

# L'auto-goal

## Le lavage des mains

Le corps humain abrite un nombre de microbes plus grand que celui de ses propres cellules, soit **CENT MILLE MILLIARDS (100 000 000 000 000)** ou **1,5kg** pour un poids corporel de 70kg.

La plupart de ces microbes participent à la digestion. Ils sont éliminés par les selles lors d'un passage aux toilettes.

Ø **Le TRANSFERT des microbes aux aliments peut donc avoir lieu si l'on oublie le lavage des mains. C'est un auto-goal, une contamination humaine.**



**Il faut donc se laver les mains:**

Aussi souvent que possible, mais obligatoirement:

**Après un passage aux toilettes,  
Avant de commencer la cuisine,  
Après avoir préparé de la viande ou des volailles.**

Ø **Il faut se laver les mains au savon pendant 20 sec. au minimum pour obtenir une propreté optimale.**