En effet, qu'elle soit biologique, chimique, due aux radiations ionisantes, sonores ou lumineuses, la pollution est une source de maladies.

Des stratégies européennes de recherche autour des maladies dites environnementales et des systèmes de veille sanitaire ont été mises en place au début des années 2000. Elles permettent de mesurer l'impact de certaines actions communautaires sur la santé (organisme génétiquement modifié, nanotechnologies, modifications climatiques...).

III.2 MODE DE VIE

Le mode de vie est un vecteur important des facteurs de risques de nombreuses maladies comme les cancers, les accidents et les affections cardio-vasculaires. Ainsi l'équilibre physique et psychologique de l'homme passe par la propreté du corps, l'exercice physique quotidien et une bonne alimentation.

Certains comportements sont néfastes pour la santé : l'alcoolisme et le tabagisme sont fréquents et souvent combinés. Ainsi certaines mesures collectives ont été prises afin de

protéger le plus grand nombre et les plus fragiles, comme l'interdiction en partie de la publicité pour l'alcool et le tabac et la loi Evin de 1991 et 2006.

D'autres facteurs de risques peuvent être dévoilés par les conditions de travail, la sédentarité et le développement des nouvelles technologies.

Une étude anglaise réalisée entre 1993 et 2007 a permis de déterminer un mode de vie idéal pour la santé humaine :

- absence de tabac,
- consommation d'alcool égale ou inférieure à un demi-verre par jour,
- consommation de 5 fruits et légumes par jour,
- et exercice physique d'une durée de 30 minutes par jour.

Cette étude peut être complétée par quelques comportements limitant les facteurs de risques :

- préparer soi même ses repas avec des produits frais,
- éviter les expositions excessives au soleil.

IV ANNEXES

EN SAVOIR PLUS

- L'Hygiène Hospitalière : http://www.uvmaf.org/UE-sante-publique/hygiene_hospitaliere/site/html/

ABRÉVIATIONS

- ESB : encéphalite spongiforme bovine (vache folle)
- IST : infection sexuellement transmissible
- OGM : organisme génétiquement modifié
- SIDA : syndrome d'immunodéficience acquise
- VIH : virus de l'immunodéficience humaine