

Des pilules contre *tous* les
microbes?[®]

Programme pour les garderies



Partie V. Feuilles d'information



BONS MICROBES - MAUVAIS MICROBES

- Les bactéries sont partout et elles forment 60% de la matière vivante sur la Terre. Les êtres vivants ne pourraient pas exister sans les bactéries.
- La plupart des bactéries sont bonnes. Quelques-unes sont mauvaises.
- Les mauvaises bactéries sont des microbes qui causent des maladies. Les virus sont des microbes différents, mais qui causent aussi des maladies.
- Les bonnes bactéries vivent sur notre peau et dans notre bouche et nos intestins. Nous avons environ 200 000 000 bactéries sur nos mains. Les bonnes bactéries nous protègent contre les mauvaises bactéries et les virus et elles facilitent le fonctionnement de notre corps.
- Les mauvaises bactéries infectent généralement une partie précise de notre corps. Deux exemples : la pneumonie (une infection pulmonaire) et la pharyngite.
- Les infections par des virus, comme le rhume et l'influenza, se propagent dans tout le corps. Les virus causent beaucoup de symptômes, comme le nez qui coule, la toux, le mal de gorge et la douleur corporelle.
- Les infections virales se propagent plus facilement d'une personne à l'autre que les infections bactériennes.

LES INFECTIONS DES VOIES RESPIRATOIRES

- Les infections du nez, de la gorge, des oreilles et des poumons sont appelées « infections des voies respiratoires ».
- La plupart de ces infections sont causées par des virus. Le rhume, l'influenza et la plupart des maux de gorge et des toux sont causés par des virus.
- Une fausse croyance répandue est que la bronchite serait causée par une bactérie. La bronchite est pratiquement toujours due à un virus. La seule exception concerne les personnes ayant une maladie respiratoire chronique comme la MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique) ou l'emphysème.
- Une autre fausse croyance est que des sécrétions nasales ou des crachats verdâtres ou jaunâtres signifieraient que l'infection est causée par une bactérie. Des sécrétions verdâtres ou jaunâtres sont associées à toute infection, qu'elle soit bactérienne ou virale. Cela fait partie du processus inflammatoire et indique de votre corps combat la maladie.
- Il arrive qu'un mal de gorge soit causé par la bactérie « streptococcus ». Le seul moyen de savoir si le mal de gorge est causé par une bactérie est l'analyse d'un prélèvement.

- L'otite est bactérienne ou virale. Elle est beaucoup plus fréquente chez les jeunes enfants puisque les tubes (trompes d'Eustache) qui relient l'oreille moyenne à la gorge sont très étroits et peuvent emprisonner des bactéries dans l'oreille moyenne. L'otite se développe souvent après une infection virale comme le rhume ou l'influenza.
- La pneumonie est une maladie pulmonaire très sérieuse. Elle peut être causée par une bactérie ou un virus.

UTILISEZ LES ANTIBIOTIQUES JUDICIEUSEMENT

- Les antibiotiques combattent les infections bactériennes, mais ils sont inutiles contre les infections causées par les virus. Les antibiotiques tuent les bonnes et les mauvaises bactéries.
- Même si les antibiotiques tuent la plupart des bactéries, il y a des bactéries qui ont des défenses spéciales leur permettant de survivre. On dit que ces bactéries sont dotées de « résistance aux antibiotiques ».
- Une mauvaise utilisation des antibiotiques entraîne la résistance aux antibiotiques. Il est important de noter que la résistance aux antibiotiques peut être transférée d'un type de bactérie à un autre, y compris aux mauvaises bactéries.
- Si vous avez une infection due à de mauvaises bactéries qui sont résistantes aux antibiotiques, les antibiotiques ne pourront pas guérir votre maladie. Il est possible de mourir des infections résistantes aux antibiotiques, comme la pneumonie causée par des bactéries résistantes aux antibiotiques.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

- Ne prenez d'antibiotiques que pour les infections bactériennes. Les antibiotiques ne font rien contre les maladies causées par des virus, comme le rhume et l'influenza.
- Votre pharmacien pourra vous suggérer des médicaments vendus sans ordonnance, pour vous aider en cas d'infection virale.
- N'oubliez pas que ce sont les bactéries qui sont dotées de résistance aux antibiotiques – pas les personnes!





LE LAVAGE DES MAINS

➤ Lavez vos mains!

- Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections.
- 80 % des infections courantes se communiquent par les mains.
- Utilisez du savon ordinaire. Celui-ci élimine les microbes en les enlevant des mains.

➤ Étapes du lavage des mains

- Mouillez vos mains.
- Mettez du savon ordinaire.
- Frottez vos mains ensemble 20 secondes ou le temps qu'il faut pour chanter « Au clair de la lune ». N'oubliez pas de frotter les paumes, entre les doigts, le dessus des mains, les poignets, les pouces, le bout des doigts et les ongles.
- Rincez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de savon, environ 10 secondes.
- Essuyez vos mains avec une serviette jetable propre.
- Utilisez cette serviette pour fermer le robinet et ouvrir la porte de la salle de toilette.
- N'oubliez pas de laisser la salle de toilette bien propre!

➤ Quand se laver les mains

- Avant de manger.
- Avant et après avoir préparé un repas.
- Après être allé à la toilette ou après avoir aidé un enfant à la toilette.
- Avant et après avoir changé la couche d'un bébé.
- Après s'être mouché le nez ou après avoir essuyé le nez d'un enfant.
- Après avoir joué avec des objets partagés avec d'autres enfants – matériel de bricolage, équipement de gymnase et de terrain de jeux, etc.
- Après avoir joué avec un animal.

➤ Utilisez du savon ordinaire

- Le savon enlève les germes des mains.
- Le savon ordinaire enlève la saleté et la graisse qui attirent les mauvaises bactéries.
- Le savon ordinaire est aussi efficace que le savon antibactérien pour prévenir les maladies.
- Le savon ordinaire ne contient pas d'antibiotiques.
- Le savon ordinaire n'expose pas les bonnes bactéries de la peau ou de l'environnement à des antibiotiques.

➤ Le savon antibactérien n'est pas recommandé

- Il n'y a pas d'avantage à utiliser un savon antibactérien. Le savon ordinaire est aussi efficace pour prévenir les maladies.
- L'antibiotique le plus souvent ajouté au savon antibactérien est un produit chimique appelé « triclosan ».
- Le savon antibactérien expose les bonnes bactéries de la peau à des antibiotiques. L'utilisation répétée de savon antibiotique fait en sorte que seules les bactéries résistantes (bonnes et mauvaises) peuvent survivre sur la peau.
- La résistance peut se transmettre des bonnes bactéries aux bactéries qui causent des maladies. Sur le plan médical, les infections causées par ces bactéries résistantes sont sérieuses et difficiles à traiter.





LES DÉSINFECTANTS À BASE D'ALCOOL POUR LES MAINS

- Les désinfectants à base d'alcool sont rapides d'usage. Ils sont particulièrement pratiques si l'on n'a pas accès à de l'eau et du savon, par exemple dans la cour d'école.
- Les précautions suivantes sont de mise, pour l'usage de désinfectants à base d'alcool :
 - Utilisés sous la supervision d'un adulte, ces produits sont sécuritaires pour les enfants. Les désinfectants à base d'alcool sont toxiques si ingérés. Les enfants ne devraient pas mettre leurs mains dans leur bouche avant que l'alcool se soit évaporé (environ 15 secondes).

Les distributeurs et contenants de désinfectant à base d'alcool devraient être placés hors de la portée des jeunes enfants.
 - Les désinfectants à base d'alcool sont inflammables et ne devraient pas être placés près d'une source de chaleur.
 - Les désinfectants à base d'alcool ne sont pas efficaces en présence de saleté et de graisse.
 - Les désinfectants à base d'alcool sont inefficaces contre certains germes qui causent la diarrhée.
 - N'oubliez pas : les désinfectants à base d'alcool ne remplacent pas le lavage des mains.
- Le choix du bon produit est important, car certains pourraient être inefficaces. Voici quelques conseils :
 - Les désinfectants à base d'alcool doivent contenir au moins 60 % d'alcool pour être efficaces – consultez l'emballage.
 - Si l'alcool est le seul ingrédient actif, le produit n'entraînera pas de résistance aux antibiotiques. Certains désinfectants à base d'alcool contiennent du triclosan. Ces produits sont à éviter car ils entraînent une résistance aux antibiotiques. Lisez les étiquettes.
 - Les désinfectants pour les mains qui ne sont pas à base d'alcool sont déconseillés car leur efficacité à tuer les microbes n'est pas démontrée. L'ingrédient le plus courant dans ce type de désinfectant est le chlorure de benzalkonium.
 - Lisez les étiquettes et utilisez des produits dont le SEUL INGRÉDIENT ACTIF est l'alcool.



LES PRODUITS DE NETTOYAGE ANTIBACTÉRIENS

Que veulent dire les étiquettes?

De nos jours, les étiquettes de nombreux produits de nettoyage domestique contiennent l'adjectif « antibactérien » ou « désinfectant ». Plusieurs de ces produits ne sont pas recommandés puisqu'ils entraînent une résistance aux antibiotiques et que les antibiotiques qu'ils contiennent se retrouvent dans les réserves d'eau et l'environnement.

Il y a deux types de produits antibactériens :

Produits chimiques

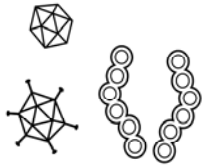
- L'eau de javel, l'ammoniaque, l'alcool et d'autres produits chimiques ont parfois l'étiquette « antibactérien ».
- Ces produits ne contiennent pas d'antibiotiques, mais ils causent des dommages physiques extrêmes aux êtres vivants.
- Ils affectent également la santé des êtres humains; c'est pourquoi on trouve des avertissements sur leurs étiquettes.
- Ces produits nettoyants tuent les bactéries et les virus, en causant des dommages physiques. Les microbes n'ont pas l'occasion de développer de résistance aux antibiotiques.
- Utilisez ces produits nettoyants pour nettoyer les surfaces sur lesquelles il peut y avoir de mauvaises bactéries, dans la cuisine et la salle de bain, par exemple. N'oubliez pas les robinets et les poignées de porte.

Produits nettoyants avec antibiotiques et solutions d'ammonium quaternaire

- Certains produits nettoyants contiennent des antibiotiques. Le triclosan est un antibiotique ajouté à plusieurs produits de nettoyage domestique et à des savons. Repérez-le dans les listes d'ingrédients.
- D'autres nettoyants antibactériens contiennent des solutions d'ammonium quaternaire – le chlorure de benzalkonium et le chlorure de benzylammonium en sont des exemples. Toutes les solutions d'ammonium quaternaire ont un nom qui se termine par le suffixe « -nium ». Repérez-les dans les listes d'ingrédients.
- L'efficacité des solutions d'ammonium quaternaire à tuer les microbes n'est pas démontrée.
- Le triclosan et les solutions d'ammonium quaternaire favorisent la résistance aux antibiotiques.
- En évitant le triclosan, vous évitez d'ajouter cet antibiotique à ce qui se retrouve dans les réserves d'eau et l'environnement.
- *N'oubliez pas que la plupart des bactéries sont bonnes. Il ne faut pas tuer les bonnes bactéries sur notre corps ou dans l'environnement.*

Chasse les microbes

(Sur l'air de « Ah vous dirais-je maman! »)



Des microbes invisibles
Essaie d'entrer dans mon corps

Je serais malade au lit
C'est pourquoi maman m'a dit :



Après toilettes, après jeux
Lave les mains, chasse les microbes

Alberta
HEALTH AND WELLNESS



METTEZ VOS CONNAISSANCES À L'ÉPREUVE

(Réponses à la page suivante)

1. Quel est le meilleur moyen d'éviter la transmission d'infections?	
2. Les antibiotiques combattent :	a) les bactéries b) les virus c) a et b
3. Quels organismes peuvent devenir résistants aux antibiotiques?	a) les bactéries b) les virus c) les humains
4. La plupart des toux sont causées par :	a) des bactéries b) des virus
5. La plupart des maux de gorge sont causés par :	a) des bactéries b) des virus
6. Les virus se transmettent plus facilement que les bactéries.	Vrai Faux
7. La présence d'écoulements du nez de couleur verte indique une infection bactérienne.	Vrai Faux
8. Toutes les bactéries causent des maladies.	Vrai Faux
9. Il vaut mieux utiliser du savon ordinaire plutôt que du savon antibactérien.	Vrai Faux
10. La plupart des infections se communiquent par :	a) les mains b) les lèvres c) l'éternuement et la toux



RÉPONSES

1. Se laver les mains est le meilleur moyen d'éviter la propagation d'infections.
2. a) Les bactéries et les virus sont différents. Les antibiotiques combattent les bactéries, mais ils ne sont pas efficaces contre les virus.
3. a) Des bactéries sont « résistantes aux antibiotiques » lorsqu'un antibiotique ne peut pas les tuer. N'oubliez pas : ce sont les bactéries qui sont résistantes, et PAS VOUS! Même les personnes en très bonne santé qui n'ont jamais pris d'antibiotiques peuvent contracter des infections causées par des bactéries résistantes aux antibiotiques, qui viennent d'autres personnes.
4. b) La plupart des toux sont causées par des virus. Les antibiotiques ne font rien contre les virus! La toux est parfois causée par la pneumonie. Si votre médecin croit que vous avez une pneumonie, une radiographie des poumons est généralement indiquée, et des antibiotiques pourraient être prescrits.
5. b) La plupart des maux de gorge sont causés par les virus. Un médecin ne peut pas déterminer la cause de votre mal de gorge (virus ou bactérie streptocoque) simplement en examinant votre gorge. Un prélèvement de gorge est le seul moyen de savoir si la cause est une bactérie et que des antibiotiques seraient utiles.
6. Vrai. Les virus sont plus contagieux que les bactéries. Si plus d'un membre de votre famille souffre de la même maladie, il s'agit probablement d'un virus. Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre les virus.
7. Faux. Des écoulements du nez de couleur jaune ou verte sont normaux 2-3 jours après le début d'une infection respiratoire. Cela ne veut pas dire que qu'elle est causée par une bactérie.
8. Faux. Il y a de bonnes et de mauvaises bactéries. Les bonnes bactéries protègent la peau contre des infections et elles facilitent la digestion. Les mauvaises bactéries infectent des régions spécifiques du corps et causent des maladies comme la pneumonie (infection aux poumons) ou la pharyngite.
9. Vrai. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du savon antibactérien! Le savon ordinaire est très bon pour éliminer les mauvais microbes. *Le savon antibactérien favorise la résistance antibiotique.*
10. a) 80% des infections répandues se communiquent par les mains. Se laver les mains est le meilleur moyen de contrer la propagation d'infections respiratoires.