



Guide d'entretien des tatamis en période de pandémie

Mise à jour : 18 août 2020

Table des matières

Préface	3
Définitions	3
Directives d'entretien des tatamis avant la Covid-19	3
Mise en garde concernant l'utilisation de l'eau de Javel	4
Directives d'entretien des tatamis pendant la Covid-19	4
Quelques produits permettant le nettoyage et la désinfection.....	5
Composition d'un kit de nettoyage	5
Pour le dojo (liste non exhaustive)	5
Kit de nettoyage d'une aire individuelle	6
Comment préparer les solutions désinfectantes	6
Fréquence de nettoyage et désinfection	6
Temps de nettoyage et désinfection.....	6
Procédure de nettoyage et désinfection des tatamis	7
Nettoyage à la moppe	7
Nettoyage de l'aire individuelle	8
Nettoyage et désinfection du dojo.....	9
Références	9

Préface

Judo Québec a préparé ce document en se basant sur les dernières informations disponibles à ce jour et provenant de sources tierces, notamment les autorités gouvernementales.

Le présent document se veut un guide pour la désinfection des tatamis et doit être suivi conjointement au protocole de retour à la pratique du judo dans le contexte où le virus de la covid-19 est présent dans la population. Le but de ces directives est d'atténuer le risque d'infection du Covid-19 autant que possible au niveau du club et de la population, et de respecter les consignes gouvernementales en matière de sécurité et de mesures sanitaires.

Le virus responsable de la COVID-19 peut survivre un certain temps (de quelques heures à plusieurs jours) sur différentes surfaces, mais est facilement éliminé par la plupart des nettoyeurs et des désinfectants réguliers.

Définitions

- Nettoyage : Le nettoyage seul ne tue pas les microorganismes. Mais en les éliminant en partie, cela diminue leur nombre et donc les risques de propager l'infection (Santé-Canada, 2020a).
- Désinfection : Tuer les microorganismes restants sur une surface après le nettoyage réduit encore plus le risque de propagation de l'infection (Santé Canada, 2020a).

Directives d'entretien des tatamis avant la Covid-19

En situation normale, l'entretien des tatamis de judo doit se faire hebdomadairement à l'aide d'un aspirateur ou d'une vadrouille. De plus, deux fois par semaine, il est recommandé de nettoyer et désinfecter les tapis.

Afin de prévenir au maximum le vieillissement prématuré des tatamis, les conditions à retenir pour le nettoyage des tapis sont :

- Utilisation d'une vadrouille à lanières (moppe);
- Utilisation d'un savon doux au PH neutre;
- Si le savon n'est pas désinfectant, suite au nettoyage, il est nécessaire de désinfecter les tatamis à partir d'une solution 1:10 d'eau de javel.

Il est important de garder en tête que le vinyle qui recouvre les tatamis est perméable. Il ne faut donc pas laisser d'accumulation d'eau sur les tatamis puisque celle-ci pourrait pénétrer le vinyle et demeurer entre les tatamis.

Guide de d'entretien des tatamis Jukado :

<https://jukado-mats.com/assets/pdf/entretien-des-tatamis.pdf>

Mise en garde concernant l'utilisation de l'eau de Javel

Il est recommandé d'utiliser une solution d'eau de javel de façon modérée et en dernier recours afin de ne pas accélérer le vieillissement des tatamis.

L'eau de Javel est corrosive et les émanations d'eau de Javel irritent, la peau, les yeux et le système respiratoire. Il est important de bien suivre les recommandations du fabricant, de porter des gants et d'être dans un endroit bien aéré.

Afin de vous assurer de l'efficacité de l'eau de Javel, quelques éléments sont à prendre en considération :

- L'eau de Javel ne doit pas être expirée :
 - L'eau de Javel perd de son efficacité avec le temps.
 - Sa durée de vie est d'environ 6 mois après sa fabrication.
 - Pour connaître la date d'expiration, il faut bien comprendre la date de fabrication. Par exemple, sur un contenant de la marque Javex, dans le code 9154L 12:13, 9 est l'année de fabrication (2009), 154 est le jour de fabrication (3 juin) et 12:13, correspond à l'heure de fabrication. Le 3 janvier 2010, l'eau de Javel de ce contenant est expirée.
- Elle est fraîchement diluée :
 - Les solutions d'eau de Javel diluées perdent de leur efficacité rapidement.
 - Elles doivent être faites chaque jour pour avoir l'efficacité attendue.
- Elle est diluée avec de l'eau tiède :
 - Lorsqu'elle est diluée avec de l'eau chaude le chlore s'évapore rapidement.
- Elle est appliquée après le nettoyage et le rinçage de la surface.
 - La présence résiduelle de matières organiques, de saleté, de graisse, de liquides biologiques ou de savon empêche l'action de l'eau de Javel.
 - Les étapes du nettoyage et du rinçage sont primordiales pour assurer son efficacité.
- Les règles de dilution et de temps de contact sont respectées.

Directives d'entretien des tatamis pendant la Covid-19

En plus des règles d'hygiène incluses dans le Protocole de retour au judo, les tatamis doivent être nettoyés et désinfectés entre chaque groupe d'entraînement. Afin

d'accélérer cette étape et de ne pas accélérer le vieillissement des tatamis, il est recommandé d'utiliser un produit qui :

- permet de nettoyer et désinfecter en une seule étape.
- Un produit à PH neutre.
- Fait partie de la liste des produits identifiés par Santé Canada comme susceptibles d'être efficaces et peuvent être utilisés contre le SRAS-CoV-2, le coronavirus qui cause le COVID-19.
- Pour vérifier si les produits font partie de cette liste :
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19/liste.html>

Quelques produits permettant le nettoyage et la désinfection

Les produits mentionnés ici répondent à tous les critères décrits plus haut. Ces produits sont vendus sous forme de concentré et doivent être utilisés selon les directives du fabricant.

Cette liste est non exhaustive, d'autres produits pourraient répondre aux différents critères mentionnés plus haut. Les prix peuvent varier d'un produit à l'autre et il est possible que les prix soient différents s'ils sont achetés chez le fabricant ou chez un distributeur.

- License produit par Parall
- Basix désinfectant et nettoyant neutre par Avmor
- INO eko 9 par Groupe Dissan inc.
- Neutral désinfectant Cleaner par Ecolab
- ES364 Désinfectant neutre (Charlotte Products LTD, distribué pas SaniDépôt)

*Afin de ne pas altérer le pouvoir désinfectant des produits, l'utilisation de linge en microfibre ou d'une moppe en microfibre est recommandée.

Composition d'un kit de nettoyage

Pour le dojo (liste non exhaustive)

- Lingettes désinfectantes de type Lysol
- Solution hydro-alcoolique
- Bouteilles de pulvérisateur
- Gants jetables
- Seau pour nettoyage
- Essuie-tout, linges nettoyants ou linges en microfibres
- Produits nettoyants et désinfectants pour surfaces dures
- Eau de javel
- Moppe à lanières ou en microfibre

Kit de nettoyage d'une aire individuelle

- 1 bouteille de pulvérisateur comprenant la solution désinfectante
- 1 bouteille de solution hydro-alcoolique
- 1 paire de gants jetables
- Papier essuie-tout jetable ou linge en microfibre (quantité nécessaire pour la surface uniquement)

Le kit de nettoyage individuel doit être complet et doit être désinfecté avant chacun des entraînements.

Comment préparer les solutions désinfectantes

- Ne jamais mélanger les produits chimiques ensemble.
- Toujours verser le concentré dans l'eau et non l'inverse.
- Toujours suivre les instructions du fabricant pour l'utilisation des produits.
- Porter des gants, un masque et des lunettes selon les directives du fabricant.
- Préparer les solutions dans un endroit bien aéré.
- Bien identifier les contenants.
- Entreposer les solutions selon les directives des fabricants et à l'abri des enfants.

Si un produit de nettoyage et de désinfection est utilisé, suivre les consignes du fabricant pour la préparation de la solution.

Si un savon non désinfectant est utilisé et que la désinfection doit se faire à partir d'une solution diluée d'eau de Javel :

1. Installer vous dans un endroit bien ventilé.
2. Il est recommandé de porter des gants, et masque et des lunettes de protection lors de la préparation de la solution et le nettoyage des surfaces.
3. Le concentré, ou l'acide, doit toujours être versé dans l'eau et non l'inverse.
4. Mélanger 20 ml d'eau de Javel à 5.25 % avec 980 ml d'eau (solution de 1000 ppm). Pour un outil de calcul pour la dilution :

<https://www.publichealthontario.ca/fr/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator>

Fréquence de nettoyage et désinfection

- Il est nécessaire de nettoyer les tatamis avant et après chaque séance.
- Dès qu'il y a présence d'une personne possiblement infectée.

Temps de nettoyage et désinfection

- Il faut prévoir 15 minutes de temps de séchage après le nettoyage.

Procédure de nettoyage et désinfection des tatamis

Afin que les clubs puissent adapter la procédure de nettoyage à chacun de leur dojo, deux procédures vous sont proposées. La première est effectuée à la moppe par une seule personne dès que les tatamis sont libérés. La deuxième est effectuée par chacun des participants à la fin de l'entraînement, chacun d'eux nettoie son aire d'entraînement. Cette 2^e option pourrait être plus rapide et diminué le temps entre chacune des séances.

Nettoyage à la moppe

1. La solution nettoyante et désinfectante a été préparée avant l'entraînement selon les consignes d'utilisation du fabricant.
 - i. Si la solution d'eau de Javel est utilisée pour la désinfection, vous devrez faire les étapes décrites plus bas à 2 reprises. Une fois pour le nettoyage et une fois pour la désinfection.
 - ii. Si une solution d'un produit à la fois nettoyant et désinfectant est utilisée, les étapes doivent être effectuées à 1 seule reprise.
2. Se laver les mains en profondeur avec du savon et de l'eau chaude ou avec la solution hydro-alcoolique et éviter de toucher son visage tout au long du processus de nettoyage.
3. Enfiler des gants jetables.
4. Récupérer le récipient avec la solution nettoyante et la moppe, de préférence en microfibre :
 - i. Tremper la tête de moppe de façon à ce qu'elle soit bien imbibée de solution mais celle-ci ne doit pas être trop mouillée. Il suffit de laisser une fine couche de solution sur les tapis.
 - ii. Partir de la partie la plus éloignée du dojo vers la sortie en vous assurant bien recouvrir tous les espaces des tatamis.
 - iii. Le temps de contact de la solution doit être suffisamment long afin de permettre la désinfection. Un temps de 3 à 4 minutes est nécessaire.
5. Laisser sécher 15 minutes.
6. Suite au nettoyage :
 - i. Vider l'eau de la moppe.
 - ii. Nettoyer la tête de la moppe avec du savon et rincer à l'eau claire.
 - iii. Laisser sécher à l'air libre.
7. Retirer et jeter les gants dans un sac de plastique bien fermé et jeter le sac dans les poubelles.
 - i. Comment enlever les gants jetables en toute sécurité :
<https://www.youtube.com/watch?v=DzZ1Rf0S0Rg>
8. Bien nettoyer les mains jusqu'aux coudes et les pieds à l'eau chaude et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.

Nettoyage de l'aire individuelle

1. La solution nettoyante et désinfectante a été préparée avant l'entraînement selon les consignes d'utilisation du fabricant et une bouteille pulvérisateur par aire d'entraînement individuel a été remplie.*
2. Tous les éléments du kit individuel de nettoyage sont placés dans le coin inférieur gauche de chacune des aires individuelles d'entraînement.
 - i. Si la solution d'eau de Javel est utilisée pour la désinfection, vous devrez faire les étapes décrites plus bas à deux (2) reprises. Une fois pour le nettoyage et une fois pour la désinfection. Deux (2) bouteilles pulvérisateurs seront nécessaires.
 - ii. Si une solution d'un produit à la fois nettoyant et désinfectant est utilisée, les étapes doivent être effectuées à une (1) seule reprise.
3. Se laver les mains en profondeur avec la solution hydro-alcoolique et éviter de toucher son visage tout au long du processus de nettoyage.
4. Enfiler des gants et un masque jetables.
5. Pulvériser la solution directement sur les tapis en procédant un quart de surface à la fois.
 - i. Pulvériser directement sur le quart de la surface la plus éloignée de la sortie.
 - ii. Lorsque le produit est utilisé avec un vaporisateur, il est important de vous assurer que le jet est suffisamment gros pour éviter une bruine qui causerait un risque d'inhalation.
 - iii. La couche appliquée doit être suffisante pour couvrir la surface. Il suffit de laisser une fine couche de solution sur les tapis.
 - iv. Essuyez l'excédent sans assécher complètement à l'aide des essuie-tout ou un linge en débutant par la section qui a été pulvérisée en premier.
 - v. Répéter pour chacune des trois (3) autres sections de l'aire individuelle.
 - vi. Nettoyer le pulvérisateur, la bouteille de solution hydro-alcoolique et tous autres éléments qui se retrouvent dans l'aire individuelle à l'aide d'une lingette désinfectante ou en pulvérisant la solution sur un linge ou des essuie-tout.
 - vii. Sortir de l'aire individuelle sans toucher aux espaces déjà nettoyés.
 - viii. Laisser sécher 15 minutes.
6. Retirer et jeter les gants dans un sac de plastique bien fermé et jeter le sac dans les poubelles.
 - i. Comment enlever les gants jetables en toute sécurité :
<https://www.youtube.com/watch?v=DzZ1RfOSORg>
7. Bien nettoyer les mains jusqu'aux coudes et les pieds à l'eau chaude et au savon ou à partir d'une solution hydro-alcoolique.

*Plutôt que d'utiliser un pulvérisateur comprenant la solution de produit nettoyant et désinfectant, un petit bac de solution pourrait être préparé dans lequel baigne un linge en microfibre. À la fin de la séance, plutôt que de pulvériser la solution, le linge est

essoré de façon à ce qu'il soit encore imbibé de solution. Par la suite, la surface est nettoyée avec le linge de façon à laisser une fine couche de solution sur les tatamis et toujours en débutant par la partie la plus éloignée.

Nettoyage et désinfection du dojo

Il est important de procéder au nettoyage et à la désinfection de toutes les surfaces étant régulièrement en contact avec les mains entre chacun des groupes et dès qu'il y a présence d'une personne qui pourrait être infectée.

- Comptoirs
- Bureaux
- Téléphone
- Crayons
- Cadres de porte
- Poignées de porte
- Etc.

Références

Centre canadien d'hygiène et de santé au travail :

<https://www.cchst.ca/oshanswers/chemicals/bleach.html>

Institut national de santé publique du Québec :

<https://www.inspq.qc.ca/publications/2970-nettoyage-desinfection-cliniques-covid19>

Gouvernement du Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante->

[canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19/liste.html](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19/liste.html)

Jukado : <https://jukado-mats.com/assets/pdf/entretien-des-tatamis.pdf>

Ministère de la santé et des services sociaux, p.59 :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/guide-garderie/chap4-entretien-hygiene.pdf>