

MICROBIOTE CUTANE ET BUCCAL & HYGIENE DE VIE

EN QUOI DES TECHNIQUES HUMAINES D'HYGIENE PEUVENT-ELLES PARTICIPER A UN ÉQUILIBRE SANTÉ ? P 174 À 177 + AUTRES

BONNES PRATIQUES ET LIEN AVEC LE MICROBIOTE CUTANE ET / OU BUCCAL	MAUVAISES PRATIQUES ET LEINS AVEC LE MICROBIOTE BUCCAL ET / OU CUTANE
<p><u>document 1</u> : l'utilisation du gel hydroalcoolique hors personnel hospitalier à des moments précis en appoint (pas d'au ni savon disponibles) peut limiter les pathogènes (microbes pouvant rendre malade)</p>	<p>utilisé trop régulièrement, il déshydrate la couche de l'épiderme supérieure, enlève le film gras qu'elle fabrique qui nous isole du froid et joue un rôle anti-desséchant (limitation des pertes d'eau interne) et élimine le microbiote cutané où s'opère un équilibre en son sein entre les pathogènes et les non pathogènes protecteurs (régulateurs) - de plus, ce gel est non-dégraissant</p>
<p>le lavage des mains après passage aux toilettes, mouchage limite la propagation . reproduction des pathogènes (bactéries, virus, champignons et autres microbes) par contact au sein des mains ou chez les autres</p>	<p>- il est dégraissant - un savon liquide est moins écologique car on a tendance à en utiliser plus, le produit actif est dilué et revient plus cher au kg : de plus, son emballage est en plastique qui n'est pas forcément recyclable</p>
<p><u>document 2</u> : le lavage des dents est utile pour l'haleine après le dernier repas avant de se coucher car les traces du dernier repas dont les sucres sont la nourriture des bactéries de la bouche qui lorsqu'elle se ferme la nuit,, les prive de dioxygène et les font fermenter (fabriquer leur énergie vitale sans dioxygène) dont les rejets sont des gaz volatils à l'origine de l'haleine peu fraîche du matin ! se laver bien mécaniquement sur chaque 1/2 mâchoire de bas en haut en bas et de haut en bas sur la supérieure élimine ses traces qui peuvent aussi être à l'origine de la plaque dentaire que certaines bactéries de la bouche fabriquent le fluor du dentifrice renforce gencives et émail + lutte contre la prolifération de bactéries ?</p>	<p>« trop » se laver les dents ou utiliser trop souvent des solution de bains de bouche à alcool qui déshydratent les dents et éliminent les pathogènes élimine aussi les bactéries protectrices de notre microbiote buccal</p>
<p><u>documents 3 + 4</u> : la désinfection (stérilisation = chauffage à haute température pour enlever les microbes) des instruments de table d'opération limite l'entrée de pathogènes chez le patient (voir Pasteur) comme celle des ains de soignants : le chaud tue les microbes, les antiseptiques aussi (bétadine)</p>	

il faut veiller à maintenir les pièces, éviers, plans de travail de cuisine et baignoires secs pour éviter en laissant de l'eau proliférer des microbes dont les pathogènes font partie autour de l'eau du savon, dans l'émail de l'évier, sous l'évier, sur les instruments, sous nos pieds humides, dans la baignoire, au niveau des évacuations d'évier où stagne nos cheveux, des restes de cellules et de poils favorisant leur prolifération ...]

le microbiote se nourrit de mucus, de sucres, acides gras, acides aminés (les perles des colliers de perles «appelés protéines») en présence de O₂ pour le microbiote cutané
microbiote cutané : il est aérobie (fonctionne avec O₂, bouche ouverte) mais aussi assez anaérobie (sans O₂, bouche fermée)

stérilisation = opération pour éliminer les microbes

antiseptique = produit tuant les pathogènes afin de tendre vers l'asepsie (milieu impossible sans microbe)

prolifération = multiplication rapide et efficace de microbes

on voit que ce qu'on mange est lié à ce qui se passe dans notre bouche (état de l'émail des dents avec parfois caries, solidité des gencives, blancheur, formation de tarte et plaque dentaire ...)

on peut risquer des infections, allergies, réactions trop fortes du corps autres ... (inflammations ...) en déséquilibrant le microbiote (nombre d'espèces, nature et répartition) et par trop d'hygiène qui d'ailleurs nous met aussi en contact avec des microbes pour apprendre à bien les reconnaître, les tolérer ou réagir contre eux en fabriquant des défenses pour la prochain contact avec eux ...

que conclure ? réalisons un équilibre entre hygiène indispensable et excès d'hygiène en ayant des mesures d'hygiène de notre peau (lavage au savon) et des dents (brossage) adaptés : c'est l'idée

de saleté / propre, d'équilibre à maintenir entre pathogènes et non pathogènes : nous l'avons vu avant dans l'intestin mais aussi donc dans la bouche et sur la peau

la jungle de nos microbes a son propre équilibre que la manque d'hygiène et l'excès ne doivent pas déstabiliser sous peine de problèmes santé possibles ...

d'ailleurs que veut dire sale et propre pour vous ?

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=W15R2GABD8](https://www.youtube.com/watch?v=W15R2GABD8)