

Bobos, microbes...



et cie!



Bulletin de santé publique
Région des Laurentides

En collaboration avec **brunet+**

Vol.14 N°1
Janvier 2009

L'humidité dans la maison

par Denise Décarie, médecin



Le niveau d'humidité dans une maison devrait se situer entre 30 et 50 %, idéalement à 40 %. Un manque d'humidité peut entraîner des saignements de nez et une irritation des voies respiratoires ce qui les rend plus fragiles aux infections : de plus, lorsqu'il n'y a pas assez d'humidité, les virus comme les virus de la grippe, du rhume et de la gastro-entérite survivent plus longtemps sur les objets et les surfaces dans notre environnement. Par contre, s'il y a trop d'humidité, des moisissures peuvent se développer : comme les moisissures produisent des irritants pour le système respiratoire et des substances qui stimulent les allergies, trop d'humidité peut provoquer des symptômes respiratoires ou de l'asthme.

Les poumons des enfants sont deux fois plus grands que ceux des adultes par rapport à leur poids et leur taille; de plus, les enfants respirent plus vite car ils bougent plus. Ils absorbent donc plus les microbes, les irritants et les polluants qu'on retrouve dans l'air de nos maisons et qui peuvent provoquer des allergies et des infections respiratoires.

Les humidificateurs portatifs

À cause du chauffage, l'air de nos résidences est plus sec en hiver. Pour augmenter le niveau d'humidité, plusieurs utilisent un humidificateur portatif. Cependant, il faut toujours se rappeler que ces humidificateurs peuvent poser un risque pour la santé : en effet, lorsque l'eau reste stagnante dans le réservoir d'un humidificateur portatif, des bactéries, des champignons et des moisissures s'y développent. Lorsque l'humidificateur est mis en marche, ces microbes sont projetés dans l'air et peuvent nous rendre malades. Toutefois, si l'humidificateur est entretenu selon les instructions du fabricant, il ne pose pas de risques pour notre santé. Outre les instructions des fabricants particulières à chaque humidificateur, comme celles sur l'entretien du filtre et la fréquence de désinfection du réservoir, voici quelques recommandations générales :

- remplir le réservoir d'eau juste avant de mettre l'appareil en marche
- vider le réservoir chaque jour et dès qu'on ne l'utilise plus
- laver régulièrement le réservoir avec de l'eau savonneuse en frottant bien les parois, puis le désinfecter avec une solution d'eau de Javel, soit 1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau; bien rincer par la suite
- toujours débrancher l'appareil avant de procéder à l'entretien et avant de remplir ou de vider le réservoir
- installer l'humidificateur dans un endroit central et non dans une chambre à coucher.

On ne devrait utiliser un humidificateur portatif que lorsque c'est vraiment nécessaire et en respectant bien les instructions du fabricant. Il est toujours préférable de régler à la source un problème d'humidité insuffisante, comme ajouter un humidificateur au système de chauffage central en n'oubliant pas que cet humidificateur doit lui aussi être bien entretenu.

Un bon conseil

brunet+

Avant d'acheter un médicament
contre le rhume pour votre enfant,
consultez votre professionnel de la santé.

Campagne Plaisirs d'hiver 2009

En hiver, n'ayez pas honte de... rougir!

par Steve Amireault, conseiller Kino-Québec

Du 17 janvier au 15 mars, dans le cadre de la campagne Plaisirs d'hiver de Kino-Québec, plusieurs municipalités, écoles et CPE offrent aux familles et aux enfants la chance de participer à des activités hivernales organisées. Quelle belle façon de découvrir le plaisir de pratiquer des activités simples et peu coûteuses! À cet effet, voici quelques-unes des activités organisées par certaines des municipalités de la région.

Municipalité de Sainte-Agathe-des-Monts

(Festi-neige)

Cerf-volants sur le lac à la Place Lagny, glissade, ski de fond, raquette, tournoi de ballon sur glace, concours de sculptures sur neige, tournoi de Pêche Blanche et course de traîneaux à chiens.

Dates : **du 3 janvier au 6 mars**

Lieu : **divers endroits dans Sainte-Agathe**

Information : 819 326-3731

ou www.ste-agathe.org

Municipalité de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Tournoi de golf sur neige, fête de l'amour sur patins, feux d'artifice sur la neige et partie de balle sur neige. En plus, toutes les fins de semaine, il sera possible pour votre enfant de se faire maquiller et de rencontrer une mascotte sur le site du Lac Masson.

Dates : **du 31 janvier au 21 février**

Lieu : **site du Lac Masson**

Information : 450 228-2545

Municipalité de Saint-Placide

(Festi-Vent sur Glace)

Jeux gonflables, escalade, trampoline, sentiers pédestres, trottinette des neiges, atelier de fabrication de cerf-volants et envolée de cerf-volants, initiation au paraski.

Dates : **les 21 et 22 février**

Lieu : **parc Adélaïde Paquette**

Information : 450 258-4517

Municipalité de Rosemère

(Carnaval d'hiver)

Trottinette des neiges, golf sur neige, glissade, modules gonflables et patinage.

Date : **1^{er} mars**

Lieu : **parc Charbonneau**

Information : 450 621-3501

Municipalité de Saint-Faustin-Lac-Carré

Trois aires de patinage aménagées et animées. La municipalité offre aussi la chance de se procurer des laissez-passer à tarif réduit au parc du Mont-Tremblant pour faire du ski de fond en famille. Durant la semaine de relâche scolaire, il est possible pour les enfants de 5 à 12 ans de participer à un camp de jour où les sports d'hiver sont à l'honneur.

Dates : **patinage et ski de fond : du 5 janvier au 31 mars. Camp de jour : du 2 au 6 mars**

Lieu : **patinoire de la gare** (secteur Lac Carré), **anneau de glace sur le Lac Lauzon** (Domaine Lauzon), **patinoire pour le hockey** (hôtel de ville)

Information : 819 688-2161



Pour connaître les activités organisées dans votre municipalité ou pour plus de détails au sujet des activités annoncées, vous pouvez téléphoner au service des loisirs de votre municipalité. Nous vous invitons également à consulter le site Internet de la campagne Plaisirs d'hiver à l'adresse suivante : <http://www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver/>, section «Programmation des activités». De plus, vous trouverez sur ce site, dans la section «Chroniques d'hiver», une foule de trucs et conseils afin de profiter agréablement des plaisirs de l'activité physique en hiver.

Sources :

Santé Canada :

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/humid-fra.php

Bye-bye les microbes, Vol. 9-No 1, hiver 2006 :

www.mfa.gouv.qc.ca/publications/bye-bye-microbes/no91/article3.asp

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, campagne Plaisirs d'hiver 2009 :

<http://www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver/>



Responsable de la publication

Denise Décarie, médecin

Lecture

Jean-Luc Grenier, médecin
Gilles Chaput, service des communications
Caroline Duchesne, infirmière

Publication

Direction de santé publique des Laurentides
1000 rue Labelle, bureau 210
Saint-Jérôme J7Z 5N6
ISSN 1203-388X

Information

Tél.: (450) 436-8622

Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides

Québec



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

Direction de santé publique

brunet
En santé depuis 150 ans

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

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

LAFONTAINE
1950, boul. Labelle
Saint-Jérôme
Tél.: (450) 432-9771

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

SAINTE-ANTOINE
500, boul. Des Laurentides
Saint-Jérôme
Tél.: (450) 436-4662

SAINTE-JÉRÔME
450, Mgr Dubois
Saint-Jérôme
Tél.: (450) 432-4383

SAINTE-AUGUSTIN DE MIRABEL
15637, rue St-Augustin
St-Augustin de Mirabel
Tél.: (450) 475-7650

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
1060, rue Principale
Sainte-Agathe-des-Monts
Tél.: (819) 326-3456

Bobos, microbes...



...and Co!

Public Health Bulletin
Laurentians Region

In collaboration with



Vol.14 N°1
January 2009

Humidity in the house

by Denise Décarie, doctor



The level of humidity in a house should be situated between 30 to 50%, ideally 40%. When the humidity level is too low, this can bring the onset of nosebleeds and irritation of the respiratory tract making them more sensitive to infections. Furthermore, when the humidity level is too low, virus, such as the flu, cold and gastro-enteritis viruses survive longer on objects and surfaces in our environment. On the other hand, when the humidity level is too high, mould can develop: since mould produces irritants for the respiratory system and substances which stimulate allergies, too much humidity can cause respiratory symptoms or asthma.

A child's lungs are twice the size of an adult's when taking height and weight into proportion; and children also breathe faster since they move about more. Therefore, they absorb more germs, irritants and pollutants found in the air of our homes and these can cause allergies and respiratory infections.

Portable humidifiers

The air in our houses during the winter is dryer because of the heating. To increase the level of humidity many people use portable humidifiers. However, it is important to remember that this type of humidifier can be a health risk; in fact, when the water sits in the reservoir of the portable humidifier, bacteria, fungus and mould develop. When the humidifier is turned on, these germs are projected into the air and can cause illnesses. Nonetheless, there are no health risks if the humidifier is maintained according to the manufacturer's instructions. Other than the manufacturer's particular instructions for each type of humidifier, like the care of the filter, the frequency of disinfecting the reservoir, here are a few general recommendations:

- fill the reservoir with water just before turning the appliance on
- empty the reservoir every day and as soon as you have finished using the appliance
- wash the reservoir with sudsy water, scrubbing the walls vigorously and disinfecting it with a bleach solution, 1 part bleach for 9 parts of water; then rinse thoroughly
- always unplug the appliance before starting maintenance and before filling up or emptying the reservoir
- install the humidifier in a central location and not in a bedroom.

Use a portable humidifier only when absolutely necessary, respecting the manufacturer's instructions. It would be much more preferable to solve the problem of a too-low humidity level at the source, such as adding a humidifier to the central heating system, and remembering that this type of humidifier also requires good maintenance.

A word of advice

brunet+

Before buying cold medicine for your child,
consult your healthcare professional.

2009 winter campaign 'Plaisirs d'hiver'

In wintertime, don't be ashamed of turning... red!

by Steve Amireault, Kino-Québec consultant

From January 17th to March 15th, as part of the Kino-Québec's winter campaign 'Plaisirs d'hiver', several municipalities, schools and daycare centres offer families and children the possibility of participating in organized winter activities. What a nice way of discovering the pleasure of practicing simple and inexpensive activities! By the way, here are a few of the activities organized by some of the municipalities in the region.

Sainte-Agathe-des-Monts municipality

(Festi-neige)

Kiting on the lake at Place Lagny, sliding, cross-country skiing, snow shoeing, ball on ice tournament, snow sculptures contest, ice-fishing tournament and dogsled race.

Dates : **January 3rd to March 6th**

Place: **different areas in Sainte-Agathe**

Information : 819 326-3731

ou www.ste-agathe.org

Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson municipality

Golf on snow tournament, love-feast on skates, fireworks on the snow, and a ball match on the snow. Moreover, every weekend, your child will have the possibility of being made-up and meet a mascot on the Lac Masson site.

Dates : **January 31st to February 21st**

Place: **Lac Masson site**

Information : 450 228-2545

Saint-Placide municipality

(Festi-Vent sur Glace)

Inflatable games, climbing, trampoline, walking paths, kicksledding, kite-making workshops, the flight of the kites, and initiation to paraskiing.

Dates : **February 21st and 22nd**

Place: **Adélaïde Paquette park**

Information : 450 258-4517

Rosemère municipality

(Winter carnival)

Kicksledding, golf on snow, sliding, inflatable games and ice-skating.

Date : **March 1st**

Place: **Charbonneau park**

Information : 450 621-3501

Saint-Faustin-Lac-Carré municipality

Three equipped and animated ice-skating rinks. The municipality also offers the possibility of purchasing passes at a reduced rate for the Mont-Tremblant park to go cross-country skiing as a family activity. During spring break, children of ages 5 to 12 can participate in a day camp where winter sports have the place of honour.

Dates : **ice skating and cross-country skiing: January 5th to March 31st.**
Day camp: March 2nd to 6th

Place: **ice-skating rink at the train station (Lac Carré area); skating area on Lac Lauzon (Domaine Lauzon), hockey ice rink (city hall)**

Information : 819 688-2161



To know what activities are organized in your municipality or for more details concerning the activities publicized, you can contact the recreational services in your municipality. We also invite you to consult on the website the campaign 'Plaisirs d'hiver' at the following address: <http://www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver/>, under the heading «Programmation des activités» (French version only). On this website, you will also find under the heading «Chroniques d'hiver» a number of hints and suggestions to take full advantage of the pleasures of physical activities in wintertime.

Sources :

Health Canada: <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/humid-eng.php#po>

Bye-bye les microbes, Vol. 9-No 1, hiver 2006 (French version only) : www.mfa.gouv.qc.ca/publications/bye-bye-microbes/no91/article3.asp

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, campagne Plaisirs d'hiver 2009 (French version only): <http://www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver/>



Director of publishing

Denise Décarie, doctor

Lecture

Jean-Luc Grenier, doctor
Gilles Chaput, communications
Caroline Duchesne, nurse

Translation

Marguerite Uson

Publishing

Laurentians Public Health Department
1000, Labelle street, local 210
Saint-Jérôme J7Z 5N6

ISSN 1203-388X

Information

Tél.: (450) 436-8622

**Agence de la santé
et des services sociaux
des Laurentides**

Québec



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

Direction de santé publique



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

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

LAFONTAINE
1950, boul. Labelle
Saint-Jérôme
Tél.: (450) 432-9771

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

SAINTE-ANTOINE
500, boul. Des Laurentides
Saint-Jérôme
Tél.: (450) 436-4662

SAINTE-JÉRÔME
450, Mgr Dubois
Saint-Jérôme
Tél.: (450) 432-4383

SAINTE-AUGUSTIN DE MIRABEL
15637, rue St-Augustin
St-Augustin de Mirabel
Tél.: (450) 475-7650

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
1060, rue Principale
Sainte-Agathe-des-Monts
Tél.: (819) 326-3456