

## Edito

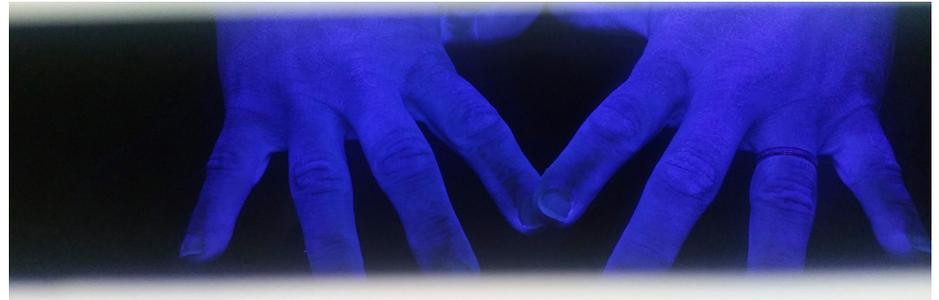


L'eau est une préoccupation grandissante au niveau collectif et individuel. Si l'accès à ce bien commun était jusqu'à maintenant une problématique de santé publique pour les pays en voie de développement, il devient aujourd'hui un sujet qui touche l'ensemble de la planète dans le contexte de réchauffement climatique. Cette ressource en diminution risque de devenir de « l'or bleu » aux dépens des personnes les plus fragiles et les plus démunies. Dédier cette édition à la thématique de l'eau peut nous sensibiliser, en tant que citoyens et professionnels de santé, à la préservation de ce bien si précieux et indispensable à la vie.

**Christine MARCHAL**  
Directrice du GIP-IFITS

## ACTUS DE L'IFITS

### Sensibilisation à l'hygiène des mains à l'Ifits



Depuis 2009, l'Organisation Mondiale de la Santé a mis en place une campagne intitulée « un soin propre est un soin plus sûr » afin d'améliorer l'hygiène des mains et pour que les établissements organisent des événements autour de cette thématique.

La journée mondiale de l'hygiène des mains a lieu tous les ans, le 5 mai. Dans la perception commune, se laver les mains nécessite de l'eau et du savon, cependant, l'accès à l'eau n'est pas toujours possible. La solution hydroalcoolique, au-delà de son efficacité reconnue, peut aussi dans certaines situations pallier l'absence d'eau à condition que les règles de bonnes pratiques soient respectées. Dans cette dynamique, il nous a paru opportun d'organiser cette journée au sein de l'Ifits. Le 7 mai 2019, les étudiants des

diverses filières ainsi que les différents membres du personnel ont pu vérifier leur savoir-faire en utilisant le caisson pédagogique « boîte à coucou » qui permet de mesurer l'efficacité de la friction hydroalcoolique.

Le lavage des mains est un geste considéré comme étant simple, cependant il n'est pas toujours acquis. Des journées de sensibilisation visent à améliorer les pratiques.

**Alexandra BOURGEOIS et Geneviève KINUTHIA**  
Cadres de santé formateur

### Le lavage des mains - Comment ?

LAVER LES MAINS AU SAVON ET À L'EAU LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SOULÉES. SINON, UTILISER LA FRICITION HYDRO-ALCOOLIQUE POUR L'HYGIÈNE DES MAINS !



<https://www.who.int>



Etudiants participant à la journée de sensibilisation. Utilisation pratique du caisson pédagogique.



**Actions de santé publique**  
**Septembre** : dépistage et sensibilisation autour du diabète (32 étudiants en soins infirmiers encadrés par des cadres formateur)  
**A venir en octobre** : dépistage IST et VIH / prévention des conduites à risque  
Dépistage et sensibilisation du cancer du sein

**Jeudi 3 octobre 2019**  
Journée d'intégration des étudiants en soins infirmiers de 1<sup>re</sup> année

**Vendredi 11 octobre 2019**  
#Erasmusdays à l'Ifits  
Conférences  
Expériences  
et témoignages

# THEMATIQUE «L'EAU»

## Evolution des pratiques de l'hygiène corporelle à travers les temps

Faut-il se laver tous les jours ?

Parce que l'eau ça mouille !

Dans les services de soins, de 7 à 77 ans, la journée peut débuter par :

« Bonjour, madame, une petite douche ce matin ? ».

Pourquoi, ce matin ? Et pourquoi aujourd'hui ?

« Je me suis douchée hier !

Je ne suis pas sale ! »

**Quelle relation avons-nous à l'eau ?**

Depuis la nuit des temps, l'hygiène du corps a évolué à travers les âges. Au moyen âge, être propre c'est se laver les mains, le visage et éventuellement les pieds, le reste on n'y touche surtout pas.

En l'an mille, le bain thérapeutique existe « l'action de l'eau a des effets sur l'intérieur du corps et la chaleur permet de sortir les humeurs » mais le jeu et la volupté l'emportent souvent sur l'état de la peau par l'érotisme du bain.

Sources :

-FREESTONE, P. Une Histoire de l'hygiène, TDC école n°44 :

<https://cdn.reseau-canope.fr/archivage/valid/N-3870-12029.pdf>

-STAVRIDES, Y. La toilette à travers les siècles. L'Express, publié le 09/02/1995

- WILLEMIN, P. L'eau et les Hommes (documentaire), mai 1985 (37 minutes)

Au XIV<sup>e</sup> siècle, l'eau fait peur, devient dangereuse, la peste ! De nouvelles pratiques s'imposent par la « toilette sèche » et l'utilisation des parfums. Un virage est marqué par Jean-Jacques ROUSSEAU au XVIII<sup>e</sup> siècle par la mode des bains froids. On parle alors non pas de propreté mais de tonicité ; notamment concernant le bain du bébé.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, les hôtels particuliers s'équipent de baignoires. La bourgeoisie exhorte alors les couches populaires : la toilette rend résistant et assure un ordre moral, une discipline ; c'est la naissance de « l'hygiène publique » notamment avec l'ouverture des bains-douches et l'enseignement de la propreté dans les écoles. Pour Louis PASTEUR, l'important c'est la « propreté invisible », il faut laver pour mieux défendre. Aujourd'hui, notre rapport avec l'eau évolue.

Au-delà de l'hygiène corporelle, l'eau évoque une idée de bien-être, prend de plus en plus un aspect de retour sur soi, de plaisir, de décontraction (hydrothérapie, effets vivifiants, affusions, bains, douches, etc.)

**Propreté et santé sont-elles donc sources de bonheur ?**

Pour nous soignants, il nous semble important de rendre beaux les patients, de les rendre étincelants. Seulement, conformément à leurs us et coutumes et à leurs biographies, ces personnes peuvent se sentir maltraitées et non considérées par l'assujettissement rythmé de ces toilettes bienveillantes. Alors, comment les comprendre et les accompagner dans leurs soins d'hygiène et de confort en tenant compte de leurs envies, de leurs besoins et de leurs singularités ?

**Christelle DORBON**

Cadre de santé formateur



Source : [www.who.int](http://www.who.int)

## L'eau source de vie ?

Comme le résumait si bien Saint Exupéry, « L'eau n'est pas nécessaire à la vie, elle est la vie », c'est grâce à l'eau qu'est apparu le premier micro-organisme sur terre il y a quelques quatre milliards d'années. Le corps humain est composé d'environ 70% d'eau, nous comprenons vite que l'eau est indispensable pour notre organisme. Cependant, elle l'est pour tout organisme ou micro-organisme (moustiques, mouches, animaux, parasites, vers, etc.). Au Gabon, l'accès à l'eau potable est de seulement 45% en zone urbaine et 25% en zone rurale (Banque Africaine de Développement, 2018). De ce fait, plus de la moitié de la population gabonaise boit, cuisine, se lave, et/ou utilise de l'eau souillée et contaminée par des déchets humains, animaux ou chimiques. Le résultat est une panoplie de maladies telles que le choléra, la fièvre typhoïde, la polio, la méningite, l'hépatite A et E, la diarrhée, le paludisme, la fièvre jaune, la dengue, les mycoses, la gale, la bilharziose, les dermatites, etc. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, environ 10 millions de personnes meurent chaque année de ces maladies. « La prochaine fois que vous ouvrirez un robinet, pensez-y... ».

**François MBONGO RAFAMETTE**

Médecin à Port-Gentil au Gabon  
(Partenariat Ifits-stages à l'étranger)

## La santé et l'eau en chiffres

### Canicules

**15000** morts  
(entre le 4 août et le 18 août 2003)

**19490** morts  
sur l'ensemble de l'été 2003

**+ 1500** morts  
par rapport à un été normal  
juin et juillet 2019

### Conséquences des fortes chaleurs sur le corps

Température corporelle **37 °C**

Si température extérieure à **40 °C**

- Le corps doit se thermoréguler afin de se protéger (déshydratation)
- Le système cardiovasculaire est mobilisé (dilatation des vaisseaux sanguins pour permettre le débit sanguin des organes centraux vers ceux périphériques, pour provoquer leur refroidissement)
- Les organes sensibles en cas de fortes chaleurs : la peau, le cerveau, les reins et le tube digestif

**S'hydrater en cas de canicule**

Sources : Le Monde, 09/09/2019  
et l'Inserm <https://presse.inserm.fr/>

## De l'eau sale à l'eau propre : comment se lave l'eau ?

Le dernier rapport commun OMS / Unicef sur l'accès à l'eau dans le monde a établi qu'en 2017, 4,2 milliards de personnes (55 % de la population au niveau mondial) ne disposaient d'aucun système fiable d'assainissement des eaux usées. Si l'eau est facteur d'hygiène, notamment via le lavage des mains, les eaux usées non-assainies représentent un danger mortel en termes de santé publique ; l'absence ou le mauvais traitement de ces eaux peuvent être un risque sanitaire (maladies) ou environnemental (pollution).

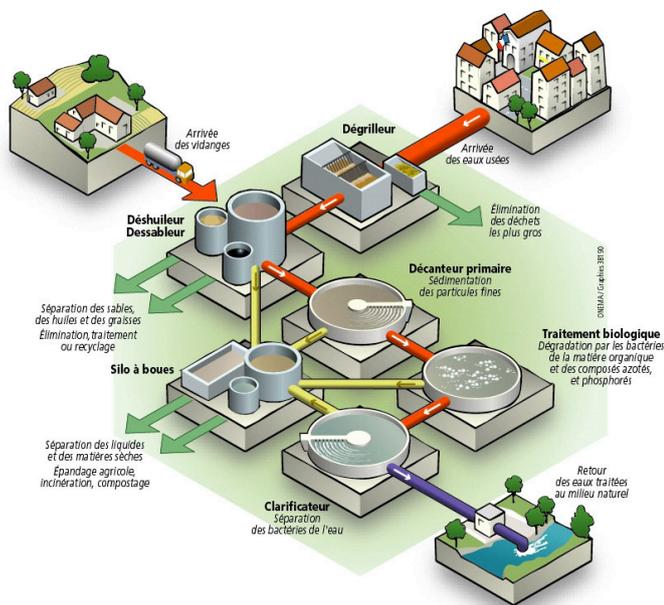
*Alors Jamy, comment ça marche le traitement des eaux sales ?*

En France, le système est bien très réglementé. Les eaux sales sont collectées via le réseau d'assainis-

sement collectif et acheminées vers une station d'épuration. Là, les eaux sales sont purifiées en plusieurs étapes. Elles sont d'abord tamisées afin d'en retirer les gros déchets naturels (feuilles, branches, etc.) ou moins naturels (plastiques, mégots, etc.), ensuite c'est la procédure de dessablage par décantation dans le but de retirer les éléments plus lourds que l'eau (sables, déchets organiques, etc.), puis celle de dégraissage afin d'en retirer les éléments plus légers (les huiles). Le processus s'achève par une nouvelle décantation de l'eau dans laquelle est reproduit et amplifié la dépollution naturelle : il s'agit du système des boues activées dans lesquelles se trouvent des bactéries qui vont se nourrir des polluants encore présents dans l'eau.

A la fin du traitement des eaux, toutes les boues sont récupérées via une dernière décantation dans un bassin de clarification. Après cela, les eaux sont enfin reversées dans leur milieu naturel. Il s'agit ici du processus le plus couramment utilisé en France, mais il en existe d'autres, notamment dans les lieux où les habitations sont moins denses et souvent sans réseau d'assainissement collectif. Dans ce cas, les communes (qui ont réglementairement la charge du service des eaux) ont obligation de mettre en place un service public d'assainissement non collectif, sorte de station d'épuration en modèle réduit pour une ou plusieurs habitations isolées.

**Nicolas MÉREAU**  
Chargé des affaires générales



Source : [www.services.eaufrance.fr](http://www.services.eaufrance.fr)

## CONSOMMATION D'EAU PAR HABITANT EN FRANCE

Source : Centre d'information sur l'eau (Cieau). <https://www.cieau.com>



ZOOM SUR...

LA CONSOMMATION D'EAU POTABLE

Source : Observatoire SISPCA

1975

106 litres par personne et par jour

2018

148 litres par personne et par jour

2004

165 litres par personne et par jour

### REPARTITION DE LA CONSOMMATION D'EAU POUR UN MENAGE FRANCAIS



93% de l'eau utilisée à la maison est dédiée à l'hygiène et au nettoyage  
7% à l'alimentation

### ATTENTION AUX FUITES D'EAU

Elles peuvent représenter 15 à 20% de plus dans la consommation quotidienne

GOUTTE À GOUTTE

4 litres par heure

35 m<sup>3</sup> par an

MINCE FILET D'EAU

16 litres par heure

140 m<sup>3</sup> par an

CHASSE D'EAU QUI FUIT

220 m<sup>3</sup> par an

25 litres par heure

## ZOOM SUR...

### Quel lien peut-il y avoir entre l'eau, l'art et la littérature ?

La réponse nous vient de Gaston BACHELARD pour qui l'œuvre de chaque artiste est nécessairement dominée par l'un des quatre éléments. Dans *L'eau et les rêves*, il revisite les œuvres de plusieurs auteurs qu'il analyse avec méthode et philosophie, quelques fois sous un angle psychanalytique. L'eau considérée comme un élément féminin à la fois uniforme, constant et mystérieux occupe une place particulière dans les œuvres présentées ici.

#### Point culture :

##### Versailles : Grandes Eaux Musicales

Jusqu'au 29 octobre 2019

Infos : <http://www.chateauversailles.fr/grandes-eaux-jardins-musicaux#les-grandes-eaux-musicales>



Versailles by night  
©Nicolas Méreau



Dans *La grande vague de Kanagawa*, estampe du japonais HOKUSAI, (1830-33) l'aspect menaçant de l'okunami reste présent malgré les embarcations vides et l'immuabilité majestueuse du mont Fuji. Une œuvre fascinante qui existe en plusieurs exemplaires dont l'un est visible à Giverny. L'eau est un personnage à part entière dans *La valse aux adieux* de Milan KUNDERA (1972). L'action se déroule en République Tchèque. Dans une petite ville

thermale, huit personnages, dont une jeune infirmière, se croisent et partagent leurs espoirs et déconvenues face aux vicissitudes de la vie. Le ton est léger mais les thèmes abordés sont profonds.

Enfin, *Fidelio, l'odyssée d'Alice* est un film sorti en 2014 et réalisé par Lucie BERTELEAU. Malgré une intrigue qui se passe en haute mer, l'eau est rare à l'écran. Cependant, de par l'isolement qu'elle impose, le confinement, la promiscuité, elle est omniprésente car elle rend les interactions plus fortes et les échanges plus intenses. Voici donc trois œuvres, de trois artistes, sur trois supports, qui j'espère vous donneront l'occasion de revisiter à travers elles votre propre relation à l'eau.

Fey NZALAKANDA  
Cadre de santé formateur

##### Pavillon de l'eau à Paris

Lieu de sensibilisation et d'informations sur l'eau de Paris

Expositions temporaires et permanentes

Infos : <http://www.eaudeparis.fr/lespace-culture/>

##### Croisières sur la Seine

Pour visiter Paris autrement en journée ou de nuit.

Infos : <https://www.parisinfo.com/>

##### Carte interactive de la qualité de l'eau

Vérifiez la qualité de l'eau de votre commune sur : <https://www.quechoisir.org/>

A VENIR :

Vendredi 13 décembre 2019

Journée Cefiec à l'Ifits

##### Lieux insolites en France



##### La piscine de Roubaix

Musée d'art et d'industrie  
André Diligent

Infos : <https://www.roubaix-la-piscine.com/l/>

##### La Piscine de la Butte-aux-Cailles

Piscine unique, classée aux Monuments historiques. L'eau est naturellement chaude.

Infos : <https://www.paris.fr/>



##### Kulmino

Visite d'un chateau d'eau en activité.

Infos : <https://www.kulmino.fr/>

### COMMENT ECONOMISER L'EAU DE LA DOUCHE ?

#### 1. COUPER L'EAU

Ne laissez pas couler l'eau lorsque vous savonnez. En 1 minute, 10 ou 20 litres d'eau s'écoulent.

Pour interrompre l'écoulement de l'eau puis la relancer à la même température, vous pouvez installer un "stop-douche".

#### 2. REPERER LES FUITES

Un filet d'eau qui s'écoule représente une perte de 16 litres d'eau par heure soit presque 20% de plus sur votre facture !

#### 3. CHOISIR UN DISPOSITIF ECONOMIQUE

Installez un économiseur d'eau (ou mousseur) sur votre pommeau de douche. Le débit en sera réduit mais la pression restera la même.

ARROSEZ VOS PLANTES A LA TOMBEE DE LA NUIT

Pour éviter que l'eau ne s'évapore



RECOUVRIR LES SOLS ENTRE LES PLANTES DE PAILLE, DE FEUILLES, ETC.

Pour retenir l'humidité



PRIVILEGIEZ UN LAVE-VAISSELLE

UNE CHASSE D'EAU

A 2 VITESSES

ÉCONOME

(classes énergétiques)



POUR UNE HYDRATATION EFFICACE...

### FRUITS + LÉGUMES

juteux restent la meilleure façon de s'hydrater.

L'été privilégiez melons et pastèques !

TROP DE MINÉRAUX ÉPUISENT LES REINS

Optez pour une eau en bouteille faiblement minéralisée (regardez le taux de résidus secs qui doit être inférieur à 300mg)