

BYE-BYE



LES MICROBES !



Index par numéros

Index par sujets

A B C D E F

G H I J K L

M N O P Q R

S T U V W X

Y Z

Tous les sujets



Bye-bye les microbes !



BYE-BYE LES MICROBES est un bulletin d'information trimestriel qui traite de la prévention des infections dans les centres de la petite enfance du Québec.

Dernière parution : Volume 8, N° 2, Août 2005

Volume 8 - N° 2

Éditorial : _

Comme les maillons d'une chaîne

Article 1 :

Abracadabra! Adieu les bactéries dans mon assiette!

Article 2:

Les petits futés du lavage des mains

La boîte à outils _

Références

Famille, Aînés
et Condition féminine

Québec 



Table des matières

Éditorial

Abracadabra! Adieu les bactéries dans mon assiette!

Les petits futés du lavage des mains

La boîte à outils

Références

Index des parutions par numéro ou par sujet



Bye-bye les microbes !



Comme les maillons d'une chaîne!

Par Diane Lambert,
Direction de santé publique de Laval

Tout comme une gousse d'ail éloigne les vampires, préparer les aliments en se souciant des bonnes pratiques aide à éloigner les microbes et à prendre soin de la santé des enfants. Avec l'été, cette préoccupation est d'actualité car la chaleur est non seulement propice au bronzage mais aussi... la multiplication des bactéries! Il faut ainsi envisager la prévention comme une chaîne dont tous les maillons sont importants : le lavage des mains, le choix des aliments, leur conservation, leur préparation, leur cuisson, la propreté des surfaces, ustensiles et contenants utilisés... jusqu'à l'assiette de service! Voilà autant d'étapes prévoir pour assurer la sécurité des aliments servis aux enfants dans un service de garde.

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) a récemment produit une trousse pédagogique sur l'innocuité et la salubrité des aliments, intitulée *Mes aliments, j'en prends soin!*, qui s'adresse aux jeunes de l'école primaire. Profitant de l'occasion, le Comité de prévention des infections dans les services de garde à l'enfance du Québec a invité le MAPAQ à collaborer à ce numéro spécial de *Bye-bye les microbes!* sur les meilleures pratiques de sécurité pour éviter les intoxications alimentaires.

M^{mes} Cathia Lavoie, du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation et Johanne Gauthier, du ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine ont rédigé en collaboration deux articles sur cette question. En proposant une vue d'ensemble sur la préparation des aliments, le premier article invite les services de garde à gagner quotidiennement la bataille contre les bactéries nocives et les autres microbes.

Le second porte sur le lavage des mains en relation avec la consommation des aliments. Il suggère une petite expérience à tenter avec les enfants pour leur faire prendre conscience de la présence des microbes dans les aliments et de l'importance de les déloger.

La boîte à outils de ce mois-ci est double. Elle présente, d'une part, une brochure et des affiches du MAPAQ donnant des indications utiles sur la conservation sécuritaire des aliments et, d'autre part, elle propose la lecture d'un conte pour enfants, œuvre de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec, pour les inciter à se brosser les dents avec plaisir.

Bonne lecture en ce début d'été! 





Table des matières

Éditorial

Abracadabra! Adieu les bactéries dans mon assiette!

Les petits fûtés du lavage des mains

La boîte à outils

Références

Index des parutions par numéro ou par sujet



Bye-bye les microbes !



Abracadabra! Adieu les bactéries dans mon assiette!

Cathia Lavoie, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
Johanne Gauthier, ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine

Préparer un repas au service de garde exige de la vigilance pour assurer la sécurité et la salubrité des aliments et ainsi préserver la santé de tous et toutes. Voilà pourquoi il est si important de connaître les risques associés aux toxi-infections alimentaires. Ces empoisonnements sont causés par des microbes pouvant se trouver dans les aliments que l'on consomme.



-18 °C et moins

La multiplication des bactéries est arrêtée.

Pour plus de précaution, il faut respecter les règles d'hygiène et de salubrité à toutes les étapes de la manipulation des aliments, qu'il s'agisse de l'achat, de la conservation, de l'entreposage, de la préparation ou de la cuisson. Ces étapes se comparent aux maillons d'une chaîne : un maillon défectueux ou manquant peut entraîner des conséquences fâcheuses. Chapeau aux magiciennes et magiciens des cuisines qui orchestrent le tout de façon sécuritaire!

Les yeux grands ouverts...

Acheter des produits alimentaires frais avant tout, voilà une règle importante à suivre en service de garde! Adopter de bonnes habitudes, comme bien examiner l'emballage. Est-il intact? Est-ce que l'aliment a bonne apparence? Lire aussi les dates de péremption « Meilleur avant... » et vérifier les conditions d'entreposage pour les aliments ayant une date limite de conservation de 90 jours ou moins.

Les aliments contaminés ne présentent pas toujours de signes d'altération. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les bactéries et autres microbes dangereux qui causent les toxiinfections alimentaires ne se voient pas et n'ont ni odeur ni goût. Il faut donc être vigilant et ne pas leur donner la chance de se multiplier.



4 °C à 60 °C

La multiplication des bactéries est arrêtée.

... pour éviter les toxi-infections alimentaires

Il ne faut pas laisser traîner les aliments sur le comptoir. Il est prudent d'entreposer rapidement au réfrigérateur les aliments périssables qui ne sont pas consommés immédiatement. À 4 °C ou moins, les bactéries et autres microbes se multiplient moins vite. À cette température, la plupart des microbes qui détériorent les aliments ou les rendent dangereux pour notre santé cessent de se reproduire. En plus de la réfrigération, il existe divers autres procédés de conservation des aliments périssables, par exemple : la congélation à -18 °C ou moins, l'appertisation (ou stérilisation) des aliments en conserve, la déshydratation (des fruits séchés, de la soupe déshydratée), la pasteurisation, l'ajout de sucre (dans les confitures), etc.



60 °C et plus

La multiplication des bactéries est arrêtée et certaines sont détruites.

Tous les aliments périssables doivent être rangés rapidement soit au réfrigérateur à 4 °C ou moins, soit au congélateur à -18 °C ou moins, soit à la température ambiante dans le garde-manger si le procédé de conservation le permet. Avant la cuisson, on ne doit pas laisser inutilement la viande sur le comptoir. Il ne faut d'ailleurs pas faire décongeler les aliments sur le comptoir.

Dans le réfrigérateur, la viande doit être bien emballée pour ne pas entrer en contact avec d'autres aliments. En assurant la rotation des aliments dans le garde-manger, on en garantit la fraîcheur. Premiers entrés, premiers utilisés! Les contenants hermétiques protègent convenablement les denrées sèches de l'humidité.



0 °C à 4 °C

La multiplication des bactéries est ralentie.

Ciel, *E. coli* dort sur ma courgette!

E. coli est une bactérie qui peut être très nocive pour la santé. Souvent associée à la viande du hamburger insuffisamment cuite ou au jus de pomme

non pasteurisé, elle peut même se cacher sur une courgette (*zucchini*). Pourquoi? Parce que la bactérie *E. coli*, logeant dans l'intestin des animaux, peut se retrouver dans le fumier de mouton, qui est un engrais naturel souvent utilisé pour la culture des légumes. Qui l'eût cru!

Faut-il être plus vigilant avec les viandes hachées, piquées ou attendries? Oui, puisque les bactéries présentes à la surface des pièces de viande sont introduites à l'intérieur lors de la préparation. Pour les détruire, il faut bien cuire les viandes. Leur cuisson interne doit atteindre 70 °C.

... pour prévenir la contamination

- D'abord, lorsqu'on prépare le repas ou la collation, bien se laver les mains avec du savon avant et après avoir manipulé un aliment ;
- Éviter la contamination croisée entre une viande crue et un aliment cuit ou prêt à manger. Par exemple, en nettoyant bien le couteau ou tout autre ustensile utilisé pour la viande et en évitant les contacts entre la viande crue et les autres aliments, on prévient la contamination;
- Il est recommandé d'utiliser des planches à découper dont la surface est dure, lisse et facilement lavable ;
- Il est très important de bien laver et désinfecter les surfaces de préparation des repas avant qu'elles ne servent à un autre usage ;
- Rincer les fruits et les légumes, particulièrement s'ils sont consommés crus ;
- Éviter de manipuler des aliments si on présente des symptômes associés à une infection intestinale, tels que la diarrhée ou des vomissements ;
- Vérifiez à l'aide d'un thermomètre fiable les températures de cuisson recommandées.

Les chiffons, guenilles et éponges peuvent transporter des microbes indésirables. N'oubliez pas de les laver et de les désinfecter quotidiennement. Au besoin, il vaut mieux les changer.

Ce n'est qu'un au revoir

On ne peut dire adieu une fois pour toutes aux bactéries. La vigilance et les bonnes pratiques d'hygiène en général sont toujours de mise. Il serait bon de sensibiliser les enfants à ces bonnes pratiques en les invitant à observer le personnel des cuisines. En effet, la majorité des toxi-infections sont contractées au domicile des consommateurs. En inculquant très tôt aux enfants les meilleures pratiques à adopter, on peut mieux prévenir ces situations! 🦠



Table des matières

Éditorial

Abracadabra! Adieu les bactéries dans mon assiette!

Les petits futés du lavage des mains

La boîte à outils

Références

Index des parutions par numéro ou par sujet



Bye-bye les microbes !



Les petits futés du lavage des mains

Cathia Lavoie, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
Johanne Gauthier, ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine

La chasse aux microbes

En service de garde, le lavage des mains des petits et des grands a été recommandé deux fois plutôt qu'une par le Comité de prévention des infections dans les services de garde à l'enfance du Québec. C'est avant tout une question d'hygiène personnelle et collective qui aide à dire bye-bye aux microbes et ainsi à prévenir les maladies infectieuses.

Ces vilains microbes qui affectionnent particulièrement vos mains sont surtout des virus et des bactéries. Ils se propagent par le contact de mains non lavées et sont souvent à l'origine de maladies infectieuses telles que le rhume, les gastroentérites ou les toxi-infections alimentaires.

QUAND doit-on se laver les mains?

- EN ARRIVANT au service de garde ;
- AVANT et APRÈS avoir mangé ou manipulé des aliments ;
- APRÈS être allé aux toilettes ou avoir aidé un enfant à y aller ;
- APRÈS avoir changé une couche ;
- AVANT ET APRÈS avoir fait un pansement ;
- AVANT de préparer un médicament et APRÈS l'avoir administré ;
- APRÈS avoir éternué, toussé, et APRÈS avoir jeté des déchets ;
- APRÈS s'être mouché ou avoir aidé un enfant à le faire ;
- APRÈS avoir touché une surface sale ou du matériel souillé ;
- APRÈS avoir joué dehors ou encore dans la terre ou le sable ;
- APRÈS avoir été en contact avec un liquide biologique (sang, sécrétions nasales...), même si l'on a porté des gants ;
- CHAQUE FOIS qu'on le juge nécessaire ;
- AVANT de quitter le service de garde .

COMMENT? Splish! Splash! en m'lavant les mains!

Vous connaissez sûrement une méthode efficace pour se laver les mains en service de garde. La méthode suivante est celle que recommande le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) et prend exactement 20 secondes, le temps de chanter la chanson Frère Jacques deux fois :

- Enlever sa montre et, le cas échéant, ses bijoux ;
- Bien mouiller les mains et les poignets avec de l'eau chaude ou tiède ;
- Mettre un savon doux liquide sur les mains et frotter vigoureusement ;
- Bien frotter la paume et le dos de chaque main ;
- Entrelacer les doigts pour nettoyer entre les doigts ;
- Bien nettoyer les plis des articulations ;
- Bien nettoyer le bout des doigts et les ongles ;
- Rincer abondamment avec de l'eau ;
- Assécher complètement les mains et les poignets avec un papier à usage unique.

Au-delà des apparences... laquelle est la plus « propre » ?

Avez-vous déjà remarqué combien il y a de plis et de petits creux sur le dessus et à l'intérieur de vos mains? Les microbes tels que les virus et les bactéries sont si petits que leur taille est difficile à imaginer. Ainsi, une main qui a l'air propre n'est pas nécessairement exempte de microbes. Pour y voir plus clair, voici une petite activité à faire avec votre groupe.

Présentez aux enfants deux belles pommes propres dans une assiette.



L'éducatrice ou l'éducateur va d'abord se laver les mains au lavabo, devant les enfants.

Elle ou il prend la première pomme dans sa main droite.

Avant de prendre la seconde pomme dans sa main gauche, l'éducatrice ou l'éducateur tousse dans cette main, renifle et éternue dedans. Il prend alors la deuxième pomme.

Demandez aux enfants quelle pomme ils veulent manger.
Laquelle est la plus propre?

Réponse : La pomme qui se trouve dans la main droite. Bien que d'apparence propre, celle qui se trouve dans la main gauche a été contaminée.

Utiles ou nuisibles, les microbes sont partout, c'est pourquoi il faut veiller à l'hygiène et à la salubrité des mains... et des aliments!

Un, deux, trois...
nous voilà plus futés!

La meilleure façon d'encourager les enfants à se laver les mains est de donner l'exemple, mais aussi d'associer ce geste à des jeux, à de jolies chansons ou



de belles comptines. À ce chapitre, vous êtes les experts!



Faites-nous connaître vos comptines, vos chansons ou tout autre moyen que vous avez trouvé pour encourager les enfants à se laver les mains tout en leur faisant apprécier cette activité. Les plus belles propositions pourraient être communiquées aux autres milieux de garde et ainsi elles pourraient amener d'autres enfants à prendre plaisir à se laver les mains. Ils deviendront eux aussi des petits futés dans ce domaine!



Table des matières

Éditorial

Abracadabra! Adieu les bactéries dans mon assiette!

Les petits futés du lavage des mains

La boîte à outils

Références

Index des parutions par numéro ou par sujet



Bye-bye les microbes !



La boîte à outils

Chasser les microbes avec le MAPAQ et Blandine!

Par Cathia Lavoie, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

La sécurité des aliments, c'est l'affaire de tous! Il est essentiel que les appareils, les accessoires et les ustensiles qui servent à manipuler les aliments soient propres pour s'assurer que ces derniers ne présentent aucun danger. À ce propos, un document de référence intitulé *Votre établissement alimentaire*, réalisé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, peut être très utile dans la prévention des maladies d'origine alimentaire. Pour savoir COMMENT et QUAND nettoyer et assainir, les affiches ***Procédure manuelle de nettoyage et d'assainissement*** et ***Fréquence de nettoyage et d'assainissement*** sont les outils complémentaires par excellence! Pour vous informer davantage sur le sujet et connaître d'autres documents utiles, visitez le site Internet de ce ministère à l'adresse <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/> ou appelez au 1 800 463-5023.



Par Johanne Gauthier, ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine

Convaincre un tout-petit du bien-fondé du brossage des dents n'est pas une mince affaire. Pour réussir, mieux vaut utiliser le jeu. C'est le pari qu'a fait l'Ordre des hygiénistes dentaires en proposant le conte de la Brigade des dents saines Blandine fait briller ses dents. Il fallait y penser! Fillette à

l'imagination débordante, Blandine se brosse les dents méthodiquement avant d'aller faire dodo. Parfois, elle invite ses amis imaginaires,



Fluo et sa brigade, pour l'aider à chasser les méchantes saletés. Quelle sera l'issue de l'histoire? Si vous souhaitez la connaître, procurez-vous ce conte gratuitement auprès de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec. Téléphone (514) 284-7639, poste 204, ou 1 800 361-2996; site Internet : www.ohdq.com.



Table des matières

Éditorial

Abracadabra! Adieu les bactéries dans mon assiette

Les petits futés du lavage de mains

La boîte à outils

Références

Index des parutions par numéro ou par sujet



Bye-bye les microbes !



Références

Bulletin trimestriel

Rédaction

Comité de prévention des infections dans les centres de la petite enfance du Québec (CPICEQ)

- Élisabeth Bisson, inf., B. Sc.
- Chantale Boucher, M.D.,
DSP de Lanaudière
- Pierre Déry, M.D., FRCP
CHUQ (CHUL)
- Johanne Gauthier, Ph. D.
Ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine
- Theresa Gyorkos, Ph. D.
Université McGill
- Valérie Lamarre, M.D., FRCP
Hôpital Sainte-Justine
- Diane Lambert, M.D., FCMF
DSP de Laval, présidente
- Louise Poirier, M.D., FRCP
Hôpital Maisonneuve-Rosemont
- Suzette Rousseau, inf.
Association des CLSC et CHSLD
- Lyne St-Martin, inf., B. Sc.
Hôpital de Montréal pour enfants
- Lucie St-Onge, inf.
Ministère de la Santé et des Services sociaux
- Louise Thibault-Paquin, Infirmière
- Louise Thibault-Paquin, infirmière
- Michèle Tremblay, M.D.,
DSP Montréal-Centre

Avec la collaboration de :

- Cathia Lavoie
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

Illustrations

- Vallières Communication Créativité enr.
- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
- Ordre des hygiénistes dentaires

Révision linguistique, production et diffusion

Direction des communications
Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale

La boîte aux lettres

Faire parvenir toute correspondance à madame Johanne Gauthier, Ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine

600, rue Fullum, Montréal (Québec) H2K 4S7
Télécopieur : (514) 864-2170
Courriel : bbmicrobes@mfacf.gouv.qc.ca

Dépôt légal – 2005
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN : 1481-4471
© Gouvernement du Québec