

# Bobos, microbes...



## et cie!



Bulletin de santé publique  
Région des Laurentides

En collaboration avec  
bruneto

Vol.6 N°1  
Janvier 2001

## Mon enfant est malade : peut-il aller à la garderie ?

Les microbes profitent de l'hiver et des changements de température pour rendre la vie pénible à nos enfants. Afin d'éviter que ces microbes ne fassent trop de ravage dans les milieux de garde, il peut arriver qu'un enfant doive être exclu quelques jours de la garderie. Voici une mise à jour de l'article traitant de l'exclusion publié en septembre 1996 par Sylvie Provost, médecin-conseil à la Direction de la santé publique des Laurentides. Cette mise à jour tient compte des plus récentes recommandations sur l'exclusion.

Madeleine Tremblay, infirmière-conseil

### Pourquoi l'exclusion?

Deux raisons fondamentales sont à la base des politiques d'exclusion en service de garde.

#### *D'abord le bien-être de l'enfant...*

En effet l'enfant malade n'est souvent pas en mesure de participer aux activités du groupe. La capacité des services de garde à prendre soin des enfants malades est non seulement limitée mais varie d'un endroit à l'autre ce qui explique les différences de politique d'exclusion entre les services de garde.

#### *...Et la protection de son entourage.*

L'enfant souffrant d'une maladie contagieuse risque de la transmettre à son entourage. L'exclusion vise ainsi à interrompre la transmission de l'infection.

Le tableau ci-contre indique les périodes d'exclusion recommandées pour certaines maladies.

(suite à la page 2)



### L'enfant peut retourner au service de garde

• Coqueluche	5 jours après le début du traitement antibiotique
• Conjonctivite purulente	avec l'accord du médecin
• Érythème infectieux (cinquième maladie)	dès que son état général le permet
• Gale et poux	après la 1 <sup>ère</sup> application du traitement
• Gastro-entérite	lorsque la diarrhée a disparu
• Giardiase	lorsque la diarrhée a disparu et que le traitement est en cours
• Hépatite A	1 semaine après le début des symptômes
• Impétigo	48 heures après le début du traitement antibiotique (par la bouche ou en onguent)
• Maladie pieds-mains-bouche	dès que son état général le permet
• Méningite bactérienne	après avoir reçu le traitement antibiotique approprié
• Méningite virale	dès que son état général le permet
• Otite	dès que son état général le permet
• Oreillons	après disparition du gonflement des glandes parotides
• Rhume et grippe	dès que son état général le permet
• Roséole	dès que son état général le permet
• Rougeole	5 jours après le début des rougeurs
• Rubéole	7 jours après le début des rougeurs
• Scarlatine ou infection à streptocoque	24 heures après le début du traitement antibiotique
• Varicelle	dès que son état général le permet
• Vers intestinaux	dès que son état général le permet

Le conseil de votre  
pharmacien

bruneto

Un traitement antibiotique doit toujours être pris tel que prescrit. À moins d'un avis médical, la prise d'antibiotiques ne devrait pas être interrompue en cours de traitement.



# Alerte aux jeux vidéo, parents soyez vigilants !

Par Nadia Lapointe, agente de planification et de programmation, répondante Kino-Québec

De tous les déterminants de la santé et du bien-être des enfants et des adolescents, l'activité physique en est un d'importance. La pratique régulière d'activités physiques contribue au développement harmonieux de l'enfant et influence sa santé de façon significative à l'adolescence et à l'âge adulte.

## Quelques faits méritent notre attention

- Les jeunes d'aujourd'hui sont 40 % moins actifs que ceux des années 70;
- L'obésité juvénile a augmenté de 50 %; 40 % des enfants obèses à l'âge de 7 ans deviendront des adultes obèses;
- Les filles sont moins actives que les garçons; elles sont moins nombreuses à participer aux sports d'équipe et aux sports de combat;
- Les jeunes souffrent plus de maux de dos qu'antérieurement : à 9 ans, 35 % d'entre eux s'en plaignent.

## Certains facteurs contribuent à cet état de situation

Les jeunes d'aujourd'hui ont un style de vie plus sédentaire. Cette tendance est due, en partie, à la popularité des loisirs

passifs. Les jeunes passent en moyenne 26 heures par semaine à regarder la télévision et le nombre d'heures consacrées aux jeux électroniques est en hausse constante. De plus, les jeunes québécois marchent moins : en 1971, 80 % des enfants de 7 ans se rendaient à l'école à pied comparativement à 9 % en 1990. Nos enfants n'ont plus la chance d'effectuer régulièrement des trajets à pied et pourtant cette habitude doit s'acquérir dès l'enfance.

## Donnez à votre enfant le goût de bouger !

En tenant compte de la réalité québécoise, le comité scientifique de Kino-Québec a formulé dix recommandations. Deux ont retenu plus particulièrement notre attention.

→ Les parents doivent encourager leurs enfants à jouer dehors, à développer des habiletés motrices telles que grimper, sauter, lancer, attraper et leur faire découvrir des activités physiques qu'ils pourront pratiquer toute leur vie, comme la natation, la bicyclette ou le patinage.

→ Les enfants et les adolescents devraient être physiquement actifs 30 minutes par jour en pratiquant des activités variées nécessitant un



effort modéré telles que les jeux à l'extérieur. Les activités peuvent s'effectuer par courtes périodes, par exemple trois périodes de 10 minutes de jeux à l'extérieur. De plus, ils devraient pratiquer des activités plus intenses 3 fois ou plus chaque semaine pendant au moins 20 minutes par séance.

## Parents...

- ... donnez l'exemple en pratiquant des activités en famille
- ... limitez les loisirs « passifs » de vos enfants à un niveau raisonnable
- ... sensibilisez les grands-parents à être actifs avec leurs petits-enfants.



Source: *Les jeunes et l'activité physique. Situation préoccupante ou alarmante?* Ministère des Affaires municipales, Direction des communications, 1998.

*L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes, avis du comité scientifique de Kino-Québec. Secrétariat au loisir et au sport, MSSS, 2000.*

(suite de la page 1)

## Que faire en présence de symptômes peu spécifiques

Et puisqu'une maladie contagieuse peut commencer par des symptômes peu spécifiques, on recommandera de garder l'enfant à la maison s'il présente :

- de la diarrhée et ...
  - qu'il est incapable de prendre part aux activités régulières, du service de garde,
  - qu'il vomit ou fait de la fièvre,
  - que la diarrhée est abondante ou qu'il y a présence de sang dans les selles;
- de la fièvre à 39° C (102 °F) ou plus ;
- des rougeurs non expliquées.

*Lors de la consultation médicale, n'oubliez pas de mentionner à votre médecin que votre enfant fréquente un service de garde...*

*...Et si votre enfant souffre d'une maladie contagieuse, n'oubliez pas d'en aviser le service de garde !*

## Bobos, microbes... et cie !

**Responsable de la publication**  
Madeleine Tremblay, infirmière-conseil

**Publication**  
Direction de la santé publique des Laurentides  
1000 rue Labelle, Saint-Jérôme J7Z 5N6  
ISSN 1203-388X

**Information et urgence:**  
Tél.: (450) 436-8622  
Télé.: (450) 436-1761



RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX  
DES LAURENTIDES

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

**Nous tenons à remercier Brunet pour leur appui financier à la production de ce bulletin.**

# brunet+

**Blainville**  
9, boul. Seigneurie Est  
Blainville (Québec)  
Tél.: (450) 434-4333

**Lachute**  
552, rue Principale  
Lachute (Québec)  
Tél.: (450) 562-5271

**Lafontaine**  
1950, boul. Labelle  
Lafontaine (Québec)  
Tél.: (450) 432-9771

**Sainte-Adèle**  
1208, rue Valiquette  
Sainte-Adèle (Québec)  
Tél.: (450) 229-6608-9

**Saint-Antoine**  
500, boul. Des Laurentides  
Saint-Antoine (Québec)  
Tél.: (450) 436-4662

**Saint-Jérôme**  
450, Mgr Dubois  
Saint-Jérôme (Québec)  
Tél.: (450) 432-4383

# Bobos, microbes...



...and Co!



Public Health Bulletin  
Laurentians Region

In collaboration with  
bruneto

Vol.6 N°1  
January 2001

## My child is ill: can he attend his day care centre?

Microbes thrive during winter making life miserable for our children. To prevent problems in day care centres, we reprinted the article about excluding children, published in September 1996 and written by Sylvie Provost, Laurentian Public Health Department medical advisor. We also take this opportunity to update the table which outlines exclusion periods required for certain diseases.

Madeleine Tremblay, nursing advisor

### Reasons for exclusion

There are two basic reasons

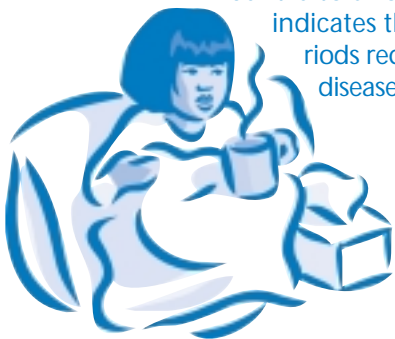
#### *The first is the well-being of the child . . .*

A sick child may not feel well enough to participate in group activities. The capacity of day care centres to care for sick children is also limited and varies from place to place, which explains why exclusion policies are not the same in different day care centres.

#### *The second reason is to protect others . . .*

A child with a contagious disease spreads microbes around him. Sick children are excluded to stop the spread of infection.

Exclusion policies may vary somewhat from one centre to another. The table indicates the exclusion periods required for certain diseases.



(see next page)

### Your child can return to the day care centre

• Whooping cough	5 days after starting treatment with antibiotics
• Purulent conjunctivitis	with permission from the doctor
• Infectious erythema (Fifth disease)	when his general condition allows him to return
• Scabies and lice	as soon as treatment has been applied
• Gastroenteritis	when diarrhea stops
• Giardiasis	when diarrhea stops and treatment has commenced
• Hepatitis A	one week after symptoms appeared
• Impetigo	48 hours after starting antibiotic treatment (oral or ointment)
• Hand, foot and mouth disease	when his general condition allows him to return
• Bacterial meningitis	after receiving appropriate antibiotic treatment
• Viral meningitis	when his general condition allows him to return
• Ear infection	when his general condition allows him to return
• Mumps	when swelling of the parotid glands disappears
• Cold and flu	when his general condition allows him to return
• Roseola	when his general condition allows him to return
• Measles	5 days after the rash first appeared
• Rubella	7 days after the rash first appeared
• Scarlet fever or streptococcal infection	24 hours after beginning treatment with antibiotics
• Chickenpox	when his general condition allows him to return
• Intestinal worms	when his general condition allows him to return

Advice from the  
pharmacist

bruneto

Antibiotics should always be taken as prescribed. A course of antibiotics should never be interrupted unless your doctor advises.



# Video games alert, parents should be vigilant!

Nadia Lapointe, planning and programming manager, responsible for Kino-Québec

Exercise is one of the important factors that determines the health and well-being of children and adolescents. Regular exercise

contributes to balanced development of children and significantly affects their health as they grow up to become adolescents and adults.

## Important facts

- Young people are 40 % less active today than they were in the 1970s;
- Juvenile obesity has increased by 50 % ; 40% of children who are obese at the age of 7 will become obese adults;
- Girls are less active than boys; fewer girls participate in team sports and combat sports;
- More young people suffer from back pain than before: 35 % of 9-year-olds complain of back pain.

## Certain factors contribute to this situation

Today's youth have a more sedentary lifestyle. This is partially due to the popularity of passive leisure activities. Young people watch an average of 26 hours of television per week, and the number of hours they spend playing electronic

games is steadily rising. In addition, Quebec's young people walk less. In 1971, 80 % of 7-year-old children walked to school, as compared to only 9 % in 1990. Although the habit of walking must be acquired in childhood, our children no longer have the chance to walk on a regular basis.

## Help your children enjoy exercise!

Taking Quebec's realities into account, the scientific committee of Kino-Québec drafted ten recommendations. In particular, two of these drew our attention.

➔ Parents should encourage their children to play outdoors and teach them basic motor skills, such as climbing, jumping, throwing and catching, and help them learn physical activities they can practice their whole life such as swimming, cycling and skating.

➔ Children and adolescents should exercise 30 minutes a day, by taking part in various activities that require moderate effort such as outdoor games or other

active forms of recreation. The activities can be of short duration, for example three 10 minute periods of outdoor exercise.



In addition, children should take part in more strenuous activities three times a week or more, for at least 20 minutes per session.

## Parents...

- ...set a good example by taking part in family activities
- ...set reasonable limits on your children's passive leisure activities
- ...encourage grandparents to be active with their grandchildren.



Source: *Les jeunes et l'activité physique. Situation préoccupante ou alarmante?* Ministère des Affaires municipales, Direction des communications, 1998.

*L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes, avis du comité scientifique de Kino-Québec. Secrétariat au loisir et au sport, MSSS, 2000.*

(following page 1)

Furthermore, because the initial symptoms of contagious diseases may not be specific, we recommend keeping your child at home if the child:

- ➔ has diarrhea and . . .
  - cannot participate in regular activities,
  - vomits or has a fever,
  - has abundant diarrhea or blood in the stool
- ➔ has a fever of 39 ° C (102 ° F) or higher;
- ➔ has a rash that has not been diagnosed.

**When you see your doctor, do not forget to mention that your child attends a day care centre. . .**

**...And if your child has a contagious disease, do not forget to advise the day care centre!**

## Bobos, microbes... and Co!

**Director of publishing**  
Madeleine Tremblay, nurse advisor

**Publishing**  
Laurentians Public Health Department  
1000, Labelle street, Saint-Jérôme J7Z 5N6  
ISSN 1203-388X

**Information and emergencies :**  
Tel.: (450) 436-8622  
Fax: (450) 436-1761



RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX  
DES LAURENTIDES

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

We would like to thank Brunet Pharmacies for providing the financial support which has made it possible to publish this bulletin.

# brunet+

**Blainville**  
9, boul. Seigneurie Est  
Blainville (Québec)  
Tél.: (450) 434-4333

**Lachute**  
552, rue Principale  
Lachute (Québec)  
Tél.: (450) 562-5271

**Lafontaine**  
1950, boul. Labelle  
Lafontaine (Québec)  
Tél.: (450) 432-9771

**Sainte-Adèle**  
1208, rue Valiquette  
Sainte-Adèle (Québec)  
Tél.: (450) 229-6608-9

**Saint-Antoine**  
500, boul. Des Laurentides  
Saint-Antoine (Québec)  
Tél.: (450) 436-4662

**Saint-Jérôme**  
450, Mgr Dubois  
Saint-Jérôme (Québec)  
Tél.: (450) 432-4383