

FUTURA

Les objets les plus sales chez vous... et vous les utilisez tous les jours

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

On pense souvent éviter les bactéries en nettoyant régulièrement... mais certains objets du quotidien sont en réalité de véritables nids à microbes. Et le pire, c'est qu'on les touche, et on les utilise, sans même s'en rendre compte.

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenue dans ce nouvel épisode de **Futura Santé**. Aujourd'hui, on va parler des objets les plus sales de votre quotidien... et pourquoi ils sont bien plus contaminés que vous ne l'imaginez.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Quels sont les objets les plus sales de votre quotidien ? Et non... spoiler : ce ne sont pas les toilettes. En réalité, certains objets qu'on utilise tous les jours sont de véritables nids à bactéries — et on n'y pense presque jamais. La médaille d'or revient sans surprise... à l'éponge de cuisine. Oui, cette petite éponge qu'on utilise pour tout nettoyer est en fait l'objet le plus sale de la maison. Une étude de 2017 a montré qu'elle peut contenir des quantités énormes de bactéries, avec une concentration hallucinante. En gros, c'est un véritable foyer microbiologique, capable de stocker... et de redistribuer des bactéries potentiellement dangereuses partout où vous passez l'éponge. Et le problème, c'est que ces bactéries se multiplient tranquillement dans l'humidité. Résultat : vous nettoyez... mais en réalité, vous étalez des microbes. Certains spécialistes recommandent même de remplacer l'éponge par un chiffon microfibre, à laver tous les jours. Et plus globalement, il faut le dire : la cuisine est l'endroit le plus contaminé de la maison. Une étude a montré qu'on retrouve des bactéries d'origine fécale — oui, vous avez bien entendu — sur 75 % des éponges et torchons. Mais aussi sur les éviers, les plans de travail et les planches à découper. Et il n'y a pas que ça. Les machines à café, surtout celles à capsules, peuvent contenir des dizaines de familles de bactéries différentes dans leurs résidus. Bref... la cuisine, c'est un vrai petit monde invisible. Mais ce n'est pas fini. Parmi les objets les plus contaminés, on retrouve aussi... votre téléphone. Et votre clavier d'ordinateur. Et là, c'est assez logique : on les touche toute la journée, souvent sans se laver les mains. Des études ont retrouvé sur les smartphones des bactéries comme *E. coli* — qui vient des matières fécales — mais aussi des staphylocoques ou d'autres microbes potentiellement responsables d'infections. Et dans certains cas, ces bactéries sont même résistantes aux antibiotiques. Les claviers ne sont pas mieux lotis : eux aussi abritent tout un tas de bactéries, parfois potentiellement pathogènes. Donc oui, nettoyer régulièrement son téléphone et son clavier avec des produits à base d'alcool, ce n'est pas du luxe. Et il y a encore d'autres objets auxquels on ne pense pas forcément. La brosse à dents, par exemple, est souvent très contaminée. Les gamelles et les jouets de vos animaux aussi. Et même votre linge de maison : serviettes, oreillers... tout ce qui reste

humide devient un terrain parfait pour les bactéries. Sans oublier un grand classique : les poignées de porte, qu'on touche tous les jours... et presque jamais avec des mains parfaitement propres. Bref, les objets les plus sales ne sont pas forcément ceux qu'on imagine. Et parfois, ils sont littéralement... sous nos doigts.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande... . Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.