**16856\_C12\_Synth\_23sa55 Chapitre 12**

**L’hygiène et la surveillance médicale du personnel**

**Synthèse rédigée et audio**

**1. L’hygiène personnelle**

Une **bonne hygiène corporelle** permet de préserver, de détendre le corps, de maintenir une image positive de soi et de son entreprise, un aspect propre et d’éviter les infections, la prolifération de bactéries et de mauvaises odeurs (ex. : transpiration, haleine, caries, infections dentaires, cheveux gras…). Le corps doit être lavé au savon et séché soigneusement avec une serviette propre.

Laver sa peau, ses ongles et ses dents quotidiennement (il est conseillé de réaliser un suivi préventif 1 fois/an chez le dentiste) et régulièrement les cheveux 2 ou 3 fois par semaine.

La **tenue vestimentaire et professionnelle** doit être propre, car de nombreux micro-organismes et particules peuvent y être véhiculés, ainsi logés dans les fibres textiles. De plus, les vêtements absorbent et retiennent la transpiration, la poussière et autres salissures. Ils doivent être changés régulièrement. Les vêtements professionnels ainsi que les sous-vêtements seront changés quotidiennement.

**2. La tenue professionnelle**

La **tenue professionnelle** doit être propre et repassée car, au-delà de l’importance de l’aspect esthétique, les raisons sont d’ordre hygiénique. Les cheveux longs sont attachés.

⮊ **La tenue professionnelle en cuisine**

Les cheveux sont recouverts d’une coiffe (calot, toque ou charlotte), le vernis à ongle et les bijoux ne sont pas autorisés à l’exception de l’alliance. La tenue en coton protège des brûlures, elle est composée d’un pantalon pied de poule et d’une veste, d’un tablier et d’un liteau de préférence blanc, permettant d’être lavés à haute température et ainsi d’éliminer plus efficacement les tâches et les micro-organismes. Les chaussures sont coquées et antidérapantes afin de limiter les risques de chutes et de chocs.

⮊ **La tenue professionnelle en service**

Les bijoux et le maquillage doivent être discrets, tout comme les chaussettes qui seront de couleur noire.

**Pour les femmes** **:** la tenue est composée d’une chemise blanche, d’une veste, d’une jupe avec collant de couleur chair (claire) ou pantalon noir ; de chaussures noires plates, les talons de 3 ou 4 centimètres sont autorisés, sauf les talons aiguilles, cela afin d’éviter les chutes.

**Pour les hommes :** la tenue est composée d’une cravate ou d’un nœud papillon, d’une chemise blanche et d’un costume noir (veste et/ou gilet et pantalon). Les chaussures sont noires.

**3. Le lavage des mains**

Le **lavage des mains** doit être régulier et pratiqué aussi souvent que nécessaire afin de limiter les contaminations (ex. : après le mouchage, après être allé aux toilettes, après avoir enlevé le masque, avant le repas...).

⮊ **Le protocole du lavage des mains**

Il est préconisé de se mouiller d’abord les mains puis de prendre une dose de savon liquide bactéricide (qui tue les bactéries). Ensuite, durant 30 secondes, les mains seront frottées : paume contre paume, puis avec les doigts entrelacés, le dos de la main avec la paume de l’autre, et vice versa. Ensuite, frotter les pouces, le dos des doigts dans la paume de l’autre main et vice versa, puis la pulpe des doigts dans la paume de l’autre main et les poignets de chaque main.

⮊ **Le poste de lavage des mains**

Il est composé :

- d’un robinet non manuel (commande fémorale, pédale, capteur…), pour éviter une recontamination ;

- d’un distributeur de savon (antiseptique en restauration), afin de diminuer le nombre de micro-organismes présents sur les mains ;

- d’un distributeur de papier à usage unique afin d’éviter une recontamination ;

- d’une poubelle à pédale ou sans couvercle pour éviter d’être en contact avec les micro-organismes présents.

**4. La surveillance médicale**

Chaque salarié est soumis à différentes visites médicales tout au long de sa carrière professionnelle. Elles sont obligatoires.

Pour les salariés non exposés à des risques particuliers :

* Dans les 3 mois qui suivent une embauche (2 mois pour les apprentis) : VIP initiale (**v**isite d’**i**nformation et de **p**révention).
* Une VIP périodique (visite d’information et de prévention périodique) tous les 5 ans ensuite.

Pour les salariés exposés à des risques particuliers :

* Avant l’embauche, un SIR (suivi individuel renforcé ou examen médical d’aptitude).
* Une visite intermédiaire au bout de 2 ans.
* Une visite tous les 4 ans minimum par la suite.

Pour tous les salariés ayant un arrêt de plus de 3mois quelle que soit la raison (maladie, accident)

* Une visite médicale de pré-reprise.

Pour tous les salariés qui se sont arrêtés moins de 30 jours ou après un congé maternité.

* Une visite médicale de reprise.

**5. La vaccination**

La **vaccination** consiste à injecter un micro-organisme responsable d’une maladie infectieuse grave, sous forme atténuée (un antigène). L’organisme réagit en produisant, sans développer la maladie, des défenses pour se protéger : ce sont les **anticorps**. Lorsque l’individu rencontre à nouveau ce micro-organisme, il sait l’éliminer immédiatement grâce à son système immunitaire qui l’a gardé en mémoire et qui est capable de produire des anticorps. La maladie ne se développe pas.

Parfois, il est nécessaire de vérifier si l’organisme a bien gardé en mémoire ce micro-organisme. On injecte alors à nouveau des antigènes atténués : ce sont les **rappels de vaccination**.

Depuis peu, les vaccins à « ARN » ou à « ADN » ont fait leur apparition. Le principe est le même à la différence que l’on n’injecte qu’une partie du micro-organisme responsable de la maladie (une protéine) et non le micro-organisme complet. La réponse de l’organisme reste identique : le système immunitaire produit des anticorps contre cette maladie et garde en mémoire cette rencontre pour réagir à nouveau si besoin.

Un individu vacciné contre une maladie est un individu protégé contre cette maladie : c’est le **principe de prévention.** S’il rencontre une maladie contagieuse pour laquelle il est vacciné, il ne va pas être malade. Il ne sera donc pas contagieux ou le sera brièvement. Il protège du coup tous les individus qu’il va croiser (dans son entourage familial, au travail, lors de ses loisirs).