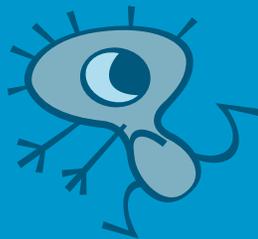


Bye-bye LES MICROBES!



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



La prévention pour un bel été

Avec l'arrivée de l'été, voici un pot-pourri de sujets qui seront d'actualité au cours des prochains mois. Pour plus d'information et de conseils de prévention en saison estivale, consultez le [Portail santé mieux-être](#) du gouvernement du Québec.

La maladie de Lyme

Certaines tiques peuvent transmettre des maladies, dont la maladie de Lyme. Les tiques vivent surtout dans les forêts, les herbes hautes ou les zones broussailleuses et elles se nourrissent de sang. À cet effet, elles restent attachées à la peau pendant plusieurs jours. Cependant, une tique qui est demeurée fixée sur la peau moins de 24 heures risque peu de transmettre la maladie de Lyme.

Le symptôme le plus courant de cette maladie est une rougeur de plus de cinq centimètres sur la peau qui apparaît entre trois et 30 jours suivant la piqûre de la tique, au site de la piqûre.

La maladie de Lyme est traitée avec des antibiotiques. À défaut de traitement, des complications aux articulations, au système nerveux ou au cœur peuvent survenir.

Au cours des dernières années, plusieurs enfants et adultes ont été atteints de la maladie de Lyme au Québec.



Pour prévenir les piqûres de tique lors d'activités en forêt ou dans les herbes hautes, il est recommandé de :

- demeurer dans les sentiers aménagés;
- porter des vêtements longs de couleur claire;
- utiliser un insectifuge (voir le [Protocole pour l'application d'insectifuge](#)).

Après l'activité, il est important d'inspecter toutes les parties de son corps ou de celui des enfants pour vérifier si une tique est attachée à la peau.

La maladie de Lyme (suite)

Pour retirer une tique accrochée à la peau, utilisez une pince fine, comme une pince à sourcils. Évitez de vous servir de vos doigts ou de vos ongles, car vous pourriez écraser la tique et favoriser la transmission de la bactérie responsable de la maladie de Lyme. À cet égard, il faut suivre les conseils indiqués au [Portail santé mieux-être](#) pour la retirer.

Le virus du Nil occidental (VNO)

L'infection par le VNO se transmet aux humains par la piqûre d'un moustique porteur du virus. La plupart des personnes infectées par le VNO n'ont aucun symptôme. D'autres ont des symptômes semblables à ceux de la grippe. Plus rarement, chez les personnes

âgées ou atteintes de maladies chroniques, le VNO peut provoquer une maladie grave. La meilleure façon de se protéger est d'utiliser un insectifuge afin d'éviter de se faire piquer par les moustiques.

Les insectifuges

Avant d'appliquer un insectifuge, il faut lire attentivement le mode d'emploi sur le contenant, car les recommandations d'utilisation varient selon l'âge et les besoins de la personne. L'application d'un insectifuge en services de garde est encadrée par le [Protocole pour l'application d'insectifuge](#).

Plusieurs produits sont offerts sur le marché. Les insectifuges à base de DEET ou d'icaridine sont recommandés tant pour les tiques que pour les moustiques. Ils sont disponibles en concentrations allant de 5 % à 30 % pour le DEET ou de 10 % à 20 % pour l'icaridine. Leur efficacité est la même; seule la durée de protection varie, allant de deux heures pour les formulations moins concentrées à six heures pour les plus concentrées. **Le Protocole pour l'application d'insectifuge prévoit que l'insectifuge doit contenir du DEET avec une concentration maximale de 10 %.**



Pour obtenir plus de détails sur les mesures à prendre pour réduire les risques de piqûres de moustiques et de tiques, veuillez consulter le [Portail santé mieux-être](#).

Les insectifuges ne doivent pas être appliqués aux bébés de moins de six mois.





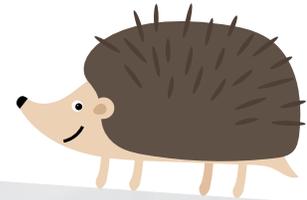
Les morsures animales

Les enfants sont plus sujets à se faire mordre par les animaux domestiques et sauvages, car ils ne se méfient pas et ils connaissent moins les risques qu'ils peuvent courir en approchant les animaux. Ils sont, de plus, à la portée des animaux en raison de leur petite taille. Ces animaux peuvent être infectés par le virus de la rage et transmettre la maladie.

Pour prévenir les morsures, les enfants doivent apprendre à ne pas s'approcher des animaux domestiques qu'ils ne connaissent pas ainsi que des animaux sauvages.

Lorsqu'une morsure survient, il faut :

1. **Laver la plaie à l'eau et au savon** pendant dix à quinze minutes;
2. **Communiquer rapidement avec Info-Santé 8-1-1** afin de savoir si le vaccin contre le tétanos et la rage doivent être administrés et si une consultation médicale est nécessaire;
3. **Informé le parent**, en vertu de l'article 102 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance.



Les chauves-souris...

Il ne faut pas oublier que les chauves-souris peuvent être porteuses du virus de la rage. Leurs dents sont tellement petites que, bien souvent, nous ne voyons ni ne sentons leurs morsures sur notre peau.

La rage est une maladie mortelle. Si une personne est mordue ou simplement touchée par une chauve-souris, il faut immédiatement laver la peau exposée à l'eau et au savon puis communiquer avec Info-Santé 8-1-1. Un vaccin contre la rage pourrait être indiqué. En effet, lorsqu'il est administré après un

contact avec un animal infecté, ce vaccin empêche la maladie de se développer. Le service de garde doit également informer les parents si une telle situation survient.

Il ne faut jamais toucher une chauve-souris à mains nues. Une chauve-souris qui a touché ou mordu une personne devrait être capturée de façon sécuritaire afin de la faire analyser pour savoir si elle a la rage.

Pour plus d'information, en particulier sur la façon de capturer une chauve-souris, veuillez consulter [ce document](#).

Les crèmes solaires

L'exposition au soleil, même par temps nuageux, peut :

- endommager la peau;
- augmenter le risque de cancer de la peau;
- causer des lésions aux yeux.

On doit se protéger si on demeure au soleil pendant plus de 15 minutes, particulièrement entre 11 h et 15 h, période où l'intensité des rayons est la plus élevée. La meilleure façon de se protéger est d'appliquer une crème solaire de 15 à 30 minutes avant de s'exposer au soleil. Il est recommandé d'appliquer régulièrement une crème dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 30 ou plus et de porter des lunettes de soleil qui ont la mention UV400.

Le service de garde doit prendre les moyens nécessaires pour assurer la sécurité, la santé

et le bien-être des enfants. Ainsi, il doit avoir l'autorisation du parent pour appliquer la crème solaire à son enfant. Si le parent refuse d'autoriser l'application de la crème solaire, le service de garde doit prendre d'autres moyens pour protéger l'enfant, comme s'assurer que celui-ci porte des vêtements couvrant la peau et un chapeau et éviter les activités au plein soleil.

Les crèmes solaires ne sont pas recommandées pour les bébés de moins de six mois : il faut donc toujours les installer à l'ombre.

Pour plus d'information : consultez le [Portail santé mieux-être](#).

La chaleur accablante

En période de chaleur accablante ou extrême, le corps a plus de difficulté à se refroidir et à maintenir sa température. L'état de santé des enfants peut se détériorer rapidement. Vous pouvez prendre certaines précautions pour améliorer leur confort et diminuer les risques pour leur santé :

- hydratez les enfants suffisamment :
 - ▶ faites-leur boire de l'eau toutes les 20 minutes, même si les enfants n'ont pas soif;
 - ▶ offrez de l'eau entre les boires aux bébés nourris au biberon.
- rafraîchissez-les souvent :
 - ▶ dans la piscine, un bain ou une douche tiède au moins deux fois par jour;
 - ▶ rafraîchissez leur peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour.

- planifiez les activités extérieures avant 10 h et après 15 h.

Chez les bébés ou les enfants, certains symptômes peuvent indiquer la présence de complications liées à la chaleur accablante ou extrême :

- peau, lèvres ou bouche sèche;
- couleur anormale de la peau, qui devient pâle ou rouge;
- maux de tête;
- température du corps élevée, plus de 38,5 °C (101,3 °F) au thermomètre rectal.

Pour plus de renseignements sur les précautions à prendre pour les enfants et sur les signes importants à surveiller, consultez [l'affiche produite par le ministère de la Santé et des Services sociaux](#).

L'herbe à puce

L'herbe à puce est une plante répandue. Au contact de la peau, elle peut provoquer des rougeurs, des démangeaisons et des cloques d'eau sur la peau. Si vous voyez qu'un enfant a été en contact avec de l'herbe à puce, lavez-le rapidement dans un bain avec de l'eau fraîche et un savon doux. Si vous êtes en balade et que vous n'avez pas de savon sous la main, rincez rapidement la peau ou nettoyez-la avec une lingette humide non parfumée. Le meilleur moyen de prévenir les réactions allergiques à l'herbe à puce est toutefois d'apprendre à la

reconnaître et de l'éviter! Comment reconnaître la plante? Chaque feuille est composée de trois petites feuilles pointues appelées folioles. La foliole du centre a une tige plus longue que les deux autres. La plante a la forme d'un buisson et ses feuilles sont lustrées. Durant les mois de juin et de juillet, elle produit des petites fleurs de couleur crème à jaune-vert. Au mois de septembre, elle produit des grappes de fruits blanchâtres de la grosseur d'un pois sec.



La cuisson de la viande : attention aux bactéries!

Les infections causées par les bactéries de la viande peuvent être graves.

La *maladie du hamburger* est causée par une bactérie appelée *E. coli* 0157:H7. Cette bactérie vit dans les intestins des animaux et peut se retrouver à la surface de la viande au moment du dépeçage. Lorsqu'un morceau de viande est haché, la bactérie peut se retrouver partout à l'intérieur de la viande hachée. La maladie du hamburger peut entraîner de nombreuses complications.

Pour prévenir les infections causées par les bactéries de la viande, **il faut bien faire cuire la viande et la volaille et éviter la contamination croisée**. Pour ce faire, on doit :

- se laver les mains à l'eau et au savon immédiatement après avoir manipulé de la viande crue;
- placer tout de suite au lave-vaisselle ou laver à l'eau chaude savonneuse tous les ustensiles et surfaces qui ont été en contact avec la viande crue;

- utiliser une spatule propre pour retirer la viande du barbecue ou du poêlon, et une assiette propre pour rapporter la viande cuite à la table;
- ne pas consommer la marinade dans laquelle la viande a macéré;
- utiliser une technique de décongélation adéquate. Pour décongeler un aliment, l'une ou l'autre des façons suivantes est sécuritaire :
 - ▶ mettre l'aliment au réfrigérateur;
 - ▶ utiliser le four à micro-ondes suivi d'une cuisson immédiate de l'aliment;
 - ▶ cuire l'aliment congelé directement au four traditionnel;
 - ▶ éviter en tout temps de décongeler les aliments sur le comptoir, car la température à leur surface devient, et demeure très longtemps, propice à la multiplication des bactéries.

La conservation des aliments...

Lors de déplacements à l'extérieur, par exemple pour un pique-nique au parc, il faut s'assurer de garder les aliments au froid. Pour diminuer les risques d'intoxication alimentaire, il est recommandé de se servir d'une glacière de très bonne qualité fermant hermétiquement. Idéalement, utiliser deux glacières : une pour les boissons et collations (qui risque de servir davantage) et l'autre pour les aliments tels que crudités et sandwiches. Maintenir une température interne égale ou inférieure à 4 °C (40 °F) en tout temps afin d'éviter la croissance

des bactéries. Remiser la glacière à l'ombre plutôt qu'en plein soleil et l'ouvrir seulement si nécessaire. Pour conserver les aliments, employer des sachets réfrigérants (*ice packs*). Si vous vous servez de cubes de glace, placez-les dans un contenant hermétique. Il faut placer les aliments périssables au fond et les sachets réfrigérants sur le dessus.

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter [ce document](#) disponible sur le site du ministère de la Santé et des Services sociaux.

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 8-1-1.

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

Denise Décarie, M.D.,
Direction de santé publique des Laurentides
Ministère de la Famille

COLLABORATION

Élizabeth Bisson, inf., B. Sc.

Isabelle Boily, M.D.,
Direction de santé publique de la Montérégie

*Caroline Duchesne, conseillère en soins
infirmiers et présidente du CPISEQ,*
Ministère de la Santé et des Services sociaux

Dominique Fortier, inf., B. Sc., M.A.P.,
Ministère de la Santé et des Services sociaux

Marie-Ève Lachapelle,
Ministère de la Famille

Catherine Martin, infirmière clinicienne stp.,
CISSS du Bas-Saint-Laurent

Danièle Samson, M.D.,
CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-
Québec

Louise Thibault-Paquin,
Secrétaire du Comité

PRODUCTION ET RÉVISION LINGUISTIQUE

*Direction des communications du 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 :*

[www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/
cpe-garderies/sante-securite/bye-bye-microbes/
Pages/index.aspx](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/cpe-garderies/sante-securite/bye-bye-microbes/Pages/index.aspx)

LA BOÎTE AUX LETTRES

Ministère de la Famille

600, rue Fullum
Montréal (Québec) H2K 4S7

Télécopieur : 514 864-6736

Courriel : bbmicrobes@mfa.gouv.qc.ca

Dépôt légal – 2017
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISSN : 1481-4471

© Gouvernement du Québec