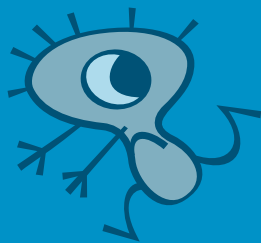


# Bye-bye LES MICROBES!



Bulletin du Comité de prévention des infections dans les services de garde et écoles du Québec

## Les virus respiratoires : Comment s’y retrouver ?

Il existe plusieurs virus respiratoires en circulation au Québec selon la période de l’année, tels que la grippe (influenza), les rhumes (rhinovirus, adénovirus, etc.), le virus respiratoire syncytial (VRS) et, depuis 2020, la COVID-19.

### L’INFLUENZA (la grippe)

L’influenza, communément appelée grippe, est une infection aiguë des voies respiratoires causée par le virus influenza. Il existe plusieurs souches du virus et ce ne sont pas toujours le ou les mêmes qui circulent chaque année. Au Québec, la saison de la grippe dure généralement de l’automne jusqu’au début du printemps.

### Quels sont les symptômes ?

Les symptômes de la grippe se manifestent plus rapidement que lors d’un rhume, soit entre un et quatre jours après l’exposition au virus. Les symptômes de la grippe rendent habituellement les gens plus malades que le rhume. Les enfants qui ont le rhume ont généralement assez d’énergie pour jouer et conserver leurs habitudes quotidiennes.

Les symptômes de la grippe comprennent principalement une fièvre soudaine, **entre 39 °C et 40 °C** (entre 102 °F et 104 °F), qui peut causer des **convulsions fébriles**, une **fatigue importante** et de la **toux**. Ils peuvent être accompagnés de **douleurs musculaires**, de **frissons**, d’**écoulement nasal**, de **maux de gorge** et de **maux de tête**.

Chez les enfants, les **nausées**, les **vomissements**, les **maux de ventre** et la **diarrhée** sont plus fréquents. Chez les très jeunes enfants, les symptômes peuvent être plus subtils, tels que le **refus de manger ou de boire**, l’**irritabilité** et une **diminution de l’état général**.

Les symptômes peuvent durer de cinq à sept jours et la toux et la fatigue, jusqu’à deux semaines.



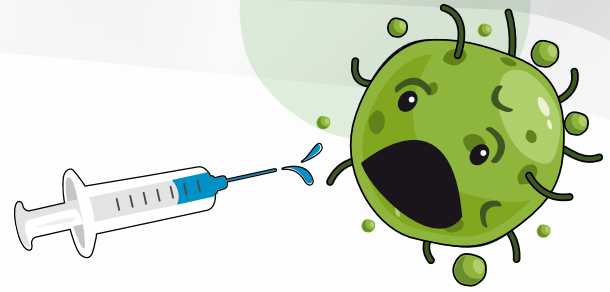
## Quelles sont les complications ?

Chez les jeunes enfants, la grippe peut causer un faux croup (infection de la gorge et des cordes vocales responsable d'un enrouement, d'une toux aboyante et d'une respiration bruyante) ou une bronchiolite (infection des minuscules voies respiratoires qui mènent aux poumons, responsable d'une respiration sifflante et de problèmes respiratoires). La grippe peut affaiblir le système immunitaire et provoquer des infections bactériennes des oreilles (otite), des poumons (pneumonie) ou des sinus (sinusite) et aggraver l'asthme.

La personne atteinte peut aussi souffrir de déshydratation, due à la transpiration causée par la fièvre. Les bébés de moins de 6 mois et les enfants atteints de maladies chroniques ont plus de risques de présenter des complications.

## Quelle est la période de contagiosité ?

La période de contagiosité commence 24 heures avant le début des symptômes et se poursuit jusqu'à 8 jours après le début des symptômes, et parfois même un peu plus longtemps. Les jeunes enfants peuvent être contagieux jusqu'à 14 jours après le début des symptômes.



## Qu'en est-il de la vaccination pour l'influenza ?

Il est fortement recommandé à toute personne de plus de 6 mois qui a plus de risques de présenter des complications de se faire vacciner contre l'influenza chaque année afin de se protéger et d'éviter les complications.

En effet, la vaccination permet au système immunitaire de produire des anticorps pour combattre la grippe. Cependant, le nombre d'anticorps peut diminuer dans l'année suivant la vaccination et le virus de l'influenza peut changer (muter). C'est pourquoi il est recommandé aux personnes plus à risque de complications de se faire vacciner chaque année.

Pour plus de détails à ce sujet, veuillez consulter la page [Programme de vaccination contre la grippe](#).

## LES RHUMES

La grippe et le rhume sont des infections des voies respiratoires qui sont souvent confondues. Le rhume est plus fréquent et plus banal que la grippe. La grippe, quant à elle, peut être très sérieuse.

Pour plus de détails à ce sujet veuillez consulter la page [Différences entre la grippe et le rhume | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#).



## LE VRS (Virus respiratoire syncytial)

Le VRS peut causer une variété de maladies respiratoires chez les nourrissons et les jeunes enfants. Il provoque le plus souvent une maladie semblable au rhume, mais peut aussi causer des infections des voies respiratoires inférieures. Il circule tout au long de l'année mais il est plus fréquent d'octobre à mai, avec un pic en janvier-février. Le VRS est particulièrement précoce cette année, avec de nombreux cas depuis le mois de septembre. Il est la principale cause de maladies respiratoires chez les bébés. La plupart des enfants contractent l'infection avant l'âge de 2 ans.

### Quels sont les symptômes ?

Le VRS provoque généralement des symptômes légers qui ressemblent à ceux du rhume, par exemple, l'écoulement nasal, la toux, les éternuements, la fièvre, la respiration sifflante ou une diminution de l'appétit. Chez les très jeunes nourrissons atteints du VRS, les seuls symptômes peuvent être l'irritabilité, la diminution de l'activité et les difficultés respiratoires. Les personnes infectées par le VRS présentent généralement des symptômes dans les quatre à six jours suivant l'exposition au virus.

### Quelle est la période de contagiosité ?

Les personnes infectées par le VRS sont habituellement contagieuses 24 heures avant le début des symptômes et jusqu'à 8 jours après le début des symptômes et parfois même un peu plus longtemps. Cependant, les nourrissons et les personnes ayant un système immunitaire affaibli peuvent continuer de propager le virus même après la disparition de leurs symptômes, et ce, pendant une période allant jusqu'à quatre semaines.

### Quelles sont les complications ?

Le VRS peut mener à une sinusite et à une otite. Il peut aussi causer des infections plus graves telles que la bronchiolite, une inflammation des petites voies respiratoires dans les poumons, et la pneumonie, une infection des poumons. Il est la cause la plus fréquente de bronchiolite et de pneumonie chez les enfants de moins de 1 an.

### Qu'en est-il de la vaccination pour le VRS ?

À ce jour, il n'existe aucune vaccination pour le VRS.

### Les personnes les plus à risque de maladie grave comprennent :

- les nourrissons prématurés ;
- les très jeunes nourrissons, en particulier ceux de 6 mois et moins ;
- les enfants atteints d'une maladie cardiaque congénitale (dès la naissance) ou d'une maladie pulmonaire chronique ;
- les enfants dont le système immunitaire est affaibli ;
- les enfants qui ont des troubles neuromusculaires, y compris ceux qui ont de la difficulté à avaler ou à éliminer les sécrétions de mucus.



## LA COVID-19

En ce qui concerne les informations sur la Covid-19, nous vous référons aux pages suivantes :

- [Services de garde éducatifs à l'enfance dans le contexte de la COVID-19 et des autres infections respiratoires virales](#)
- [Symptômes, transmission et traitement \(COVID-19\)](#)
- [Guide pour prendre soin de vous si vous avez la COVID-19 \(Guides autosoins\)](#)

### MODE DE TRANSMISSION DE LA GRIPPE ET DU VRS

La transmission se fait par contact avec les sécrétions respiratoires :

- par projection de gouttelettes lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue. Ces gouttelettes peuvent atterrir dans la bouche ou le nez des personnes qui se trouvent à proximité (généralement à moins de deux mètres) ou éventuellement être inhalées dans les poumons ;
- par contact direct avec les sécrétions respiratoires de la personne infectée, comme lors d'un baiser.
- moins souvent, une personne peut attraper la grippe en touchant une surface ou un objet contaminé par le virus de la grippe, puis en se touchant la bouche, le nez ou les yeux.

### QUELQUES CONSEILS GÉNÉRAUX POUR PRÉVENIR LES VIRUS RESPIRATOIRES :

La page [Gestes pour limiter la transmission des maladies respiratoires infectieuses](#) donne quelques recommandations pour prévenir leur transmission.

Pour en savoir plus sur l'hygiène des mains, consultez la page [Lavage des mains](#).



### EXISTE-T-IL UN TRAITEMENT DE LA GRIPPE OU DU VRS ?

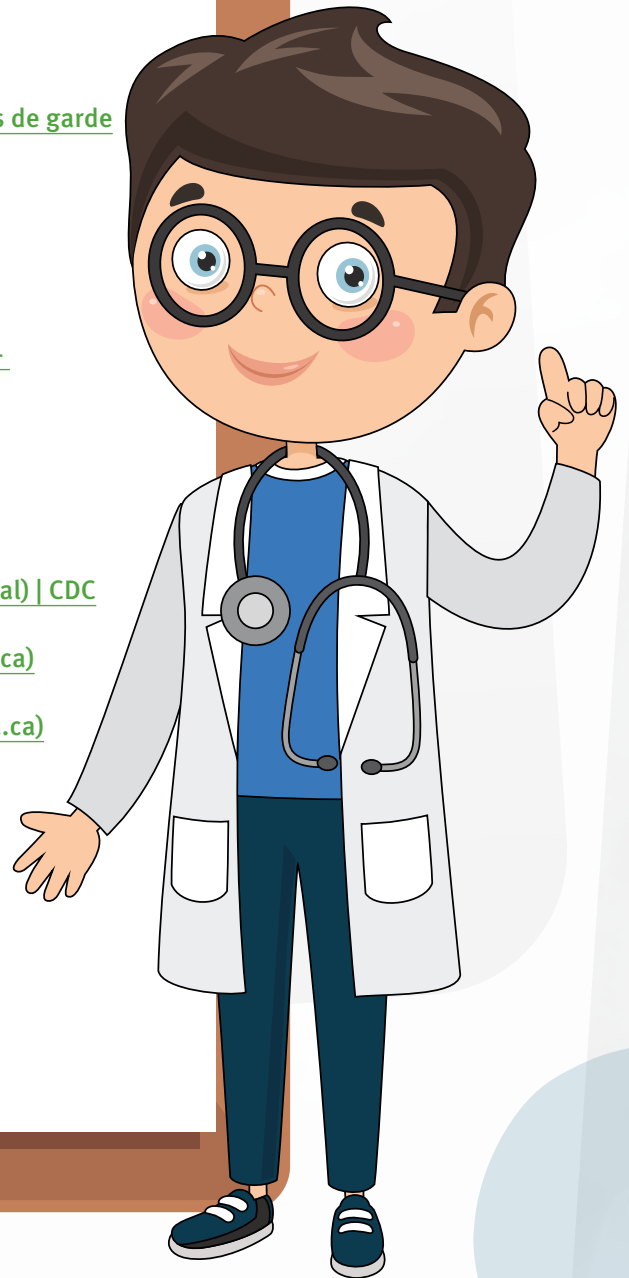
En l'absence de complications ou de facteurs de risque de complications, le traitement de la grippe ou du VRS ne nécessite pas de médicaments prescrits.

Cependant :

- on s'assurera que l'enfant s'hydrate bien en le faisant boire souvent ;
- on veillera à ce qu'il se repose ;
- on peut lui administrer au besoin un médicament contre la fièvre et la douleur. En service de garde, le personnel s'assurera de disposer au préalable des autorisations écrites du parent et du professionnel de la santé (article 118 du [Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance \[RSGEE\]](#)) ou, dans le cas de l'acétaminophène, de la signature par le parent du [Protocole sur l'administration de l'acétaminophène](#) à l'annexe II du règlement (article 121 du [RSGEE](#)). Ne pas administrer d'acétaminophène à un enfant de moins de 3 mois, à moins d'une autorisation médicale écrite ;
- si nécessaire, on utilisera la solution saline dans les narines de l'enfant. En service de garde, la solution saline devra avoir été autorisée et fournie par le parent (articles 118 et 120 du [RSGEE](#)).

## SOURCES:

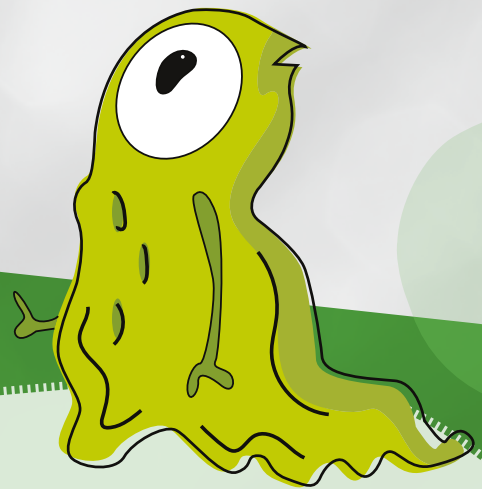
- [Programme de vaccination contre la grippe](#)
- [Grippe \(influenza\): Symptômes et traitement](#)
- [Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et les écoles du Québec](#)
- [Prévenir les infections chez votre nouveau-né](#)
- [Vaccin injectable contre l'influenza](#)
- [Fiche Technique Santé-Sécurité: Agents pathogènes – Respiratory syncytial virus](#)
- [Affiche Les infections en milieu de garde](#)
- [Surveillance de l'influenza | INSPQ](#)
- [Symptômes et soins du VRS \(virus respiratoire syncytial\) | CDC](#)
- [La grippe chez les enfants | Soins de nos enfants \(cps.ca\)](#)
- [Grippe \(influenza\) | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#)
- [Différences entre la grippe et le rhume | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#)
- [Transmission et prévention du VRS \(virus respiratoire syncytial\) | CDC](#)
- [VRS chez les nourrissons et les jeunes enfants | CDC](#)
- [Protocole d'administration de l'acétaminophène](#)



# Bye-bye LES MICROBES!



Bulletin du Comité de prévention des infections dans les services de garde et écoles du Québec



**Pour toute question sur la santé, communiquez avec Info-Santé 811.**

Le Comité de prévention des infections dans les services de garde et écoles du Québec relève du ministère de la Santé et des Services sociaux. Il collabore avec le ministère de la Famille pour apporter son expertise et ses conseils en vue de prévenir les infections dans les services de garde.

## RÉDACTION

*Marie-Pier Thibault, infirmière clinicienne,  
conseillère en maladies infectieuses*  
Direction de santé publique du CISSS  
du Bas-Saint-Laurent

*Catherine Martin, infirmière clinicienne,  
coordonnatrice en maladies infectieuses*  
Direction de santé publique du CISSS  
du Bas-Saint-Laurent

## COLLABORATION

*Silvana Perna, infirmière clinicienne spécialisée  
en prévention et contrôle des infections  
et présidente du CPISEQ*  
Direction générale adjointe de la protection  
de la santé publique du MSSS

*Caroline Authier, conseillère en prévention  
et contrôle des infections*  
Direction générale adjointe de la protection  
de la santé publique du MSSS

*Marie-José Raymond, conseillère en développement*  
Direction de l'encadrement du réseau et de  
la qualité des services, ministère de la Famille

*Catherine Dufresne, infirmière clinicienne,  
prévention et contrôle des infections*  
CHUL et Centre Mère-Enfant Soleil du CHU  
de Québec-Université Laval

*Renée Paré, médecin-conseil, prévention  
et contrôle des maladies infectieuses*  
Direction de la protection de santé publique du MSSS

*Majorie Lavoie, médecin-conseil en maladies  
infectieuses*  
Direction de santé publique du CIUSSS  
du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

*Jacinthe Desroches, Médecin-conseil en maladies  
infectieuses*  
Direction de santé publique du CIUSSS  
du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

## PRODUCTION ET RÉVISION LINGUISTIQUE

*Ministère de la Famille*

## INFOGRAPHIE

*Ministère de la Famille*

## DIFFUSION

*Ministère de la Famille*

Le contenu de ce bulletin est également disponible  
dans le [site Web](#) du ministère de la Famille.

## LA BOÎTE AUX LETTRES

*Ministère de la Famille*

600, rue Fullum  
Montréal (Québec) H2K 4S7  
Courriel : [bbmicrobes@mfa.gouv.qc.ca](mailto:bbmicrobes@mfa.gouv.qc.ca)

Dépôt légal – 2022  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISSN : 1481-4471

© Gouvernement du Québec