

Le guide des bonnes manières pour faire ses courses

Chaque sortie pour se réapprovisionner conduit à des gestes qui posent question. Voici des éléments de réponse.

PAR ÉRIC BRUNA
ET AYMERIC RENOU

LA CRISE DU CORONAVIRUS a bouleversé nos habitudes et nos certitudes. Une simple sortie pour faire ses courses peut virer au casse-tête. Voici les réponses aux principales questions que vous pouvez vous poser. Sans oublier la règle d'or : se laver fréquemment les mains.

■ A combien peut-on aller faire les courses ?

Pas avec toute la petite famille. Le mieux est d'y aller seul, ou à deux, mais pas davantage. Dans le cas où l'on prend sa voiture, pour aller à l'hypermarché par exemple, la limite tolérée par les forces de l'ordre est de deux personnes à bord. Si vous prenez votre véhicule pour aller faire les courses (en magasin ou en drive), petit rappel : seuls les déplacements de proximité sont autorisés. Pas question de parcourir 20 km sous prétexte que l'hypermarché de l'agglomération voisine est mieux approvisionné...

■ Dois-je porter des masques et/ou des gants ?

« Nous n'avons pas de masques à profusion, explique Eric Tricot, cadre de santé hygiéniste à l'hôpital du Mans. Il n'y a pas de raison d'en porter pour sortir en tant que civil lambda. Il faut le réserver aux gens symptomatiques. Les gants n'ont pas fait la preuve de leur efficacité pour prévenir la transmission de microbes, au contraire. On touche tout et n'importe quoi avec, il va très vite se contaminer et recontaminer l'environnement. Il vaut mieux faire ses courses à main nue et privilégier le lavage fréquent. »

■ Dois-je prendre mes propres sacs ?

Afin de limiter les contacts avec des matières potentiellement infectées, il est préférable d'emporter ses sacs. Surtout dans les enseignes de proximité, qui n'ont pas toujours le personnel pour veiller à la désinfection des paniers, scannettes ou chariots. « Évidemment, je suis favorable à une désinfection régulière, observe Eric Tricot. Les caissières doivent aussi désinfecter le plus souvent possible les zones des tapis touchées à la main par les clients. »

Adoptez les bonnes pratiques

Règle n° 1 : après tout contact avec une surface potentiellement infectée, lavez-vous les mains et ne touchez pas votre visage.

Temps maximal de survie sur différentes surfaces*

N'utilisez pas vos vêtements pour faire barrage

Dans le cas contraire, mettez-les à la machine (60° mini)

Privilégiez vos sacs et vos boîtes personnels chez les commerçants. Ils sont potentiellement moins en contact avec des matières infectées

Lavez vos fruits et légumes à l'eau et/ou enlevez la peau avant de les consommer. Pas d'eau de Javel !

Évitez les gants
Ils vont être vite contaminés et recontaminent l'environnement

ACIER INOXYDABLE
3 jours

Écrans tactiles en libre-service : continuez à les utiliser mais... désinfectez-vous immédiatement les mains

Désinfectez les poignées de portes, interrupteurs... avec un produit ménager portant la mention « détruit bactéries et virus »

Pour payer, privilégiez la carte bancaire
Même si le risque d'être contaminé par des pièces et des billets est infime

Entreposez vos courses quelques heures (sans les toucher) avant de les ranger. Et enlevez les emballages en carton

PLASTIQUE

3 jours

CARTON

24 heures

Attention : même si la présence du virus est constatée sur une surface, le nombre de particules virales infectieuses décline avec le temps, réduisant les risques d'être infecté en la touchant.
* varie selon la température, l'humidité...

SOURCE : NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH (DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ DES ÉTATS-UNIS, MARS 2020). LP/INFGROPHIE.

■ Petits commerçants, marchés : je fais confiance ou je prends mes propres boîtes d'emballage ?

Pour éviter tout risque de contamination quand un commerçant vous sert, tendez-lui vos propres contenants. « C'est une très bonne idée pour les marchés et les petits commerces, estime Eric Tricot. On limite les contacts, et donc les risques, puisque le marchand peut poser le produit dedans sans y toucher. »

■ Est-il prudent de toucher les écrans tactiles ?

Les écrans tactiles des guichets de banque ou ceux des balances à fruits et légumes, peuvent être infectés si une personne positive y a mis ses doigts après s'être mouchée. Le premier réflexe serait d'enfiler des gants pour les manipuler. « La technique est contre-productive car le risque de s'auto-contaminer les

mains est fort au moment où on retire les gants, explique Anne Casetta, médecin responsable de l'unité d'hygiène de l'hôpital Cochin à Paris (XIV^e) et spécialiste des infections nosocomiales. Passer une lingette est aussi déconseillé car ces écrans ont des surfaces bien trop chargées en salissures diverses : la sueur, le sébum, les poils et les squames inhibent fortement l'efficacité du produit désinfectant de ces lingettes. On se sent alors protégé alors qu'on ne l'est pas. » La meilleure solution consiste à les utiliser normalement mais, surtout, à se laver les mains juste après avec du gel hydroalcoolique ou à votre retour.

■ Échanger pièces et billets est-il raisonnable ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le risque d'être contaminé par de l'argent liquide est infime. D'abord parce qu'on garde en

main pièces et billets très peu de temps. « Il faudrait cracher sur un billet ou le lécher pour contaminer quelqu'un », estime même Alexandre Bleibtreu, médecin infectiologue au service de maladies infectieuses et tropicales de la Pitié-Salpêtrière (Paris). Il suffit de se laver les mains et ne pas porter ses doigts sur le visage et à la bouche une fois que l'on a payé. Pour un paiement en caisse sans risque, l'option carte bancaire sans contact est imbattable.

■ Toucher aux poignées des armoires réfrigérées est-il risqué ?

Très peu mais si on se réfère à l'étude menée par le département américain de la Santé, le virus peut rester actif jusqu'à trois jours sur une surface plastique ou métallique. « C'est très bien de désinfecter souvent ce qui peut être touché, poignées de porte, clés, rampes, interrupteurs, mais cela ne dispense pas de veiller à l'hygiène de ses

mains », recommande Eric Tricot. On utilisera un produit ménager portant la mention « détruit bactéries et virus » pour désinfecter ces accessoires à la maison mais aussi la poignée de son chariot de courses. « Il n'est pas recommandé de se servir de son pull ou de sa veste comme un gant pour ouvrir par exemple les bacs de congelés, poursuit Eric Tricot, pour éviter de multiplier les matières. » Si on le fait, de façon prolongée et appuyée, il suffit de mettre ses vêtements à la machine à laver avec un programme à au moins 60 degrés.

■ Dois-je jeter les emballages en rentrant chez moi ?

Le virus est capable de survivre quelques heures sur une surface inerte. « Dans l'idéal, je vous conseille d'entreposer vos paquets par terre sans les toucher pendant trois ou quatre heures au sol en rentrant chez vous (NDLR : puis se laver les mains) avant de procé-

der au rangement dans les placards », glisse Eric Tricot. Pour les produits frais – yaourts par exemple – enlever le suremballage en carton à jeter au tri, veiller à l'hygiène de ses mains, puis mettre ses achats au réfrigérateur ou au congélateur.

■ Dois-je laver mes fruits et légumes ?

Au (super) marché, le risque est grand d'avoir vu ses pommes ou ses tomates tripotées par d'autres clients. Dès lors, il faut les laver comme d'habitude, mais pas besoin de les « désinfecter » ou d'avoir l'idée saugrenue de les passer à l'eau de javel. Dans certains cas, il suffit d'enlever la peau. Dans d'autres, la cuisson réglera le problème. Un traitement thermique à 63 °C pendant quatre minutes divise par 10 000 la contamination d'un produit alimentaire. La transmission se fait par voie respiratoire ou par les muqueuses et non par voie digestive directe.