

# Bobos, microbes...



## et cie!



Bulletin de santé publique  
Région des Laurentides

En collaboration avec  
**brunet+**

Vol.8 N°1  
Février 2003

## Plaisir sur glace fait « boule de neige » dans les Laurentides en 2003

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



La campagne « Plaisir sur glace » a pour but de faire découvrir aux parents le plaisir de patiner à l'extérieur en famille, même avec de jeunes enfants. En effet, l'hiver est la saison où les Québécoises et les Québécois sont les moins actifs. De plus, les adultes âgés de 25 à 44 ans sont les plus sédentaires, et ceux qui ont de jeunes enfants le sont davantage. Cette année, 14 municipalités sont au rendez-vous pour cette édition qui se déroulera du 1<sup>er</sup> février au 8 mars.

### Au programme cette année

- Glissades sur tubes
- Courses à relais en traîneau à chien
- Envols de cerfs-volants
- Pêche sur la glace
- Tire sur la neige
  - Jeux d'adresse sur la neige
  - Bouillon et chocolat chaud autour d'un feu extérieur
  - Chasses au trésor
  - Soccer sur neige
  - Sculptures sur glace



Installez bébé dans un traîneau, cela vous permettra de patiner à votre rythme.

D'autres activités originales sont aussi prévues. Des mascottes seront présentes sur place et des articles promotionnels seront distribués aux participants. De plus, il y aura un tirage régional de prix de présence; des coupons de participation seront disponibles lors des événements.

### Quelques conseils lors des activités extérieures

- Couvrez-vous bien la tête, le cou et les oreilles, puisque 40 à 50 % de la chaleur corporelle s'échappe par la tête. L'habillement du genre « pelures d'oignon » est recommandé, car il laisse échapper la transpiration ;
- le casque protecteur est toujours de mise ainsi que des mitaines très épaisses, afin d'éviter les blessures lors des chutes.

Pour connaître les dates d'activités, consultez les journaux locaux ou le site web de Kino-Québec : <http://www.kino-quebec.qc.ca/>

## Engelures dues au froid

### Qu'est-ce qu'une engelure ?

Une engelure est une lésion de la peau qui touche habituellement les doigts, les orteils, les oreilles ainsi que les surfaces exposées du visage (nez, joues, menton).

### Comment détecter une engelure ?

Une engelure provoque une sensation d'engourdissements ou de fourmillements. La zone gelée devient insensible et très pâle. Au moment du dégel, la personne pourra ressentir de la douleur, des picotements ou une sensation de brûlure; sa peau deviendra rouge ou marbrée et des cloques pourront apparaître.

### Comment traiter une engelure ?

- Couvrir les parties gelées d'un vêtement ;
- les placer contre la peau des régions plus chaudes du corps (aisselle ou entre cuisses, par exemple);
- les tremper dans l'eau tiède (pas d'eau chaude) ;
- ne pas frotter ou masser les parties gelées.

### Quand doit-on consulter un médecin ?

- S'il n'y a pas d'amélioration dans les 30 minutes ;
- si une douleur intense persiste ;
- s'il y a apparition de cloques ou la peau prend une coloration bleutée ou noirâtre.

Le conseil de votre pharmacien

**brunet+**

Votre pharmacien peut vous conseiller sur l'utilisation adéquate des solutions de réhydratation orale en cas de gastro-entérite.

# La gastro-entérite ... Quelques conseils pour y faire face

Par Pierre Robillard, médecin-conseil

La gastro-entérite est une infection de l'estomac et de l'intestin causée par un virus, une bactérie ou un parasite excrétés dans les selles des personnes malades.

La gastro-entérite peut se manifester par des nausées, des vomissements, des crampes abdominales, de la diarrhée avec parfois présence de sang, de l'irritabilité, de la somnolence et quelquefois de la fièvre.

Elle se transmet par les mains et les objets (jouets) contaminés par les selles des personnes infectées qui ne se lavent pas rigoureusement les mains après être allées à la toilette.

## Que faire si votre enfant présente des symptômes de gastro-entérite ?

### Présence de diarrhée :

- Continuez l'alimentation normale, y compris le lait, que ce soit le lait maternel ou le lait de vache ;
- donnez une solution de réhydratation orale

vendue en pharmacie comme le Pédialyte, le Pediatric Electrolyte ou le Gastrolyte : ces solutions contiennent de l'eau, du sucre et des sels minéraux dans les bonnes proportions pour remplacer les pertes dues à la diarrhée et aux vomissements.

### Présence de vomissement :

- Interrompez l'alimentation pendant environ 4 heures et, pendant ce temps, donnez 1 à 2 cuillères à thé (5 à 10 ml) de solution de réhydratation orale à toutes les 5 à 10 minutes avec une cuillère, un compte-gouttes ou un biberon ;
- lorsque les vomissements diminuent, commencez à lui donner du lait et des aliments solides, tout en continuant les petites quantités de solution de réhydratation orale.

### À ne pas faire :

- Évitez de donner des boissons sucrées, des jus de fruits, des boissons gazeuses, des boissons pour sportifs (comme le Gatorade), des produits tels que le Jell'O,

des bouillons, de l'eau de riz, du thé sucré : toutes ces boissons ne contiennent pas les bonnes proportions d'eau, de sucre et de sels minéraux et peuvent nuire à l'enfant en aggravant la diarrhée ;

- évitez de donner des médicaments contre la diarrhée : ces médicaments peuvent empêcher l'organisme de lutter contre l'infection.

## Quand consulter un médecin ?

Vous devez consulter un médecin si :

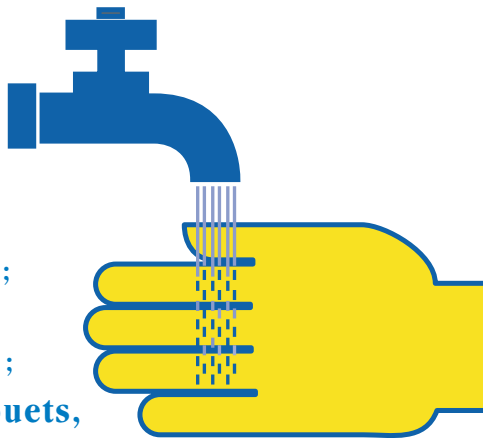
- votre enfant présente des signes de déshydratation : il urine moins que d'habitude, sa peau, sa bouche et sa langue sont sèches, ses yeux sont creux ou cernés, il est somnolent et sans énergie, il n'a pas de larmes lorsqu'il pleure ;
- ses selles contiennent du sang ;
- sa température est supérieure à 38,5 °C (101,5 °F) ;
- il présente n'importe quel signe ou symptôme qui vous inquiète.

## Que faire pour éviter que les autres personnes attrapent cette maladie ?

### Il faut bien se laver les mains

- après être allé aux toilettes ;
- après avoir changé une couche ;
- avant de manger ;
- avant de préparer des aliments ;

### Il faut bien nettoyer les jouets, poignées de portes et autres endroits où les enfants se mettent les mains.



## Bobos, microbes... et cie!

Responsable de la publication  
Pierre Robillard, médecin-conseil

### Lecture

Denise Décarie, médecin-conseil  
Madeleine Tremblay, infirmière, chef de l'équipe des maladies infectieuses  
Gilles Chaput, service des communications

### Publication

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

Ce bulletin est aussi disponible à l'adresse suivante : [www.rsss15.gouv.qc.ca](http://www.rsss15.gouv.qc.ca)

### Information et urgence:

Tél. : 450 436-8622  
Télec. : 450 436-1761



DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

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

**brunet**  
Chacun y trouve de bons conseils

**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 Valliquette  
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

**Saint-Augustin de Mirabel**  
15637 rue St-Augustin  
Saint-Augustin de Mirabel  
(Québec)  
Tél. : 450 475-7650

# Bobos, microbes...



...and Co!

Public Health Bulletin  
Laurentians Region

In collaboration with  
brunet+

Vol. 8 N° 1  
February 2003

## Plaisir sur glace (Fun on ice) is growing in popularity in the Laurentians in 2003

By Nadia Lapointe, planning and programming officer for Kino-Québec



The goal of the « Plaisir sur glace » campaign is to help parents rediscover the joy of outdoor skating with their family even if there are young children in the family. Quebecers are less active in winter. Adults, and, in particular

adults between the ages of 25 to 44, tend to be sedentary, and those with young children are even less active. This year, 14 municipalities are taking part in the program, which will take place from February 1<sup>st</sup> to March 6.

### This year the program includes:

- Tire-tubing
- Dog-sled relay races
- Kite flying
- Ice fishing
- Taffy on snow
- Games of skill on snow
- Soup and hot chocolate around an open fire
- Treasure hunts
- Snow soccer
- Ice sculptures



*Pull your baby in a sled so you will be free to skate at your own pace.*

Advice from the pharmacist

brunet+

Other special activities have also been planned. Promotional material is available for those who participate and the mascots of the program will be introduced. Coupons will be available for those who take part in the events, and there will be a drawing for prizes of winning coupons from the region.

### Advice for outdoor activities

- Remember that 40% to 50% of body heat is lost through the head, so cover your head, ears and neck. Dressing in layers allows perspiration to evaporate.
- Be sure to wear a helmet and mittens to avoid injuries from falls.

*The local papers will announce the dates of all the various activities, and you can learn more by visiting Kino-Québec's web site: <http://www.kino-quebec.qc.ca/>*

## Frostbite due to cold

### What is frostbite?

Frostbite is a skin injury that usually occurs on the fingers, toes, ears and exposed parts of the face (cheeks, nose, chin).

### How do you detect frostbite?

Frostbitten skin tingles or feels numb. The frozen area loses sensation and looks very pale. As the skin unfreezes, there may be a sensation of pins and needles, pain or burning. The skin will appear red or marbled, and there may be blistering.

### How do you treat frostbite?

- Cover the affected area with an article of clothing.

- Bring the affected part into direct contact with the warmest parts of the body (for example, the armpits or the inner thighs).
- Immerse in warm (not hot) water.
- Do not rub or massage the frozen areas.

### When should you see a doctor?

- Consult a doctor:
- if there is no improvement in 30 minutes;
  - if there is persistent intense pain;
  - if there is blistering or the skin appears bluish or black.

Your pharmacist can advise you regarding the appropriate use of oral rehydration solutions for cases of gastroenteritis.

# Gastroenteritis ... Some advice for those affected

By Pierre Robillard, medical consultant

Gastroenteritis is an infection of the stomach and intestines caused by a virus, a bacteria or a parasite that is excreted in the stool of infected people.

The symptoms of gastroenteritis are nausea, vomiting, stomach cramps, diarrhea (at times mixed with blood), irritability, drowsiness, and sometimes fever.

The disease is spread by touching objects (toys) contaminated with the stool of infected people who have not washed their hands thoroughly after using the toilet.

## What should you do if your child has symptoms of gastroenteritis ?

### If there is diarrhea

- Continue normal foods, including breast milk and cow's milk.
- Feed the child a commercial oral rehydration solution that may be purchased

in a pharmacy, such as Pedalyte, Pediatric Electrolyte, or Gastrolyte. These solutions contain water, sugar and mineral salts in the right proportions to replace loss from diarrhea and vomiting.

### If there is vomiting

- Stop feeding solid food for about 4 hours. During this period, give 1 or 2 teaspoons (5 or 10 ml) of oral rehydration solution every 5 or 10 minutes. Use a spoon, a calibrated dropper (eyedropper) or a feeding bottle.
- When there is less vomiting, start to feed milk and solids, while continuing to offer small quantities of oral rehydration solution.

### Avoid :

- sweetened drinks, fruit juice, soft drinks, sport drinks (such as Gatorade) and products such as Jell-O, bouillon, rice water or sweetened tea. These

drinks do not contain the right proportions of water, sugar and mineral salts, and they can harm your child by aggravating the diarrhea.

- anti-diarrheal medications. These medications can prevent the body from fighting the infection.

## When should you see a doctor ?

### See a doctor if :

- your child shows signs of dehydration: reduced quantities of urine, dry skin, mouth and tongue, sunken eyes or dark circles around the eyes, drowsiness or lack of energy, or if there are no tears when he cries;
- there is blood in the stool;
- the child has a fever above 38.5 °C (101.5 °F);
- there is any other sign or symptom that worries you.

## How can we prevent others from catching this disease ?

### Wash your hands thoroughly :

- after using the toilet
- after changing a diaper
- before eating
- before preparing food.

Carefully clean toys, doorknobs, and other surfaces that children may touch.



## Bobos, microbes... et Co!

**Director of publishing**  
Pierre Robillard, medical advisor

**Lecture**  
Denise Décarie, medical advisor  
Madeleine Tremblay, nurse, head of infectious diseases team  
Gilles Chaput, communications

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

This bulletin is also available at the following address:  
[www.rsss15.gouv.qc.ca](http://www.rsss15.gouv.qc.ca)

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



**brunet**  
Advice you can trust

**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

**Saint-Augustin de Mirabel**  
15637 rue St-Augustin  
Saint-Augustin de Mirabel  
(Québec)  
Tél. : 450 475-7650