

# Des pilules contre *tous* les microbes?®

Un projet communautaire pour une utilisation judicieuse des antibiotiques



Programme pour les lieux de  
résidence assistée

Février 2006

## Conseils pour présenter une séance d'information à des aînés

Plusieurs aînés se sentent seuls et ils seront contents que vous leur rendiez visite. Ils aiment bien donner une poignée de main.

Plusieurs ont des troubles auditifs. Parlez plus fort. Vérifiez si tout le monde vous entend; invitez-les à lever la main si, à un moment donné, ils ont du mal à entendre ce que vous dites.

Les aînés qui sont atteints de certains types de démence manquent de confiance en eux. Ne pointez personne de manière qui la prenne par surprise et la mette dans l'embarras.

Le traitement mental de l'information demande plus de temps, lorsque l'on vieillit. Ne précipitez pas le rythme, dans votre séance d'information, et allouez suffisamment de temps aux gens pour qu'ils répondent aux questions que vous lancez. Plusieurs personnes ne répondront pas et quelques-unes le feront avec enthousiasme.

Les aînés se déplacent plus lentement; dans plusieurs cas, ils ont besoin d'assistance. Soyez patient. Avant de faire quelque chose pour eux, demandez-leur s'ils veulent de l'aide.

La sécurité physique est une préoccupation constante. Si vous n'êtes pas certain d'être capable d'aider une personne à se déplacer, faites appel à un employé.

Gardez les choses simples, mais sans être condescendant.

Avec un peu d'encouragement, il y aura quelqu'un qui connaîtra la chanson. Ils vous l'enseigneront.

Faites référence aux documents imprimés comme un moyen de récapituler l'information qu'ils ont apprise.

Faites toujours preuve de respect à l'égard des aînés, et respectez leur dignité.

## Aperçu du programme

Activité	Description	Temps	Page
Préparation	Choses à faire avant la séance d'information		4
1	Présentations et étiquettes portes-noms	10 minutes	6
2	Dialogue interactif – messages principaux	10 minutes	7
3	Pratique du lavage des mains	10 minutes	13
4	Comment les microbes se propagent Bingo-microbes	10 minutes	15
5	Récapitulation et remerciements	5 minutes	17

# Préparation

## Téléphonez à l'avance

- Parlez avec la personne de l'établissement qui s'occupe de votre présentation.
- Présentez-vous ainsi que votre équipe. Confirmez la date et l'heure
- Demandez combien de résidants et d'employés y assisteront.
- Demandez que les résidants apportent des jetons de bingo, à la séance, s'ils en ont.
- Demandez comment trouver l'endroit, au besoin, et quelle entrée vous devriez utiliser.
- Assurez-vous que le lieu où se déroulera votre séance est à proximité d'équipements pour se laver les mains. Si ce n'est pas possible, demandez à la personne responsable d'apporter un bassin rempli d'eau, du savon et des serviettes jetables, pour la démonstration.
- Repérez à quel endroit est l'interrupteur pour éteindre ou baisser l'éclairage, dans la salle.

## Pour les activités 3 et 4

- Pratiquez, à l'avance, le déroulement des activités « Pratique du lavage des mains » et « Comment les microbes se propagent ». Familiarisez-vous avec le fonctionnement de l'activité et assurez-vous que le matériel est préparé.
- Au besoin, faites des copies additionnelles de cartes du Bingo-microbes, de manière à en avoir une pour chaque résidant.

## Pour l'activité 5

- Comptez le nombre d'exemplaires des documents imprimés, de manière à en avoir une pour chaque participant (résidants et employés).

## Contenu de la trousse et documents imprimés

- Vérifiez que vous avez tous les éléments énumérés à la page suivante.

## Contenu de la trousse

Quantité	Élément
1 par personne	Portes-noms (animateurs, résidents et employés)
1	Gel <i>Glo Germ</i>
1	Poudre <i>Glo Germ</i>
2	Lumière « noire » et piles
8	piles AA supplémentaires
1 ensemble de 15	photos
15	Cartes de Bingo-microbes
2	Savons (cadeau pour les gagnants au bingo)
15	Marqueurs pour les portes-noms et le jeu de bingo

## Documents imprimés

Quantité	Élément
2 par site	Affiches montrant le lavage des mains
1 pour chacun des résidents et employés	Affiches montrant le lavage des mains
	Guide pour les parents
	Mots croisés
	Mot-mystère

# 1. Présentations et portes-noms

Notes :

- Cette séance en est une d'enseignement interactif pour les personnes âgées qui vivent en résidence assistée.
- Parlez lentement et clairement. Demandez aux participants s'ils vous entendent bien.
- Présentez-vous. Dites votre nom et parlez un peu de vous.
- Cette activité peut commencer pendant que les participants arrivent.

Préparation : Mettez sur votre chemise un porte-nom où votre nom est écrit en gros caractères, avant de commencer.

Temps : 5 minutes

---

## Présentations et portes-noms

Bonjour! Je m'appelle \_\_\_\_\_ et je suis \_\_\_\_\_ (parlez un peu de vous – votre âge, d'où vous venez).

Nous sommes contents de vous voir réunis ici. Merci d'être venus. Pour mieux nous connaître et vous connaître, nous avons des épinglettes pour tout le monde.

- Chacun des présentateurs se présente.
- Aidez les résidants à écrire leur nom et à mettre leur porte-nom.

## 2. Dialogue interactif – principaux messages

Notes :

- N'oubliez pas! Parlez lentement et avec clarté. Demandez si tout le monde vous entend bien.
- Posez des questions au groupe; laissez les résidants participer, par leurs réponses, puis résumez le message que vous voulez livrer.

Temps : 10 minutes

---

### Dialogue interactif – principaux messages

Aujourd'hui, nous sommes ici pour parler des microbes – et de ce que vous pouvez faire pour ne pas tomber malades. C'est très important, pour vous : quand on vit en groupe, avec d'autres personnes, des microbes peuvent se transmettre facilement d'une personne à une autre.

Quelles maladies sont causées par des microbes? Le rhume pourrait être un exemple.

*Laissez les résidants lancer quelques réponses.*

*Résumez.* – Le rhume, la grippe et la pneumonie sont des maladies dues à des microbes. Plusieurs de ces maladies affectent les voies respiratoires : votre nez, votre gorge et vos poumons.

Pouvez-vous trouver des exemples de manières par lesquelles des microbes se transmettent d'une personne à une autre?

*Laissez les résidants lancer quelques réponses.*

*Résumez.* – Le principal moyen de transmission de microbes d'une personne à l'autre est par les mains.

80 % des infections courantes se propagent par les mains. Les microbes,

bien sûr, sont très petits; si petits qu'on peut les voir seulement au microscope. Des scientifiques de l'Université de l'Arizona<sup>1</sup> ont démontré que les téléphones, les rampes d'escaliers et de corridors, les crayons, et autres objets partagés ou touchés par plusieurs personnes, sont les plus contaminés.

Mais, s'il y a des microbes partout, pourquoi est-ce qu'on n'est pas toujours malades?

*Invitez les résidants à répondre.*

*Résumez.* – Notre corps nous protège contre les microbes. Et la plupart du temps il fait un bon travail. Par exemple, notre peau empêche des microbes d'entrer dans notre corps, et notre système immunitaire combat ceux qui réussissent à entrer.

Avez-vous des exemples de moyens de vous protéger contre les microbes?

*Invitez les résidants à répondre.*

*Résumez.* – Le meilleur moyen de vous protéger contre les microbes, c'est de vous laver les mains.

Vous savez, c'est le même message depuis 85 ans! Je vais vous lire une partie d'un livre écrit en 1920, qui s'appelle *L'hygiène et la propreté*<sup>2</sup> :

Une personne qui veut éviter les microbes qui donnent le rhume ne devrait pas emprunter de crayon, de livre ou d'autres choses d'une personne qui a le rhume. Elle ne devrait pas toucher à des mouchoirs salis, ni boire dans une tasse utilisée par une autre personne, ni se tenir proche de quelqu'un qui tousse sans se tourner dans l'autre sens; elle devrait garder ses mains éloignées de sa bouche et de son nez, **et laver souvent ses mains avec de l'eau et du savon.** [traduction]

---

<sup>1</sup> Reynolds KA, Watt PM, Boone SA, Gerba CP. Occurrence of bacteria and biochemical markers on public surfaces. Int J Environ Health Res 2005; 15(3): 225-34.

<sup>2</sup> *Hygiene and Sanitation*, Ritchie JW, Caldwell JS. New-World Health Series. Hygiene and Sanitation. Book II. New York: World Book Company; 1920, p. 51

Alors, à quels moments devriez-vous laver vos mains? Vous devriez vous laver les mains après avoir touché des objets qui peuvent être contaminés – comme les téléphones publics. C'est important, aussi de toujours laver vos mains avant de faire quelque chose qui rapproche vos mains de votre visage. La raison est que les microbes peuvent entrer dans votre corps en passant à travers les muqueuses de votre corps (les parties roses et humides dans vos yeux, dans votre nez et dans votre bouche). Voilà pourquoi c'est particulièrement important de laver vos mains avant de manger.

*Résumez.* – Il est important de se laver les mains aussi souvent que possible. Au minimum, essayez de laver vos mains dans quatre situations :

1. Avant de manger
2. Après être allé aux toilettes
3. Après avoir éternué ou avoir mouché votre nez
4. Et après avoir touché des objets que d'autres personnes utilisent aussi.

C'est important, aussi, de laver vos mains comme il faut. Utilisez du savon (les rincer seulement avec de l'eau ne fonctionne pas). Lorsque vous avez terminé, essuyez vos mains complètement, avec une serviette. Cela aide aussi à enlever des microbes de vos mains, et ça empêche que votre peau devienne gercée et rugueuse.

Il y a cinq étapes pour se laver les mains :

- Mouillez vos mains.
- Mettez du savon. Utilisez du savon ordinaire.
- Frottez vos mains ensemble pendant au moins 20 secondes. Frottez comme il faut entre vos doigts, autour de vos ongles, et n'oubliez pas non plus le dessus de votre main.

- Rincez vos mains pendant 10 secondes, pour enlever tous les microbes et le savon.
- Essayez vos mains avec une serviette.

Un truc pour être certain de frotter assez longtemps avec le savon, c'est de chanter une chanson qui dure 20 secondes, comme *Bonne fête*, ou encore *À la claire fontaine*<sup>3</sup>.

Quelle chanson aimeriez-vous qu'on chante? Est-ce que c'est l'anniversaire, cette semaine, de quelqu'un parmi vous?

*Entonnez une chanson pour entraîner le groupe à chanter.* – Une chanson, au choix, qui dure 20 secondes.

#### *À la claire fontaine*

À la claire fontaine, m'en allant promener  
 J'ai trouvé l'eau si belle que je m'y suis baignée  
 Il y a longtemps que je t'aime  
 Jamais je ne t'oublierai

Pour certaines personnes, il peut être difficile d'aller jusqu'à un évier. Si vous ne pouvez pas laver vos mains avec du savon et de l'eau, alors les lotions à base d'alcool pour désinfecter les mains peuvent être un bon moyen, aussi. Ce sont des gelées que l'on peut mettre sur nos mains, et qui tuent la plupart des microbes. Mais ça ne remplace pas le vrai lavage des mains; à chaque fois que c'est possible, il est préférable de se laver les mains avec du savon et de l'eau.

*Résumez.* – Rappelez-vous les cinq étapes du lavage des mains : mouiller, mettre du savon, frotter 20 secondes, rincer, puis essuyer avec une

---

<sup>3</sup> Vous pouvez entendre sur Internet la chanson *À la claire fontaine*, à [http://clubdo.free.fr/sons/dorothee\\_a\\_la\\_claire\\_fontaine.mp3](http://clubdo.free.fr/sons/dorothee_a_la_claire_fontaine.mp3). D'autres chansons folkloriques qu'apprécient les aînés sont accessibles (mélodie, texte) sur Internet; vous pouvez consulter une personne responsable de l'animation ou d'activités sociales dans l'établissement, pour connaître les chansons préférées, et vous préparer.

serviette jetable. Quand on n'a pas de savon et d'eau, on peut utiliser un désinfectant à base d'alcool pour les mains.

Les bactéries et les virus sont les microbes qui causent presque toutes les infections des voies respiratoires. Les bactéries et les virus sont deux choses très différentes. Les deux familles sont microscopiques, mais en fait les bactéries sont 1 000 fois plus grosses que les virus. Les bactéries sont des créatures plus complexes que les virus, et on peut les attaquer avec des antibiotiques. Les virus sont plus simples, et les antibiotiques n'ont aucun effet contre eux.

La pneumonie, qui est une maladie grave, est souvent causée par des bactéries. Les virus, eux, peuvent nous donner le rhume et la grippe.

Est-ce qu'il y en a parmi vous qui ont pris des antibiotiques, récemment?

*Résumez.* – Les bactéries et les virus sont des créatures bien différentes. Les antibiotiques sont des médicaments qui fonctionnent contre les bactéries. Mais ils ne servent à rien contre la grippe et le rhume, qui sont causés, eux, par des virus.

Savez-vous ce qui arrive si une personne prend des antibiotiques quand elle a un rhume ou une grippe?

Pensez-vous que ça l'aide?

*Demandez aux résidents de répondre.*

*Résumez.* – Plusieurs personnes espèrent que des antibiotiques vont les aider à guérir plus vite, mais les antibiotiques sont inutiles contre les virus, qui causent le rhume et la grippe.

Il y a autre chose qui se passe, si on prend des antibiotiques lorsqu'on a une infection virale, et ça peut avoir des conséquences médicales qui sont graves. Avez-vous déjà entendu parler de la résistance aux antibiotiques? Les antibiotiques n'aident pas à guérir du rhume, mais ils peuvent rendre les bactéries résistantes.

*Résumez.* – On dit que des bactéries sont résistantes aux antibiotiques quand les antibiotiques ne fonctionnent plus. Les bactéries sont devenues plus fortes, plus difficiles à tuer. À chaque fois que l'on prend des antibiotiques, il y a un risque que des bactéries développent une résistance. C'est pourquoi il est important de prendre des antibiotiques seulement quand on en a vraiment besoin. Une mauvaise utilisation d'antibiotiques, par exemple si on en prend pour rien, favorise la résistance des bactéries à ces antibiotiques.

Peut-être que vous avez déjà entendu parler des « super-microbes », à la télé, ou que vous avez lu ça dans le journal. Les super-microbes sont résistants à plusieurs antibiotiques. Les infections qui sont causées par des super-microbes sont un problème très grave, parce que les antibiotiques ne fonctionnent pas contre elles. La meilleure chose à faire, c'est de vous laver les mains, pour éviter d'attraper des infections.

*Résumez.* – Alors, aujourd'hui, nous avons parlé de bien des choses :

- Se laver les mains est le meilleur moyen d'éviter la propagation d'infections.
- Les virus sont très différents des bactéries. Il ne faut pas prendre des médicaments contre *tous* les microbes. Les virus, comme ceux qui causent le rhume et la grippe, ne sont pas affectés par les antibiotiques.
- L'utilisation d'antibiotiques contre le rhume et la grippe peut entraîner une résistance aux antibiotiques.

### 3. Pratique du lavage des mains

Notes :

- Une fois que vous connaissez le nombre de personnes du groupe de participants, et que vous savez s'il y a des éviers, décidez si vous avez le temps et s'il est possible que chacun des résidents présents se lave les mains. Si ce n'est pas possible, considérez la possibilité de faire une démonstration, et demandez quelques volontaires.
- Si l'évier n'est pas à proximité de votre public, utilisez un bassin rempli d'eau. L'eau ne devrait être utilisée que pour un seul lavage.

Préparation :

- Déterminez où est le lavabo, ou utilisez un bassin d'eau.
- Demandez à ce qu'on baisse ou éteigne l'éclairage.

Matériel :

- Lumière noire
- Gel *Glo Germ*
- Évier ou bassin
- Savon
- Serviettes de papier (p. ex., essuie-tout)

Temps : 10 minutes

---

#### Pratique du lavage des mains

Cette activité devrait se faire à proximité d'un évier ou d'un bassin. Vous aurez besoin de savon et de serviettes de papier.

Le gel *Glo Germ* est un outil pour l'enseignement du lavage adéquat des mains. Lorsque ce gel est sur vos mains, on ne peut pas le voir à la lumière ordinaire, mais sous l'éclairage d'une lumière noire il devient luminescent.

Le gel *Glo Germ* est non toxique. Il est fait de lotion pour bébé et d'une substance qui devient fluorescente lorsqu'elle est exposée à la lumière ultraviolette. Baissez l'éclairage, et montrez que le gel est luminescent, en

plaçant la lumière noire à proximité du contenant.

Démontrez le lavage des mains en le faisant vous-même, premièrement :

1. Baissez ou éteignez l'éclairage dans la salle. Placez la lumière noire près de vos mains pour montrer qu'elles ne sont pas luminescentes, sans le gel. Promenez-vous parmi le groupe pour qu'ils puissent mieux regarder.
2. Appliquez sur vos mains une petite quantité de gel (environ de la taille d'une aspirine) et frottez vos mains ensemble pour l'étendre sur les deux faces de chacune de vos mains. Placez la lumière noire près de vos mains pour qu'elles brillent dans le noir.
3. Rallumez l'éclairage. Sans utiliser la lumière noire, lavez vos mains en appliquant la bonne technique de lavage. Demandez au groupe de chanter la chanson choisie.
4. À nouveau, baissez ou éteignez l'éclairage dans la salle. Placez la lumière noire près de vos mains, ce qui révélera dans quelle mesure vous les avez bien lavées.

Par la suite, tous les résidents et employés font eux-mêmes cet exercice, si possible; sinon, faites-le faire à quelques volontaires.

## 4. Comment les microbes se propagent, et jeu du Bingo-microbes

Matériel :

- Poudre *Glo Germ*
- Lumière noire
- 15 photographies d'objets partagés
- Cartes de Bingo-microbes
- Marqueurs

Temps : 10 minutes

---

### Comment les microbes se propagent

La poudre *Glo Germ* est utilisée pour démontrer comment les microbes peuvent se propager par l'intermédiaire des mains. Comme la lotion *Glo Germ*, lorsque la poudre est sur vos mains sous un éclairage régulier, elle est pratiquement invisible, mais à l'éclairage d'une lumière noire, la poudre devient luminescente.

La poudre *Glo Germ* est non toxique. Elle est fabriquée de mélamine, une substance qui devient fluorescente lorsqu'elle est exposée à la lumière ultraviolette. Baissez l'éclairage et montrez que la poudre brille lorsque vous approchez la lumière noire près du contenant.

Placez la lumière noire près de vos mains pour montrer qu'elles ne sont pas luminescentes sans la poudre. Saupoudrez un peu de poudre (un petit coup) dans les paumes de vos mains et montrez la brillance sous la lumière noire.

Expliquez que la poudre *Glo Germ* se transférera de vos mains vers les objets que vous touchez, et que vous examinerez plus tard à quels endroits elle s'est déposée.

## Les nids à microbes

Amorcez une discussion avec votre groupe, pour identifier les « nids à microbes », dans l'établissement. Les nids à microbes sont des surfaces que plusieurs personnes touchent. Le jeu de bingo fait appel à des photographies de tels endroits.

### Bingo-microbes

- Distribuez une carte de bingo et un marqueur à chaque résidant.
- « Mélangez » les 15 grandes photos. « Tirez » le bingo en nommant l'objet photographié et la lettre de la rangée correspondante. P. ex., « Dans la rangée N, le paquet de cartes. »
- Les participants font un « x » ou placent un jeton sur la case appropriée, si elle se trouve sur leur carte.
- Offrez de l'aide, si nécessaire.
- Une fois qu'un résidant a couvert toutes les cases de sa carte, il crie « BINGO! ».
- Félicitez le/la (ou les) gagnant/e(s) et remettez le(s) prix : un savon!

Demandez aux résidants et employés s'il y a d'autres objets qui auraient dû être présentés dans la série de photos.

Fait intéressant : l'argent est particulièrement sale. Sur plus de 90 % des billets d'un dollar en circulation aux États-Unis, par exemple, on trouve des traces de cocaïne<sup>4</sup>.

### Comment les microbes se propagent (suite)

Rappelez aux résidants la poudre Glo Germ. Et annoncez que vous allez maintenant regarder où il y a des traces de cette poudre dans l'endroit où vous avez travaillé. Baissez l'éclairage. Expliquez que la luminescence sur les objets permet de voir ce que vous avez touché pendant votre présentation.

---

<sup>4</sup> Jenkins AJ. Drug contamination of US paper currency. *Froensic Sci Int* 2001;121(3):189-93.

## 5. Récapitulation et remerciements

**Distribuez le matériel de référence.** Ces éléments servent à rappeler les principaux messages. Vous pouvez en laisser une plus grande quantité, pour les résidants et employés qui n'étaient pas présents. Expliquez que ces documents rappellent l'information que vous avez présentée. Encouragez les résidants à partager l'information avec les membres de leur famille.

Pour l'établissement :

- 2 affiches

Pour chaque résidant :

- Guide pour les parents
- Dépliant
- Écriteau Comment laver vos mains
- Autocollant Lavez vos mains
- Mots croisés en gros caractères
- Mot-mystère en gros caractères

**Résumez.** Demandez aux résidants s'ils connaissent maintenant les trois messages importants :

1. Le lavage des mains est le meilleur moyen d'éviter la propagation d'infections.
2. Les microbes ne sont pas tous pareils. Bactéries et virus sont deux choses bien différentes, et les antibiotiques ne fonctionnent pas contre les virus.
3. La résistance aux antibiotiques est un problème. Utilisons les antibiotiques judicieusement.

**Demandez aux résidants de faire partie de la solution.** Soyez un modèle de bonne hygiène :

- Lavez vos mains
- Parlez de l'importance du lavage des mains, à votre famille et à vos amis
- Donnez l'exemple

**Merci beaucoup!** Remerciez les résidants et les employés de vous avoir donné la possibilité de les visiter. Exprimez que vous avez apprécié de les rencontrer, et que l'expérience a été utile pour vous également.