

## Coronavirus : comment rester écolo tout en étant prudent ? [1]

12 mars 2020



Il est bon de se laver les mains au savon.

**Il est tout à fait possible de suivre scrupuleusement les recommandations en matière d'hygiène et en même temps de respecter l'environnement.**

La lutte contre la propagation du Coronavirus bouleverse certaines habitudes et met en doute certains comportements écoresponsables. Mais on peut tout à fait être prudent et en même temps continuer à préserver la planète.

### **Se laver les mains avec du savon... naturel**

Les autorités belges recommandent de se laver les mains régulièrement à l'eau et au savon. On veille dès lors à utiliser un savon qui respecte l'environnement et qui n'est pas nocif pour la santé. Les savons les plus écologiques sont les **savons solides saponifiés à froid**. Leur fabrication consomme peu d'énergie et rejette peu d'eaux usées. Ils nécessitent moins d'emballages et génèrent 25% de CO<sub>2</sub> en moins que les savons liquides. Attention, toutefois : il faut **bien laisser sécher son savon entre deux utilisations** et surtout éviter qu'il trempe dans de l'eau stagnante, au risque de voir les microbes s'y multiplier. Avant et après chaque lavage de main, on rince le savon à l'eau courante.

> Lire aussi : [Quel savon choisir pour se laver au naturel ?](#) [2]

Dans certains cas (en collectivité, par exemple), il est préférable d'utiliser du savon liquide. On privilégie alors les produits fabriqués à base d'huiles ou de beurres végétaux. Idéalement, on choisit un savon portant [un label](#) [3]. Il en existe plusieurs, dont le plus exigeant est le label [Nature & Progrès](#) [4], qui n'autorise que les huiles et graisses végétales issues de l'agriculture biologique.

Il est important de respecter certaines consignes pour bien se laver les mains. Les bons gestes sont

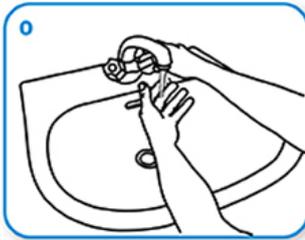
repris dans cette infographie réalisée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Et on évite évidemment de laisser couler l'eau pendant qu'on se savonne les mains.

# Le lavage des mains - Comment ?

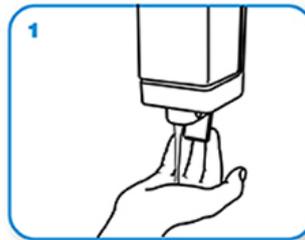
LAVER LES MAINS AU SAVON ET A L'EAU LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SOUILLEES  
SINON, UTILISER LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE POUR L'HYGIENE DES MAINS !



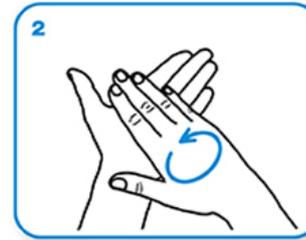
Durée de la procédure : 40-60 secondes



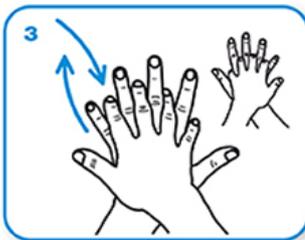
0 Mouiller les mains abondamment



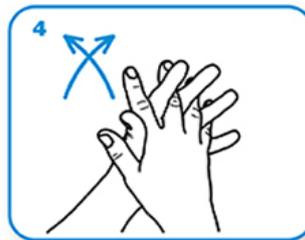
1 Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



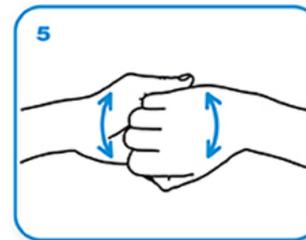
2 Paume contre paume par mouvement de rotation,



3 le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice et versa,



4 les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



5 les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,



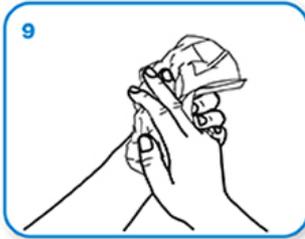
6 le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa,



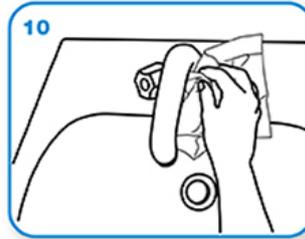
7 la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa.



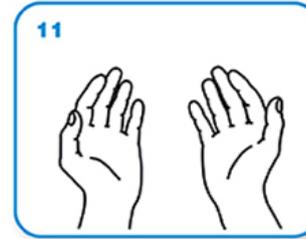
8 Rincer les mains à l'eau,



9 sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique,



10 fermer le robinet à l'aide de la serviette.



11 Les mains sont prêtes pour le soin.

## En chemin, utiliser une solution hydro-alcoolique

Quand on n'a pas accès à de l'eau et du savon, il est conseillé de se rabattre sur une solution hydro-alcoolique. Beaucoup de recettes circulent pour en fabriquer soi-même et il faut faire attention à ne pas se laisser berner par de fausses informations. La source la plus fiable reste [la recette publiée par l'OMS](#) [6], qui est cependant destinée à un public de professionnels. Attention donc à prendre toutes les précautions nécessaires avant de se lancer dans la fabrication.

Il n'est pas nécessaire de se désinfecter les mains quand on les a déjà lavées au savon. On évite ainsi de gaspiller inutilement du gel hydro-alcoolique, on réduit ses dépenses et on limite ses déchets plastiques !

## Utiliser des mouchoirs en papier ou en tissu ?

Les autorités belges recommandent d'éternuer et de se moucher dans un mouchoir en papier et de le jeter dans une poubelle fermée après une seule utilisation. Pour réduire son impact sur l'environnement, on peut être attentif à quelques critères :

- choisir des mouchoirs en papier recyclé ;
- vérifier si les mouchoirs portent un label (par exemple [FSC](#) [7], [PEFC](#) [8], [Blauer Engel](#) [9], [Écolabel européen](#) [10] ou [Nordic Swan](#) [11]) ;
- privilégier les boîtes de mouchoirs en carton plutôt que les petits paquets en plastique.

Faut-il pour autant bannir les mouchoirs en tissu ? Pas forcément. Selon Yves Van Laethem, infectiologue au CHU Saint-Pierre interrogé par la RTBF<sup>[1]</sup>, un mouchoir en tissu n'est pas moins hygiénique qu'un mouchoir en papier, les problèmes d'hygiène ne venant pas du mouchoir, mais de l'endroit où on le range après s'être mouché. Si on le met dans sa poche ou son sac à main avec son téléphone ou ses clés, tous ces objets risquent d'être contaminés.

Pour continuer à se moucher dans des mouchoirs en tissu, il faudrait donc idéalement en utiliser un nouveau à chaque fois, puis le ranger dans un récipient fermé jusqu'au moment où on le lave. Ce n'est pas très pratique, notamment quand on est à l'extérieur ou qu'on se déplace.

## Suivre l'évolution des recommandations

Tant que l'épidémie n'est pas éradiquée, on veille à rester au courant des bonnes pratiques à adopter. Toutes les recommandations officielles sont consignées sur le [site mis en place par les autorités belges](#) [12].

Et si on a un doute sur une recommandation un peu farfelue qui circule, on peut vérifier si elle est fondée en consultant la [liste de fausses informations sur le site de l'OMS](#) [13].

---

[1] « [Les mouchoirs en tissus sont-ils vraiment des nids à microbes?](#) [14] », publié le 15 février 2018.

[2] « [Le virologue Steven Van Gucht répond à 3 questions sur le port des masques](#) [15] », publié le 26 février 2020

## Mots-clés :

[santé](#) [16]

[déchet](#) [17]

[zéro déchet](#) [18]

[Cosmétiques](#) [19]

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

### Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/coronavirus-comment-rester-ecolo-tout-en-etant-prudent>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel>

[3] <https://www.ecoconso.be/fr/page-fiche-label#hyg>

[4] <https://www.ecoconso.be/fr/content/natureprogres-cosmetiques>

[5] [https://www.who.int/gpsc/tools/comment\\_lavage\\_des\\_mains.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/tools/comment_lavage_des_mains.pdf?ua=1)

[6] [https://www.who.int/gpsc/5may/tools/system\\_change/guide\\_production\\_locale\\_produit\\_hydro\\_alcoolique.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/5may/tools/system_change/guide_production_locale_produit_hydro_alcoolique.pdf?ua=1)

[7] <https://www.ecoconso.be/fr/content/fsc-papier>

[8] <https://www.ecoconso.be/fr/content/pefc-papier>

[9] <https://www.ecoconso.be/fr/content/ange-bleu-blauer-engel-aus-100-altpapier-papier>

[10] <https://www.ecoconso.be/fr/content/ecolabel-europeen-papier>

[11] <https://www.ecoconso.be/fr/content/nordic-swan-papier>

[12] <https://www.info-coronavirus.be/fr/2020/03/10/protegez-vous-et-protegez-les-autres/>

[13] <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

[14]

[https://www.rtf.be/info/societe/onpdp/detail\\_les-mouchoirs-en-tissus-sont-ils-vraiment-des-nids-a-microbes?id=9826602](https://www.rtf.be/info/societe/onpdp/detail_les-mouchoirs-en-tissus-sont-ils-vraiment-des-nids-a-microbes?id=9826602)

[15]

<https://www.info-coronavirus.be/fr/2020/02/26/le-virologue-steven-van-gucht-repond-a-3-questions-sur-le-port-des-masques/>

[16] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/sante>

[17] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/dechet>

[18] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/zero-dechet>

[19] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/cosmetiques>