

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 POUR LES MAINS

Les désinfectants pour les mains à base d'alcool

Les désinfectants pour les mains à base d'alcool sont faciles d'usage et particulièrement pratiques si l'on n'a pas accès à de l'eau et du savon, par exemple dans la cour d'école ou lors de sorties scolaires. Toutefois, ils ne sont pas efficaces si les mains sont grasses ou visiblement sales. Puisque les jeunes enfants et les élèves ont souvent les mains sales, les désinfectants pour les mains ne devraient pas remplacer le lavage des mains. Le lavage des mains à l'eau et au savon ordinaire est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections.

Voici quelques conseils pour l'achat d'un produit efficace :

- Les désinfectants à base d'alcool doivent contenir au moins 60 % d'alcool pour être efficaces – consultez l'emballage.
- Lisez les étiquettes et choisissez un produit dont l'alcool (éthanol, propanol, n-propanol) est *le seul ingrédient actif*. Ce type de produit n'entraîne 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 précautions suivantes sont de mise, pour l'usage de désinfectants pour les mains à base d'alcool :

- Les désinfectants à base d'alcool sont toxiques si ingérés, mais sécuritaires pour les enfants si utilisés sous la supervision d'un adulte. 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 ou au-dessus d'une prise électrique.
- Les désinfectants à base d'alcool sont inefficaces si les mains sont grasses ou visiblement sales.
- Les désinfectants à base d'alcool sont inefficaces contre certains germes qui causent la diarrhée.

Les désinfectants pour les mains sans alcool

- Les désinfectants pour les mains sans alcool contiennent un produit chimique appelé « chlorure de benzalkonium ». Ce produit est efficace comme désinfectant de surfaces dures, mais pas pour désinfecter les mains.
- Le chlorure de benzalkonium appartient à une catégorie de produits chimiques appelés « solutions d'ammonium quaternaire ». Tous ces produits ont un nom qui se termine par le suffixe « -nium ».
- Comme le triclosan, le chlorure de benzalkonium favorise la résistance bactérienne aux antibiotiques.
- Les désinfectants pour les mains sans alcool peuvent être attrayants puisqu'ils ne sont ni inflammables, ni toxiques, mais ils ne sont pas recommandés vu le manque de preuves de leur efficacité.
- Les désinfectants pour les mains sans alcool ne sont pas recommandés par l'Agence de la santé publique du Canada ni par Alberta Health Services.

LES PRODUITS DE NETTOYAGE

Que veulent dire les étiquettes?

- Le savon ordinaire et les produits de nettoyage domestique sont des substances qui délogent la saleté, la graisse et les microbes de la peau ou des surfaces, pour les éliminer. Ils fonctionnent en enlevant les microbes plutôt qu'en tentant de les tuer. Ces produits ne favorisent pas la résistance aux antibiotiques des bactéries sur la peau ou dans l'environnement.
- Les désinfectants sont des produits chimiques qui tuent 99,99 % des microbes sur les surfaces dures de l'environnement.
- Les assainissants tuent des microbes sur les surfaces de l'environnement et en ramènent le nombre à un niveau sûr.
- Les antiseptiques sont des produits chimiques qui réduisent le nombre de microbes sur la peau. L'expression « désinfectant pour les mains » est d'ailleurs une mauvaise appellation, car les désinfectants sont destinés aux objets inanimés.

Quand laver et quand assainir ou désinfecter

- Il n'y a que quelques circonstances spécifiques où des surfaces de l'environnement devraient être désinfectées ou assainies. Un désinfectant devrait être utilisé pour essuyer des surfaces qu'ont touchées des liquides corporels comme le sang, le mucus, les vomissures, l'urine ou les excréments.
- Vu la probabilité de contamination par des bactéries fécales, les surfaces des salles de toilette devraient être désinfectées ou assainies régulièrement. En plus des lavabos, des toilettes et des urinoirs, n'oubliez pas de désinfecter les surfaces qui sont souvent touchées comme les robinets, les boutons/leviers de distributeur à savon, les boutons de séchoir à air chaud, les poignées de porte, les leviers de chasse d'eau et les loquets à l'intérieur des cabinets.
- Une manipulation adéquate des aliments réduit la nécessité de désinfection exhaustive des surfaces de préparation des repas. Des lignes directrices sur la manipulation des aliments sont disponibles auprès d'Alberta Health and Wellness.¹
- Une procédure de désinfection particulière pourrait être requise en cas de problème de santé publique; mais, la plupart du temps, un simple nettoyage des surfaces pour enlever la saleté, la graisse et les microbes permet de prévenir la propagation de germes.

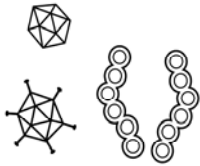
Lingettes désinfectantes

- Les lingettes désinfectantes sont conçues pour un usage sur des surfaces dures et non poreuses; elles ne doivent pas être utilisées sur la peau.
- Plusieurs lingettes désinfectantes commerciales contiennent des solutions d'ammonium quaternaire comme le chlorure de benzalkonium. Pour que ces lingettes aient une action désinfectante, il faut que la surface reste mouillée au moins dix minutes.
- L'utilisation de produits contenant du chlorure de benzalkonium ou d'autres solutions d'ammonium quaternaire n'est pas recommandée, car ils favorisent la résistance aux antibiotiques.

¹ Alberta Health and Wellness, « Food retail and food services code », accessible à <http://www.health.alberta.ca/health-info/food-safety-code.html>.

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.