

Bobos, microbes... et cie!



Bulletin de santé publique
Région des Laurentides

En collaboration avec **brunet**

Vol.9 N°4
Octobre 2004

Semaine mondiale de l'allaitement maternel

par Nicole Lapointe, infirmière

La première semaine d'octobre était la **Semaine mondiale de l'allaitement maternel**. Cette année le thème portait sur l'allaitement maternel exclusif: l'OMS et l'UNICEF recommandent que pendant les six premiers mois de vie du bébé on ne lui donne que du lait maternel, et qu'on ne lui donne aucun autre aliment ni boisson, pas même de l'eau. Par la suite, on suggère que l'allaitement soit poursuivi, avec les aliments solides adaptés à l'âge, jusqu'à ce que l'enfant ait atteint deux ans ou plus.

Pour de bons conseils sur l'allaitement, contactez votre CLSC afin d'obtenir les coordonnées des ressources en allaitement de votre région.

Une employée enceinte ou qui allaite, et qui désire quitter temporairement un travail qui présente un risque pour sa santé ou celle de son bébé, peut se référer au programme du ministère de la Santé et des Services sociaux Pour une maternité sans danger (www.csst.qc.ca).

Le retour au travail de la maman qui allaite

Le retour au travail n'est pas nécessairement un obstacle à la poursuite de l'allaitement. En effet, après environ six semaines d'allaitement, le lait maternel est disponible sur demande et il n'est plus nécessaire d'allaiter aussi souvent pour que la production de lait soit suffisante. La maman pourrait donc allaiter son bébé le matin et au retour à la maison, par exemple. De plus, il peut être agréable de relaxer en rentrant du travail et de retrouver son bébé en lui donnant la tétée : bébé se sentira sécurisé, ce qui facilitera la transition avec son nouveau milieu de vie, et il sera mieux protégé des infections qui circulent à la garderie.

Pour la maman qui le désire, il est possible de tirer son lait, de le congeler en portions de deux onces et de l'apporter à la garderie afin que son bébé le reçoive pendant la journée. À cette fin, l'achat ou la location d'un tire-lait électrique peut être très utile.

On obtiendra les adresses des pharmacies de quartier qui louent ou vendent des tire-lait électriques auprès de l'une de ces deux compagnies:

Medela.....| 800 435-8316

Ameda.....| 800 263-3263



Un bon conseil

brunet

Certains **produits naturels** et **herbes médicinales** consommés par la mère en cours d'allaitement sont **dangereux** pour le bébé : renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé.

L'enfant malade

par Denise Décarie, médecin



Si votre enfant souffre d'une maladie contagieuse, n'oubliez pas d'en aviser la garderie.

De façon spécifique, voici les périodes d'exclusion reconnues pour quelques maladies contagieuses:

- les oreillons: jusqu'à la disparition du gonflement des glandes salivaires, soit environ neuf jours
- la coqueluche: cinq jours après le début des antibiotiques ou trois semaines après le début des quintes de toux
- la maladie du hamburger (diarrhée à E. Coli): jusqu'à ce que la diarrhée ait cessé et que deux analyses de selles confirment qu'il n'y a plus de bactéries
- l'impétigo: au moins 24 heures après le début du traitement
- la scarlatine: 24 heures après le début des antibiotiques
- la giardiase: jusqu'à ce que la diarrhée ait cessé si le traitement antibiotique est en cours
- les poux: après la première application du produit contre les poux.

Les services de garde à l'enfance sont régulièrement confrontés au problème des enfants malades. Même si chaque service de garde décide de sa propre politique d'exclusion, toutes ces politiques sont basées sur les recommandations des professionnels de la santé et ont des points communs:

- elles doivent **veiller au bien-être de l'enfant.** On exclura de la garderie un enfant qui est trop malade pour suivre les activités ou qui nécessite trop de soins de la part de son éducatrice
- elles doivent **veiller à protéger les autres enfants** lorsque l'enfant malade est atteint d'une maladie contagieuse.

De façon générale, on demandera aux parents de garder leur enfant à la maison s'il présente

- de la fièvre: 39°C (rectal) et plus
- des rougeurs sur la peau sans diagnostic médical
- de la diarrhée fréquente ou abondante, ou de la diarrhée qui contient du sang ou du mucus
- 2 vomissements ou plus au cours des dernières 24 heures
- de la difficulté à respirer.

Il n'y a pas d'exclusion pour la cinquième maladie, la varicelle et la roséole: l'enfant peut retourner à la garderie lorsque son état de santé le permet.

L'hiver et l'influenza sont à nos portes!

La grippe est une infection très contagieuse causée par un virus; on ne doit pas la confondre avec le rhume qui est une maladie banale. D'ailleurs, on ne devrait plus utiliser le terme grippe, mais plutôt le terme **influenza**, pour faire la différence avec le rhume banal.

Alors que le rhume entraîne des symptômes légers, l'influenza se manifeste par des symptômes plus sévères comme de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires, des maux de gorge, de la toux et un écoulement nasal. Les enfants atteints d'influenza peuvent avoir, entre autres, des otites, de la diarrhée, des pneumonies et parfois des complications plus graves. **Les enfants de moins de deux ans sont plus souvent hospitalisés suite à l'influenza que les enfants plus âgés.**

Les enfants sont plus susceptibles d'attraper l'influenza et aussi de le transmettre à leur entourage parce qu'ils excrètent le virus dans les sécrétions de leur nez et de leur gorge plus longtemps et en plus grande quantité que les adultes.

Pour toutes ces raisons, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec offre dorénavant **la vaccination gratuite contre l'influenza à tous les enfants âgés de 6 mois à 23 mois inclusivement, ainsi qu'aux personnes qui vivent dans le même domicile ou qui en prennent soin à l'extérieur du domicile.**

Le vaccin contre l'influenza est disponible dans tous les CLSC de la région et dans la majorité des cabinets de médecins.

Bobos, microbes... et cie !

Responsable de la publication
Denise Décarie, médecin

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

Ce bulletin est aussi disponible à l'adresse suivante: www.rrssl5.gouv.qc.ca

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

Publication

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

Information

Tél.: (450) 436-8622

Agence de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux

Québec
Laurentides

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 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
St-Augustin de Mirabel
(Québec)
Tél.: (450) 475-7650

Bobos, microbes... et cie!



Bulletin de santé publique
Région des Laurentides

En collaboration avec **brunet**

Vol.9 N°4
Octobre 2004

Semaine mondiale de l'allaitement maternel

par Nicole Lapointe, infirmière

La première semaine d'octobre était la **Semaine mondiale de l'allaitement maternel**. Cette année le thème portait sur l'allaitement maternel exclusif: l'OMS et l'UNICEF recommandent que pendant les six premiers mois de vie du bébé on ne lui donne que du lait maternel, et qu'on ne lui donne aucun autre aliment ni boisson, pas même de l'eau. Par la suite, on suggère que l'allaitement soit poursuivi, avec les aliments solides adaptés à l'âge, jusqu'à ce que l'enfant ait atteint deux ans ou plus.

Pour de bons conseils sur l'allaitement, contactez votre CLSC afin d'obtenir les coordonnées des ressources en allaitement de votre région.

Une employée enceinte ou qui allaite, et qui désire quitter temporairement un travail qui présente un risque pour sa santé ou celle de son bébé, peut se référer au programme du ministère de la Santé et des Services sociaux Pour une maternité sans danger (www.csst.qc.ca).

Le retour au travail de la maman qui allaite

Le retour au travail n'est pas nécessairement un obstacle à la poursuite de l'allaitement. En effet, après environ six semaines d'allaitement, le lait maternel est disponible sur demande et il n'est plus nécessaire d'allaiter aussi souvent pour que la production de lait soit suffisante. La maman pourrait donc allaiter son bébé le matin et au retour à la maison, par exemple. De plus, il peut être agréable de relaxer en rentrant du travail et de retrouver son bébé en lui donnant la tétée : bébé se sentira sécurisé, ce qui facilitera la transition avec son nouveau milieu de vie, et il sera mieux protégé des infections qui circulent à la garderie.

Pour la maman qui le désire, il est possible de tirer son lait, de le congeler en portions de deux onces et de l'apporter à la garderie afin que son bébé le reçoive pendant la journée. À cette fin, l'achat ou la location d'un tire-lait électrique peut être très utile.

On obtiendra les adresses des pharmacies de quartier qui louent ou vendent des tire-lait électriques auprès de l'une de ces deux compagnies:

Medela.....I 800 435-8316

Ameda.....I 800 263-3263



Un bon conseil

brunet

Certains **produits naturels** et **herbes médicinales** consommés par la mère en cours d'allaitement sont **dangereux** pour le bébé : renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé.

L'enfant malade

par Denise Décarie, médecin



Si votre enfant souffre d'une maladie contagieuse, n'oubliez pas d'en aviser la garderie.

De façon spécifique, voici les périodes d'exclusion reconnues pour quelques maladies contagieuses:

- les oreillons: jusqu'à la disparition du gonflement des glandes salivaires, soit environ neuf jours
- la coqueluche: cinq jours après le début des antibiotiques ou trois semaines après le début des quintes de toux
- la maladie du hamburger (diarrhée à E. Coli): jusqu'à ce que la diarrhée ait cessé et que deux analyses de selles confirment qu'il n'y a plus de bactéries
- l'impétigo: au moins 24 heures après le début du traitement
- la scarlatine: 24 heures après le début des antibiotiques
- la giardiase: jusqu'à ce que la diarrhée ait cessé si le traitement antibiotique est en cours
- les poux: après la première application du produit contre les poux.

Les services de garde à l'enfance sont régulièrement confrontés au problème des enfants malades. Même si chaque service de garde décide de sa propre politique d'exclusion, toutes ces politiques sont basées sur les recommandations des professionnels de la santé et ont des points communs:

- elles doivent **veiller au bien-être de l'enfant**. On exclura de la garderie un enfant qui est trop malade pour suivre les activités ou qui nécessite trop de soins de la part de son éducatrice
- elles doivent **veiller à protéger les autres enfants** lorsque l'enfant malade est atteint d'une maladie contagieuse.

De façon générale, on demandera aux parents de garder leur enfant à la maison s'il présente

- de la fièvre: 39°C (rectal) et plus
- des rougeurs sur la peau sans diagnostic médical
- de la diarrhée fréquente ou abondante, ou de la diarrhée qui contient du sang ou du mucus
- 2 vomissements ou plus au cours des dernières 24 heures
- de la difficulté à respirer.

Il n'y a pas d'exclusion pour la cinquième maladie, la varicelle et la roséole: l'enfant peut retourner à la garderie lorsque son état de santé le permet.

Bobos, microbes... et cie !

Responsable de la publication
Denise Décarie, médecin

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

Ce bulletin est aussi disponible à l'adresse suivante: www.rrssl5.gouv.qc.ca

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

Publication

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

Information

Tél.: (450) 436-8622

Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux

Québec
Laurentides

L'hiver et l'influenza sont à nos portes!

La grippe est une infection très contagieuse causée par un virus; on ne doit pas la confondre avec le rhume qui est une maladie banale. D'ailleurs, on ne devrait plus utiliser le terme grippe, mais plutôt le terme **influenza**, pour faire la différence avec le rhume banal.

Alors que le rhume entraîne des symptômes légers, l'influenza se manifeste par des symptômes plus sévères comme de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires, des maux de gorge, de la toux et un écoulement nasal. Les enfants atteints d'influenza peuvent avoir, entre autres, des otites, de la diarrhée, des pneumonies et parfois des complications plus graves. **Les enfants de moins de deux ans sont plus souvent hospitalisés suite à l'influenza que les enfants plus âgés.**

Les enfants sont plus susceptibles d'attraper l'influenza et aussi de le transmettre à leur entourage parce qu'ils excrètent le virus dans les sécrétions de leur nez et de leur gorge plus longtemps et en plus grande quantité que les adultes.

Pour toutes ces raisons, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec offre dorénavant **la vaccination gratuite contre l'influenza à tous les enfants âgés de 6 mois à 23 mois inclusivement, ainsi qu'aux personnes qui vivent dans le même domicile ou qui en prennent soin à l'extérieur du domicile.**

Le vaccin contre l'influenza est disponible dans tous les CLSC de la région et dans la majorité des cabinets de médecins.

Bobos, microbes... ...and Co!



Public Health Bulletin
Laurentians Region

In collaboration with **brunet**

Vol.9 N°4
October 2004

World Breastfeeding Week

by Nicole Lapointe, nurse

The first week of October was **World Breastfeeding Week**. The theme this year was "exclusive breastfeeding": the World Health Organization and UNICEF recommend that babies be fed only breast milk for the first six months of life to the exclusion of all other food and drinks, including water. After six months, breastfeeding should be continued until the age of two or older, and the child should be fed solid food suitable for his age.

For advice on breastfeeding, contact your CLSC for the names and addresses of breastfeeding resources in your area.

An employee who is pregnant or breastfeeding and who wants a leave of absence from a work situation that is a risk to her health or the health of her baby, can refer to the Health and social services department programme *Pour une maternité sans danger* (www.csst.qc.ca).

Breastfeeding and returning to work

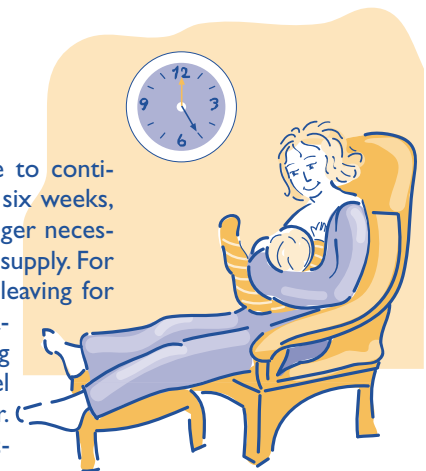
Returning to work is not necessarily an obstacle to continuing breastfeeding. After breastfeeding for about six weeks, breast milk is available on demand and it is no longer necessary to nurse as often to ensure an adequate milk supply. For example, the mother can nurse her baby before leaving for work and after returning home. It can also be pleasant to relax by picking up your baby and nursing him when you return from work: baby will feel secure and the transition to day care will be easier. The baby will also be better protected from infections that may be present in the day care milieu.

A mother who so desires, can extract her milk, freeze it in two ounce portions, and bring it to the day care centre so her baby can be fed her milk during the day. Purchasing or renting an electric breast pump will facilitate this course of action.

The addresses of local pharmacies that rent or sell electric breast pumps can be obtained from these companies:

Medela.....| 800 435-8316

Ameda.....| 800 263-3263



A word of advice

brunet

Certain **natural products** and **medicinal herbs** are **dangerous** for the baby if taken by a nursing mother: ask your health professional.

A child who is sick

by Denise Décarie, doctor



If your child has a contagious disease, don't forget to advise the day care centre.

More specifically, these are the established exclusion periods for certain contagious diseases:

- mumps: until the swelling of the salivary glands disappears, about nine days
- whooping cough: five days after starting antibiotics or three weeks after the whooping cough started
- hamburger disease (E. coli diarrhoea): until the diarrhoea stops and two stool sample tests confirm there is no longer any bacteria
- impetigo: at least 24 hours after treatment was started
- scarlet fever: 24 hours after starting antibiotics
- giardiasis: until the diarrhoea stops if antibiotic treatment has been started
- lice: after the first application of the product against lice.

Day care services often have to deal with sick children. Although each day care service sets its own exclusion policy, all policies are based on the recommendations of health professionals and have certain points in common:

- they must **care for the well-being of the child**. A child will be excluded from the day care centre if he cannot participate in the activities or if he needs too much care from his teacher
- they must **protect the other children** when the sick child has a contagious disease.

In general, parents are asked to keep their child at home if he has the following symptoms:

- fever: 39°C (rectal) or more
- rash on the skin without a medical diagnosis
- frequent or abundant diarrhoea, or diarrhoea that contains blood or mucus
- vomiting 2 times or more in the last 24 hours
- difficulty breathing.

There is no exclusion for the fifth disease, chickenpox or roseola: the child can return to the day care centre as soon as his health permits.

Winter and the flu season are approaching!

The flu is a very contagious infection caused by a virus. It should not be confused with the common cold. In fact, to avoid confusion, the term **influenza** should be used in place of the term flu.

Colds are characterized by mild symptoms, whereas influenza manifests with more severe symptoms such as fever, headache, muscle pain, sore throat, cough and nasal discharge. Children suffering from influenza may also have earache, diarrhoea, pneumonia, and sometimes other more serious complications. **More children under two years of age are hospitalized due to influenza than older children.**

Children are more at risk of catching influenza and passing the virus on to their friends and family because they excrete the virus in nasal and throat secretions for longer periods and in greater quantities than adults.

For all these reasons, the Quebec Health and social services department is now providing **free influenza vaccinations to all children 6 months to 23 months of age inclusively, to people living in the same homes as these children, and to people caring for them outside of their homes.**

The influenza vaccination is available in all CLSCs in the region and in most doctors' offices.

Bobos, microbes... and Co!

Director of publishing
Denise Décarie, doctor

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

This bulletin is also available at the following address: www.rrssl5.gouv.qc.ca

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

Publishing

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

Information

Tél.: (450) 436-8622

Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux

Québec
Laurentides

GRAPHISME ET ILLUSTRATIONS: EVELYN BUTT

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
St-Augustin de Mirabel
(Québec)
Tél.: (450) 475-7650