



Bulletin d'information destiné aux Services de garde à l'enfance de Lanaudière

Vol. 24, N° 2
Décembre 2018

En quoi la résistance aux antibiotiques nous concerne-t-elle ? Comment agir pour la prévenir ?

En prévision de la saison des rhumes, gripes, otites et pneumonies, le but de cet article de cet Express Garderie est de vous aider à bien agir pour contribuer à prévenir le développement des résistances aux antibiotiques. Vous verrez, des actions simples et concrètes sont à la portée de tous !

La résistance aux antibiotiques constitue aujourd'hui l'une des plus graves menaces pour la santé, et ce, à travers le monde.

La résistance aux antibiotiques survient lorsque les bactéries développent des moyens pour résister aux effets des antibiotiques.

C'est un processus naturel dont l'ampleur peut être limitée si les antibiotiques sont utilisés judicieusement et le moins possible. À l'inverse, il a été démontré que l'utilisation inappropriée des antibiotiques et une utilisation trop répandue favorisent l'apparition de résistance aux antibiotiques.

Les infections causées par des bactéries résistantes peuvent être plus difficiles à traiter et avoir plus de complications.

Les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes ayant des problèmes avec leur système immunitaire et des maladies chroniques sont plus à risque de souffrir d'infections graves causées par des bactéries résistantes aux antibiotiques.

Ça porte à réfléchir...

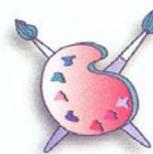
En 2016, il y a eu 22,6 millions d'ordonnances d'antibiotiques délivrées au Canada.

Mieux vaut prévenir que guérir!

La meilleure chose à faire pour éviter de prendre des antibiotiques est de ne pas être malade!

C'est bien connu, c'est à l'hiver que nous sommes tous plus fréquemment malades. Un rhume n'attend pas l'autre, sans compter la grippe et la gastroentérite.

Même si ces infections sont généralement causées par des virus, elles peuvent parfois mener à la prescription d'antibiotiques lorsqu'une complication bactérienne est suspectée.



Québec 

AGISSEZ pour prévenir les infections !

Appliquez et faites la promotion de :

- la vaccination ;
- l'hygiène des mains ;
- l'hygiène respiratoire ;
- l'hygiène à la cuisine et l'hygiène des aliments ;
- éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche; c'est souvent par où les microbes s'infiltrent pour infecter une personne.

Par ces mesures, des infections de toutes causes vont être évitées, comme le seront des consultations médicales, des absences au service de garde et des inconforts associés à la maladie.

Toutes les infections ne nécessitent pas un antibiotique !

Beaucoup d'infections sont virales et ne justifient pas la prise d'antibiotiques. Les virus sont responsables de plusieurs infections par exemple le rhume, la grippe, des otites et pneumonies. Ce n'est pas parce qu'elles sont virales que ces infections donnent peu de symptômes ou d'inconfort. Pour combattre les infections virales, le corps doit développer des anticorps pour neutraliser le virus. Il faut donner le temps au corps de réagir. Si les symptômes justifient la consultation d'un professionnel de la santé, il se peut que des antibiotiques soient prescrits, ou non.

- **Si des antibiotiques sont prescrits**, il faut s'assurer de donner la dose exacte, au bon moment de la journée et pendant la période recommandée. Il faut éviter de cesser le traitement avant la fin ou de réduire la dose, sauf si cela est recommandé par un professionnel de la santé. À la fin du traitement, rapporter les antibiotiques restants à la pharmacie. Ne les jetez pas dans la toilette.
- **Si des antibiotiques ne sont pas prescrits**, il faut comprendre que c'est mieux ainsi. Être malade ne signifie pas qu'une utilisation d'antibiotiques est nécessaire. Les antibiotiques ne sont pas utiles lorsque la maladie est causée par un virus. Il faut éviter de partager des antibiotiques, par exemple, d'utiliser les antibiotiques restant d'une prescription précédente ou ceux d'une autre personne.

Il est important de prendre des antibiotiques seulement lorsqu'ils sont indiqués.

Pour plus de détail sur la résistance aux antibiotiques, voir : canada.ca/antibiotiques.

Pour des dépliants, affiches, vidéo sur ce sujet voir : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/resistance-aux-antibiotiques-antimicrobiens/materiel-sensibilisation-resistance-aux-antibiotiques.html>.

Voir en particulier les affiches et dépliants suivants. Il peut être jugé utile de les partager ou de les afficher :

<https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/alt/pdf/drugs-products-medicaments-produits/buying-using-achat-utilisation/antibiotic-resistance-antibiotique/materiel-materiel/info-children-enfants-fra.pdf>

<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/images/services/antibiotic-antimicrobial-resistance/antibiotic-resistance-awareness-materials/info-parents-fra.pdf>

<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/images/services/antibiotic-antimicrobial-resistance/antibiotic-resistance-awareness-materials/brochure-web-fra.pdf>.

Pour plus de détail concernant les moyens de prévention des infections, voir :

La vaccination : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/?source=accueil>

L'hygiène des mains : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/guide-garderie/chap4-hygiene-des-mains.pdf>

L'hygiène respiratoire : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/guide-garderie/chap4-hygiene-respiratoire.pdf>

L'entretien, hygiène et salubrité des objets, des surfaces et des locaux :

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

L'hygiène à la cuisine et hygiène des aliments : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/guide-garderie/chap4-hygiene-a-la-cuisine.pdf>



Est-ce un rhume ou une grippe ?

Il est parfois difficile de savoir si c'est la grippe ou un simple rhume qui cause les symptômes.

Le rhume est une infection virale aiguë des voies respiratoires supérieures. Il est causé dans plus de la moitié des cas par un rhinovirus. Il existe plus de 100 rhinovirus différents. Quant à elle, la grippe est causée par les virus influenza, mais d'autres virus peuvent être responsables de symptômes comparables à la grippe.

Les enfants contractent en moyenne 5 ou 6 rhumes par année. Les épisodes peuvent être plus nombreux pour les enfants de moins de 3 ans qui en sont à leur première année de fréquentation des services de garde.

Il peut être utile de reconnaître la différence entre le rhume et la grippe.

Santé-Canada a publié cette année cet outil qui résume bien les caractéristiques du rhume et de la grippe.

<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/diseases-conditions/flu-17-10-2018/rhume-grippe-sachez-difference-feuille-information-11x17-fra.pdf>.

Les enfants présentant un rhume ou la grippe ou des symptômes qui y ressemblent devraient être retirés du service de garde en fonction de leur état général et des soins qu'ils exigent. Voir le tableau 3 du chapitre 3 du Guide de prévention des infections en service de garde et école du Québec (page 22) : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/guide-garderie/chap3.pdf>.

Les décongestionnants oraux, topiques et les médicaments contre la toux doivent être évités parce qu'ils ne sont pas efficaces et qu'ils peuvent causer une accélération du rythme cardiaque, l'insomnie et même la mort chez les jeunes enfants. Santé-Canada recommande de ne pas utiliser de médicaments contre la toux et le rhume chez les enfants de moins de 6 ans.

Passez un joyeux temps des fêtes!

Responsable du projet :

D^{re} Chantale Boucher, médecin-conseil en maladies infectieuses

En collaboration avec :

D^{re} Maryse Cayouette, médecin-conseil en maladies infectieuses

D^{re} Joane Désilets, médecin, adjointe médicale en maladies infectieuses

Secrétariat :

Manon Gingras, agente administrative

Production :

Service de protection des maladies infectieuses et de santé environnementale

Direction de santé publique

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

245, rue du Curé-Majeau, Joliette, Québec J6E 8S8

450 759-6660, poste 4223

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 2018

Dépôt légal

Quatrième trimestre 2018

ISSN 1718-9497 (PDF)

1920-2555 (en ligne)

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

La version PDF de ce document est disponible à la section *Documentation*, dans la rubrique *Santé publique* sous l'onglet *Bulletins* du site du CISSS au :

www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca

À la condition d'en mentionner la source, sa reproduction à des fins non commerciales est autorisée



LE RHUME ET LA GRIPPE

SACHEZ LA DIFFÉRENCE

La grippe et le rhume peuvent avoir des symptômes similaires, mais c'est leur intensité et fréquence qui font la différence. En général, les symptômes de la grippe apparaissent rapidement, alors que ceux du rhume surviennent plus lentement.

RHUME

Vous pourriez avoir des frissons, mais rarement de la fièvre

Toux, douleur thoracique (modérée, mais qui peut durer un certain temps)

Douleurs et courbatures (modérées)

Fatigue (vous êtes en mesure de faire vos activités quotidiennes)

Maux de tête (modérés)

Maux de gorge

Écoulement nasal, congestion et éternuements

LES COMPLICATIONS PEUVENT INCLURE...

- Infections des poumons
- Infections de la gorge
- Infections des oreilles
- Infections des sinus

Chaque personne éprouve les symptômes différemment. Si les symptômes s'aggravent ou persistent, consultez votre fournisseur de soins de santé.



GRIPPE

Fièvre

Toux, douleur thoracique (la toux sèche peut être sévère)

Douleurs et courbatures (peuvent être sévères)

Alitement (vous pourriez ressentir une fatigue extrême)

Maux de tête (peuvent être sévères)

Maux de gorge

Écoulement nasal et congestion

LES COMPLICATIONS PEUVENT INCLURE...

- Pneumonie
- Aggravation de problèmes de santé existants (comme l'asthme)
- Hospitalisation
- Décès

POUR EN APPRENDRE PLUS, CONSULTEZ CANADA.CA/GRIPPE

