

# Hygiène personnelle dans le secteur de l'alimentation

Manuel pour le travailleur

# Sommaire

1.	Introduction	3
2.	Hygiène des mains	4
2.1.	Quand faut-il se laver les mains ?	5
2.2.	Installations de lavage des mains	6
2.3.	Technique de lavage des mains	6
3.	Hygiène capillaire	7
4.	Hygiène alimentaire	7
5.	Hygiène buccale	8
6.	Hygiène vestimentaire	9
7.	Maquillage et bijoux	10
8.	Tabagisme	10
9.	Santé générale	11



# 1. Introduction

Chacun de nous est porteur d'une multitude de micro-organismes, dont certains peuvent être de dangereux virus ou bactéries. Ces micro-organismes sont présents sur tout le corps : sur la peau, dans les cheveux, dans le nez, etc. Ils peuvent contaminer les denrées alimentaires par l'intermédiaire des mains.

Une bonne hygiène personnelle permet de lutter contre ces « ennemis invisibles ».

L'hygiène personnelle fait partie des bases de l'hygiène des denrées alimentaires.

L'élément clé de la prévention des infections alimentaires se trouve donc entre les mains du travailleur qui transforme les denrées.

TOUS les travailleurs doivent faire preuve de discipline et de dévouement.

Les travailleurs qui entrent en contact avec des denrées alimentaires doivent être suffisamment formés et informés pour pouvoir travailler dans des conditions d'hygiène optimales.





”

Les mains et les ongles  
doivent toujours être propres !

## 2. Hygiène des mains

Quelle que soit la tâche à effectuer, les travailleurs utilisent leurs mains, qui constituent donc le principal moyen de transport des micro-organismes (germes pathogènes, bactéries, virus, etc.).

Toutes les précautions prises pour conserver les denrées de manière hygiénique avant leur transformation deviennent inutiles si ces denrées sont ensuite manipulées avec des mains sales !

L'hygiène des mains doit être irréprochable lors de la préparation de plats froids et de la manipulation de denrées froides (préparées ou non). Si nécessaire, portez des gants à usage unique. Attention : assurez-vous de ne pas toucher les aliments crus et les aliments préparés avec les mêmes gants ! Les gants en nitrile sont à privilégier. Évitez le latex.

Ne touchez pas l'intérieur des pots ou des ravier destinés à contenir des aliments.

## Conditions de base pour une bonne hygiène des mains :

- Ne portez pas de montre, de bracelets ou d'autres bijoux (pas d'alliance non plus) car ils constituent une source de contamination et empêchent une bonne hygiène des mains.
- Gardez les ongles courts et propres.
- Ne portez pas de vernis ou d'ongles en gel, qui peuvent s'écailler ou se détacher et contaminer les aliments.
- Toute plaie doit être couverte hermétiquement d'un pansement coloré (bleu) étanche à l'eau. Au besoin, protégez le pansement au moyen d'un gant et/ou d'un doigtier.

## 2.1. Quand faut-il se laver les mains ?

- Avant de commencer le travail, en entrant sur le lieu de travail.
- Après toute interruption importante du travail.
- Après chaque passage aux toilettes. Une contamination indirecte peut également se produire via la lunette des toilettes, la poignée de la porte, l'interrupteur, etc. Un message ineffaçable doit être affiché bien en évidence dans tous les espaces sanitaires, indiquant qu'il est obligatoire de se laver les mains après avoir utilisé les toilettes. Vous pouvez demander un autocollant gratuit au visiteur d'entreprise d'IDEWE.
- À chaque changement de tâche.
- Avant et après avoir touché et transformé des produits crus (principalement de la viande, du poisson, des œufs, des légumes, de la volaille, etc.).
- Après avoir nettoyé du matériel.
- Après avoir accompli des tâches sales (élimination des déchets, contact avec des poubelles, contact avec des denrées alimentaires gâtées ou des emballages sales, etc.).
- Après avoir éternué, s'être mouché, avoir mangé, fumé ou toussé.
- Avant et après avoir soigné une plaie.
- Après avoir retiré des gants à usage unique.
- Après avoir eu un contact avec de l'argent.

Dans des situations exceptionnelles, il peut arriver que vous deviez vous désinfecter les mains avec du gel hydroalcoolique. Laissez ensuite sécher vos mains à l'air libre. Le gel hydroalcoolique ne peut pas entrer en contact avec des aliments non emballés.



## 2.2. Installations de lavage des mains

Pour une bonne hygiène des mains, les installations suivantes doivent être disponibles :

- **Lavabo** : eau courante potable chaude et froide. Les lavabos doivent être exclusivement réservés au lavage des mains (ils doivent être distincts des éviers destinés à la vaisselle et au nettoyage des légumes).
- **Robinet** : l'utilisation du robinet ne doit nécessiter aucun contact direct avec les mains. Préférez un robinet à commande au genou ou au coude, ou muni d'un détecteur électronique.
- **Savon liquide** : dans un flacon équipé d'un système de dosage. L'idéal est un distributeur mural à commande au coude.
- **Dispositif de séchage des mains** : après vous être lavé les mains, vous devez les sécher au moyen d'une serviette jetable propre et douce. Il est conseillé de placer un distributeur de serviettes en papier.
- **Poubelle** : chaque point de lavage des mains doit être équipé d'une poubelle à pédale, qui permet d'éviter de se salir à nouveau les mains en ouvrant le couvercle.
- **Crème hydratante** : l'utilisation de crème est recommandée pour préserver la souplesse et l'élasticité de la peau. Faites-en usage à la fin de votre temps de travail. La crème doit être propre. De préférence, utilisez un distributeur à pompe.

## 2.3. Technique de lavage des mains

- Réglez le débit d'eau sur un jet moyen et une température confortable.
- Mouillez-vous les mains, les poignets et les avant-bras.
- Prenez une dose de savon dans la paume de la main en actionnant le levier du flacon avec le coude.
- Savonnez-vous les mains soigneusement pendant au moins 15 secondes (poignets, paume et dos des mains, pouces, espaces interdigitaux, ongles et bout des doigts).
- S'ils sont sales, brossez-vous les ongles à l'aide d'une brosse synthétique propre. La brosse à ongles peut être utilisée par tous et à une fréquence irrégulière. Conservez-la donc dans un produit désinfectant et rincez-la avant toute utilisation. Veillez à ce qu'elle soit toujours totalement immergée dans le produit.
- Rincez-vous les mains suffisamment longtemps (au moins 15 secondes) à l'eau courante. Éliminez toute trace de savon en frottant.
- Séchez-vous les mains avec une serviette jetable : procédez minutieusement, y compris entre les doigts, pour prévenir les irritations cutanées. Une peau humide

est beaucoup plus vulnérable et constitue un terrain idéal pour les champignons et les verrues.

- Si vous avez utilisé un robinet à commande manuelle, fermez-le à l'aide de la dernière serviette que vous avez utilisée.
- Affichez les instructions relatives à l'hygiène des mains dans le secteur alimentaire à chaque point de lavage. Pensez à demander l'affiche adéquate auprès du Groupe IDEWE.

## 3. Hygiène capillaire

- Les cheveux doivent toujours être propres et soignés.
- Si vous avez les cheveux longs, attachez-les.
- Si nécessaire, portez un couvre-chef, de préférence en matière jetable. Toute la chevelure doit être couverte (utilisez par exemple une charlotte) pour éviter tout contact des mains avec les cheveux et le cuir chevelu, et empêcher que des cheveux et/ou des pellicules ne tombent dans la nourriture. Changez de couvre-chef tous les jours.
- Les hommes qui ont une moustache et/ou une barbe doivent la porter courte et bien soignée.



## 4. Hygiène alimentaire

- Il est interdit de boire et de manger dans les espaces de production et les cuisines. Pour manger, rendez-vous toujours au réfectoire du personnel, même si ce n'est que pour prendre une collation.
- Limitez les contacts directs entre vos mains et les repas ou plats préparés. À cet effet, utilisez plutôt des ustensiles de cuisine.
- Touchez le moins possible les denrées alimentaires à mains nues, utilisez de préférence une fourchette ou une cuillère.
- Ne goûtez pas avec le doigt. Utilisez :
  - une cuillère propre, que vous mettrez à la vaisselle immédiatement après emploi, ou
  - du matériel jetable (à usage unique).



# 5. Hygiène buccale

La bouche et les cavités nasales contiennent toujours un nombre élevé de germes ou micro-organismes, qui peuvent provoquer des maladies s'ils se retrouvent en grande quantité dans la nourriture.

La salive est un milieu riche en micro-organismes. Lorsque vous toussiez ou éternuez, les germes que vous avez dans la bouche, le nez et la gorge peuvent contaminer la nourriture.

## Bonnes pratiques

- Ne toussiez ou n'éternuez pas dans votre main ou votre serviette. Utilisez plutôt un mouchoir propre à usage unique, puis lavez-vous les mains.
- Évitez absolument de tousser, éternuer ou souffler au-dessus d'aliments.
- Si vous avez un rhume, portez un masque.
- Ne mâchez pas de chewing-gum lorsque vous manipulez des aliments.
- Une mauvaise hygiène dentaire est une cause possible de contamination des denrées alimentaires. Les caries et les dents mal soignées sont porteuses de nombreux germes pathogènes.
- Brossez-vous les dents tous les jours.
- Faites contrôler vos dents chez le dentiste au moins une fois par an.
- En cas de problème ou de maladie, informez-en votre responsable afin que des mesures puissent être prises si nécessaire.





# 6. Hygiène vestimentaire

- Portez toujours vos vêtements de travail dans les cuisines et les espaces de production.
- Mettez des vêtements de travail propres chaque jour. Changez de vêtements si vous les avez salis de manière importante.
- Portez de préférence des vêtements à manches mi-longues (il vous sera plus facile de vous laver les mains et les poignets soigneusement).
- Ne portez pas de vêtements personnels au-dessus de vos vêtements de travail. Les vêtements personnels doivent être totalement couverts par les vêtements de travail.
- Les poches des vêtements de travail sont petites (parfois, il n'y en a même pas du tout !), ce qui empêche d'y conserver des objets personnels et encourage l'utilisation de mouchoirs jetables. Ne gardez pas de stylos ou d'autres objets dans vos poches : ils pourraient tomber dans la nourriture.
- Portez un tablier (jetable) spécial lorsque vous effectuez des tâches très salissantes (nettoyage des légumes, vaisselle, entretien, etc.). Ne vous essuyez jamais les mains sur vos vêtements.
- Changez de sous-vêtements tous les jours. Ils absorbent la sueur, le sébum, les peaux mortes et les gouttelettes d'urine. Choisissez de préférence des sous-vêtements en coton.
- Vos chaussures doivent être propres, fermées et lavables. Elles doivent être munies d'une semelle antidérapante afin de limiter le risque d'accidents du travail. Veillez à bien entretenir vos chaussures de travail et à les remplacer en temps utile.
- Si vous avez besoin de vêtements supplémentaires (un bodywarmer, par exemple) pour travailler dans des locaux froids, portez-les sous vos vêtements de travail.
- Les vêtements de travail ne peuvent jamais être rangés dans le même casier que les vêtements de ville. Veillez à bien les séparer !
- Ne déposez pas de vêtements de travail sur les casiers.
- Gardez votre casier bien en ordre et ne déposez pas vos chaussures sur les vêtements de travail qui y sont rangés.
- Les casiers doivent être propres. Jetez les déchets à la poubelle et le linge sale dans le panier à linge.
- Les visiteurs ne peuvent pénétrer dans la cuisine ou l'espace de production qu'à condition de porter des vêtements de protection adéquats (blouse, couvre-chef).



# 7. Maquillage et bijoux

- Ne portez pas de montre, bague ni bracelet pendant le travail. Ces supports à bactéries empêchent d'avoir une bonne hygiène des mains et compliquent le lavage des avant-bras.
- Il vaut également mieux éviter les autres bijoux (piercings visibles, boucles d'oreille, etc.) car ils pourraient tomber dans la nourriture.
- Les objets personnels (sac à main, porte-monnaie, trousse de toilette, GSM, clés de voiture, etc.) n'ont pas leur place sur le lieu de travail. Rangez-les à l'endroit prévu.
- Évitez le parfum au maximum.

# 8. Tabagisme

Il est interdit de fumer sur le lieu de travail.

Les personnes qui sortent pour fumer doivent porter une blouse pour protéger leurs vêtements de travail.

N'oubliez pas de vous laver les mains après chaque pause cigarette !



# 9. Santé générale

Les personnes qui entrent en contact avec des denrées alimentaires non emballées ne sont plus légalement tenues de fournir un certificat médical tous les trois ans (AFSCA).

L'employeur doit prendre des mesures pour limiter la transmission d'infections par la nourriture.

## Mesures principales :

- respect des bonnes pratiques d'hygiène (BPH)
- vaccination contre l'hépatite A
- répétition régulière des formations adéquates

## Les travailleurs :

- qui ont une maladie grave de la peau,
- qui ont une plaie infectée,
- qui souffrent d'une maladie grave des voies respiratoires (bronchite, grippe, etc.) ou
- qui ont une maladie contagieuse du système digestif (vomissements, diarrhée, etc.)

ne peuvent pas manipuler de nourriture, ni pénétrer dans les locaux où de la nourriture est préparée. En cas de maladie ou de symptômes, les travailleurs doivent en informer immédiatement le responsable de l'entreprise. Après concertation avec le médecin du travail, les travailleurs concernés peuvent reprendre le travail ou des mesures particulières peuvent être prises afin de leur permettre de recommencer certaines activités.



## Bureaux régionaux du Groupe IDEWE

Contactez-nous – Nous nous ferons un plaisir de vous aider !

### Antwerpen

Tél. 03 218 83 83  
antwerpen@idewe.be

### Hasselt

Tél. 011 24 94 70  
hasselt@idewe.be

### Namur

Tél. 081 32 10 40  
namur@idewe.be

### Bruxelles

Tél. 02 237 33 24  
bruxelles@idewe.be

### Leuven

Tél. 016 39 04 38  
leuven@idewe.be

### Roeselare

Tél. 051 27 29 29  
roeselare@idewe.be

### Charleroi

Tél. 071 92 74 60  
charleroi@idewe.be

### Liège

Tél. 04 224 76 43  
liege@idewe.be

### Turnhout

Tél. 014 40 02 20  
turnhout@idewe.be

### Gent

Tél. 09 264 12 30  
gent@idewe.be

### Mechelen

Tél. 015 28 00 50  
mechelen@idewe.be

[www.idewe.be](http://www.idewe.be) | [info@idewe.be](mailto:info@idewe.be)

© IDEWE – Aucun extrait de cette publication ne peut, d'aucune façon et sous quelque forme que ce soit, être reproduit ou rendu public sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Éditeur responsable : Dr Simon Bulterys, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Louvain. 6406-3.0-202002-20110.