# ****Gels hydroalcooliques****

## **Leur intérêt et leurs limites**

Publié le : 06/03/2020

**Dans le contexte de l’épidémie de Covid-19, la ruée sur les gels hydroalcooliques a provoqué des ruptures de stocks et une flambée des prix. Méritent-ils cet engouement ? Quand et comment les utiliser ?**

**Quelques réponses aux questions que l’on peut se poser**

## Le gel hydroalcoolique est-il plus efficace que le lavage des mains à l’eau et au savon ?

La réponse est non. *« Il n’y a aucun intérêt à utiliser du gel si l’on dispose d’un accès à un point d’eau et à du savon »  « Se laver les mains soigneusement est aussi efficace et moins cher. De plus, le gel ne lave pas. »*

## 

## Le gel hydroalcoolique présente-t-il des inconvénients ?

Dans la mesure où ils restent sur la peau, les gels hydroalcooliques sont potentiellement plus nocifs que le savon. L’inconvénient essentiel est celui de la présence d’alcool qui peut devenir irritant, surtout si on multiplie les applications. Sont concernées en particulier les peaux réactives, comme celles des personnes souffrant d’eczéma. Par ailleurs, les versions parfumées peuvent contenir des allergènes, elles sont à éviter surtout en cas de terrain allergique.

À noter que ces produits ne peuvent pas, a priori, induire de résistances bactériennes.

## Quand utiliser du gel hydroalcoolique ?

Quand on n’a pas accès à un point d’eau, on peut utiliser un gel affichant une **concentration d’alcool d’au moins 60 %.** On le fera dans toutes les circonstances où l’on a pu toucher une surface potentiellement contaminée et où les mains seront ensuite en contact avec la bouche, le nez et même les yeux (éviter de se toucher le visage fait ainsi partie des mesures de prévention). Donc, se désinfecter les mains au square avant de donner à goûter aux enfants ou dans les transports après s’être accroché longuement à une barre d’appui, bien sûr. Mais inutile de le faire à tout bout de champ.

Si des précautions supplémentaires sont à prendre en période d’épidémie, une hygiène obsessionnelle peut nuire à notre [microbiote cutané](https://www.quechoisir.org/conseils-microbiote-comment-en-prendre-soin-n73015/) qui nous protège des bactéries pathogènes via divers mécanismes et ne doit pas être récuré en permanence.

## Comment utiliser un gel hydroalcoolique ?

La question paraît absurde et pourtant l’efficacité des gels est établie dans des conditions bien précises de quantité et de durée. Ce sont elles qui sont indiquées sur les flacons dans les conseils d’utilisation. Il n’est pas rare que la quantité prescrite soit de 3 voire 4 ml, et la durée de frottage préconisée d’une minute. C’est beaucoup et c’est très long ! Il faut néanmoins respecter ces prescriptions, faute de quoi l’efficacité n’est pas assurée. *« Clairement, en utiliser peu et rapidement ne sert à rien »*. Conclusion, ceux qui utilisent du gel hydroalcoolique pour gagner du temps alors qu’ils ont un lavabo à disposition ont tout faux.

**Que penser des recettes maison ?**

Celles données par des internautes, à base d’huiles essentielles notamment, n’ont **pas fait la preuve de leur efficacité**. De son côté, l’Organisation mondiale de la santé a publié sur son site une recette validée, mais il est bien précisé qu’elle est destinée aux professionnels de la pharmacie. Dans la mesure où les circonstances dans lesquelles l’utilisation de gel hydroalcoolique est indispensable sont limitées et où les prix sont désormais encadrés, l’intérêt de la fabrication maison paraît plus que douteux.

### Prix de vente maximum des gels hydroalcooliques (décret du 6 mars 2020)

* 2 € les flacons de 50 ml (40 € TTC le litre)
* 3 € les 100 ml (30 € TTC le litre)
* 5 € les 300 ml (16,70 € TTC le litre)
* 15 € le litre

## Comment se laver les mains ?

La température de l’eau importe peu mais le **temps de frottage avec le savon** joue sur l’élimination des virus et autres micro-organismes :

* 20 secondes, c’est le minimum ;
* 30 secondes c’est plus sûr.

De toute façon, il faut bien ça pour nettoyer soigneusement tous les recoins sans oublier l’intérieur des doigts, les ongles et les poignets. Pour atteindre les 30 secondes, il suffit de chanter « Joyeux anniversaire » deux fois ! Actionnez le robinet avec le coude, rincez soigneusement et séchez de même, avec un rouleau de tissu propre, une serviette à usage unique ou un séchoir électrique.

Le Président de l’UFC Que Choisir de Nîmes

Marc ORIBELLI