



2023-2024

A REMETTRE ENTRE TOUTES LES MAINS



**POUR TOUS LES METIERS DE LA
RESTAURATION ET HEBERGEMENT
AVEC UNE EXIGENCE ABSOLUE !**

Soin du corps

Hygiène corporelle et vestimentaire au travail



- Il est recommandé de prendre une douche par jour, ni trop longue ni trop chaude, au risque d'assécher la peau. En revanche, il est déconseillé de se laver les cheveux quotidiennement, pour éviter qu'ils ne regraissent trop vite. La douche permet d'éliminer :
- une partie des microbes,
 - la saleté accumulée à la surface de la peau.

Le nettoyage des mains

Une bonne hygiène des mains permet notamment de limiter les infections. En contact avec tout ce qui nous entoure, les mains sont porteuses de bactéries et de virus, surtout en période d'épidémie de grippe ou de gastroentérite. Il est recommandé de se laver les mains:

- Chaque fois que l'on est passé aux toilettes,
- Avant de passer à table,
- Après avoir fait un trajet dans les transports en commun, etc...



Les ongles longs sont des nids à bactéries. Ils peuvent aussi causer certaines infections et alertent sur les saletés qui peuvent se loger sous les ongles trop longs.

Nettoyage des pieds

Pour éviter la prolifération de bactéries et les mauvaises odeurs, les pieds doivent être nettoyés quotidiennement, sous la douche par exemple, avec de l'eau et du savon.



Un soin particulier doit être apporté au séchage. Il ne doit rester aucune trace d'humidité, surtout entre les orteils, afin d'éviter l'apparition de mycoses.

Dans le même ordre d'idée, les chaussettes doivent être changées quotidiennement ou après une activité physique .

Hygiène corporelle et brossage des dents



Le brossage des dents doit être effectué au moins deux fois par jour : après chaque repas de préférence, à l'aide d'une brosse à dents et de dentifrice. Il peut éventuellement être complété par un bain de bouche.



Le brossage des dents permet d'éliminer la plaque dentaire, responsable des caries, et de lutter contre l'halitose (autrement appelé mauvaise haleine). Une visite annuelle est conseillée chez votre dentiste.

LA PROPRETE DU LINGE



Les sous-vêtements doivent être changés tous les jours. Dans la salle de bain, il est conseillé de changer régulièrement les serviettes utilisées pour la toilette, et changer les gants de toilette après chaque utilisation car ils conservent les bactéries, qui se développent en milieu humide.

Equipement et protection individuelle (EPI)



Ranger séparément les tenues de travail et vêtements de ville dans un casier double compartiment, afin d'éviter que les vêtements ne soient en contact entre eux. En effet, les vêtements professionnels salis deviennent eux même des vecteurs de contamination et peuvent à ce titre véhiculer de nombreux micro-organismes ou particules, avec des bactéries et des molécules dans leurs fibres surtout lorsqu'ils sont humides. Les vêtements de travail doivent être lavés régulièrement.

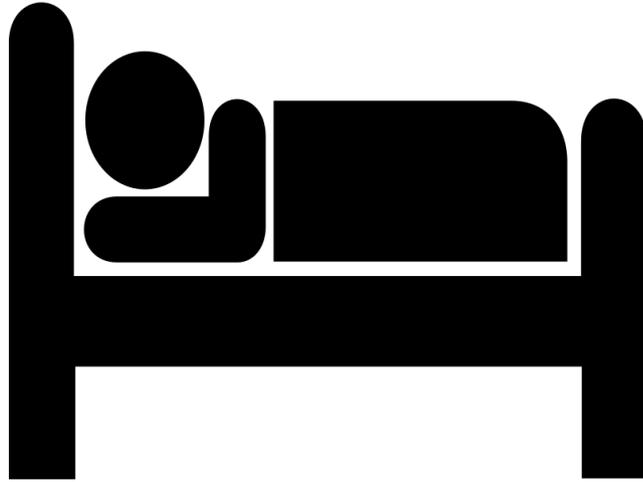
ÊTRE BIEN ÉPILÉ

Les bactéries auront en effet moins de chance de se développer dans un environnement dépourvu de poils. Cela ne veut pas dire qu'un homme et une femme doivent se débarrasser de tous leurs poils mais retirer les poils des zones les plus à même de transpirer n'est pas une mauvaise idée.

Les barbes, moustaches, doivent être entretenus régulièrement. Pensez à utiliser une crème hydratante après chaque épilation ou rasage.



LA LITERIE



Nous vous recommandons de laver vos draps tous les 7 à 10 jours ou toutes les deux semaines si vous vous douchez avant de vous coucher et que vous dormez en pyjama.

TOUS A L'ACTION !

