

# BYE-BYE



# LES

# MICROBES



Vol. 3 - No 4

Décembre 2000

[Index des parutions  
par numéro ou  
par sujet](#)

Pour être informé de  
la publication de *Bye-  
Bye les microbes*,  
[abonnez-vous](#)



## Table des matières

### [Éditorial](#)



Article 1 :  
[À la bonne vôtre](#)



Article 2 :  
[Bye-bye la grippe !](#)

[La boîte aux lettres](#)



[La boîte à outils](#)

[Références](#)

Québec 

© Gouvernement du Québec, 2003



## Table des matières

## Éditorial

À la bonne vôtre

Bye-bye la grippe !

La boîte aux lettres

La boîte à outils

Références

Index des parutions  
par numéro ou  
par sujetPour être informé de  
la publication de *Bye-  
Bye les microbes*,  
[abonnez-vous](#)

Bye-bye les microbes !



## Une participation exceptionnelle

Par Marie-Patricia Gagné, Ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille

Nous étions déjà persuadés de votre engagement profond envers les enfants, leur santé et leur bien-être. Votre importante participation au questionnaire d'appréciation joint au numéro de juin, soit plus de la moitié des personnes sollicitées, en est une autre preuve. Nous remercions également les personnes qui, depuis le début de la parution de ce bulletin, nous font part, d'une façon ou d'une autre, de leurs intérêts et préoccupations. Cette rétroaction positive est très stimulante pour le Comité de prévention des infections dans les centres de la petite enfance du Québec. Nous prévoyons vous faire part de la synthèse de vos propos dans notre prochain numéro.



Pour l'instant, nous vous entretiendrons de différents thèmes, dont la plupart proviennent de vos demandes. Elizabeth Bisson, infirmière à la Direction de la santé publique de la Mauricie et du Centre-du-Québec, apporte une double contribution. Elle nous parle d'abord des différences entre les eaux embouteillées, de l'entretien des distributeurs d'eau et des précautions à prendre avec l'eau du robinet. Puis, sous la rubrique **La boîte à outils**, elle aborde un sujet incontournable pour les services de garde, le nettoyage des jouets. Pour sa part, Valérie Lamarre, pédiatre à l'Hôpital Sainte-Justine, fait le point sur la vaccination contre la grippe qui est, pour les enfants à risque et leur entourage, une façon simple et efficace de les protéger. Enfin, dans **La boîte aux lettres**, notre président le Dr Julio Soto de l'Institut national de santé publique nous renseigne sur les propriétés infectieuses de la pâte à modeler.

Je suis persuadée qu'en tant qu'intervenants du réseau des services de garde à l'enfance, ces thèmes variés vous préoccupent comme tous les sujets

touchant la prévention des infections.

Paix, amour et santé à l'approche de Noël et du Nouvel An.

*Emploi,  
Solidarité sociale  
et Famille*  
Québec 



## Table des matières

Éditorial

**À la bonne vôtre**

Bye-bye la grippe !

La boîte aux lettres

La boîte à outils

Références

Index des parutions  
par numéro ou  
par sujet

Pour être informé de  
la publication de *Bye-  
Bye les microbes*,  
[abonnez-vous](#)



Bye-bye les microbes !



## À la bonne vôtre

Par Élisabeth Bisson, Direction de la santé  
publique de la Mauricie et du Centre-du-Québec

### L'eau embouteillée

De plus en plus populaires auprès de la population, les eaux embouteillées sont sur le marché depuis plus de cent ans.

Il y a plusieurs types d'eau embouteillée. Mentionnons d'abord l'eau de source ou l'eau minérale que l'on qualifie de naturelles parce qu'elles proviennent de source souterraine. La différence entre l'eau de source et l'eau minérale réside dans leur contenu en minéraux. Plus l'eau contient de minéraux, plus elle « goûte ». Les trois autres types d'eau embouteillée sont l'eau traitée, l'eau traitée minéralisée et l'eau traitée déminéralisée. Elles ne sont pas naturelles parce qu'elles ne proviennent pas de source souterraine ou parce qu'elles ont été modifiées chimiquement.



Antérieurement, on prenait pour acquis que les eaux de source naturelles étaient de bonne qualité, ce qui, dans certains cas, exposait les consommateurs à une eau contenant des bactéries, des virus ou des minéraux en quantité suffisante pour nuire à leur santé. Aujourd'hui, toutes les eaux embouteillées distribuées au Québec sont sécuritaires, ayant été soumises aux normes du Règlement sur les eaux embouteillées.

Le choix d'une eau embouteillée n'est pas seulement une question de goût. Il faut savoir, par exemple, que l'on peut boire sans restriction l'eau de source ou l'eau déminéralisée, tandis que l'on doit limiter la consommation d'eau minérale à un litre par jour. Par ailleurs, à moins d'un avis médical, on doit éviter de donner de l'eau minérale aux nourrissons et aux personnes souffrant de certaines maladies chroniques.

**En consommant l'eau plus rapidement, les bactéries auront moins de temps pour se multiplier.**

### Les distributeurs d'eau

L'usage des distributeurs d'eau est de plus en plus courant au Québec. Ces

fontaines réfrigérantes doivent faire l'objet d'un entretien périodique et minutieux, car elles peuvent causer des problèmes de santé.

Ce type d'appareil doit être maintenu en parfait état de propreté et de salubrité. On recommande de nettoyer l'intérieur de la fontaine tous les deux mois. Pour ce faire, il faut débrancher l'appareil, le vider de son contenu et remplir le réservoir avec une solution d'eau de Javel diluée 1:10, soit une partie d'eau de Javel pour neuf parties d'eau. On laisse reposer cette solution pendant 30 minutes, puis, on rince le réservoir à l'eau claire à plusieurs reprises.

Mais la tâche d'entretien ne s'arrête pas là. Il faut aussi procéder au nettoyage du bouton distributeur d'eau. On doit le dévisser, nettoyer l'intérieur à l'eau savonneuse (savon à vaisselle) avec une petite brosse et bien le rincer. On fait ensuite tremper le bouton distributeur dans une solution d'eau de Javel diluée de même type que pour le réservoir, également pendant 30 minutes. Enfin, on le rince sous l'eau du robinet avant de le replacer, sans oublier de rebrancher l'appareil.

Lors de chaque changement de bouteille d'eau et avant d'en installer une nouvelle sur le distributeur, il est important de s'assurer de la propreté du goulot avant de retirer le sceau. Il faut ensuite manipuler la bouteille avec précaution pour éviter de propager des microbes dans l'eau de la fontaine.

### Eau embouteillée ou du robinet ?

Vous vous demandez si l'eau embouteillée est meilleure pour la santé que l'eau du robinet ? Sachez qu'il n'y a pas vraiment d'avantages à boire de l'eau embouteillée, sauf dans le cas où votre municipalité émettrait un avis d'ébullition ou de non-consommation de l'eau du robinet. En effet, en vertu de leurs propriétés, certaines composantes des eaux embouteillées peuvent s'avérer potentiellement bénéfiques pour la santé, mais sur le plan des bactéries, l'eau embouteillée n'est pas meilleure que l'eau du robinet.

Cependant, comme les bébés et les nourrissons ne sont pas suffisamment développés pour boire ou manger n'importe quoi et que leur résistance aux bactéries est plus faible que celle des enfants plus âgés, on recommande aux parents qui préfèrent l'eau embouteillée d'acheter uniquement celles dont l'étiquette porte l'une des appellations suivantes :

- Eau de source (suivie ou non du qualificatif « naturelle »)  
ou
- Eau traitée  
(sans autre qualificatif)

Ceux qui achètent de l'eau embouteillée devraient choisir un petit format de deux litres pour éviter les contaminations accidentelles dues aux manipulations de la bouteille et la conserver au réfrigérateur. En consommant l'eau plus rapidement, les bactéries auront moins de temps pour se multiplier.

Si les parents donnent de l'eau du robinet à leur bébé ou nourrisson, il est préférable de la faire bouillir pendant cinq minutes dans une casserole munie d'un couvercle.

Dernier petit conseil, après plusieurs jours d'absence, par exemple au retour des vacances ou d'une fin de semaine, on recommande de prendre l'habitude d'ouvrir les robinets afin d'évacuer l'eau demeurée stagnante dans la tuyauterie.

*Emploi,  
Solidarité sociale  
et Famille*

Québec 



## Table des matières

Éditorial

À la bonne vôtre

**Bye-bye la grippe !**

La boîte aux lettres

La boîte à outils

Références

Index des parutions  
par numéro ou  
par sujet

Pour être informé de  
la publication de *Bye-  
Bye les microbes*,  
[abonnez-vous](#)

Bye-bye les microbes !



## Bye-bye la grippe !

Par Valérie Lamarre, pédiatre infectiologue,  
Hôpital Sainte-Justine

La grippe est une infection des voies respiratoires causée par le virus *Influenza*, lequel réussit à causer des épidémies chaque automne et chaque hiver, un peu partout dans le monde. Cette maladie, plutôt sérieuse, se manifeste habituellement par une fièvre soudaine, un mal de gorge, une toux, des douleurs musculaires et un malaise généralisé. Lorsqu'on les compare à ceux des autres infections virales des voies respiratoires (comme le rhume), on constate que les symptômes de la grippe durent plus longtemps (souvent de cinq à sept jours), qu'ils sont plus graves (personnes alitées, incapables de vaquer à leurs occupations quotidiennes) et que l'écoulement nasal, beaucoup moins important, peut même être totalement absent.

Le virus responsable de la grippe a la particularité de changer un peu chaque année. On doit alors modifier le vaccin, en y ajoutant d'autres composantes pour le rendre le plus efficace possible contre le virus. Ces changements expliquent également la nécessité de se faire vacciner tous les ans.

Habituellement, une personne saine atteinte de la grippe ne sera pas hospitalisée, même si elle se sent très malade. Par contre, les personnes en moins bonne santé et celles souffrant de certaines maladies (voir encadré) sont beaucoup plus souvent sujettes à des complications liées à la grippe, particulièrement les pneumonies, les otites et les sinusites. Par conséquent, on ne saurait négliger l'importance de la vaccination annuelle pour ces personnes vulnérables aux complications de la grippe.

Dans certains cas, par exemple s'il s'agit d'un enfant trop jeune ou d'une personne souffrant d'une allergie à l'une des composantes du vaccin, la vaccination est impossible. De plus, le vaccin peut se révéler moins efficace lorsque le système immunitaire de la personne à risque ne fonctionne pas bien. Dans ces situations, comme la personne n'est pas bien protégée, il faut avoir recours à un autre moyen, cette fois-ci en vaccinant les personnes de son entourage, c'est-à-dire vivant sous le même toit ou ayant des contacts étroits avec elle plusieurs heures par jour. Lorsque l'entourage d'une personne à risque est vacciné, le risque qu'elle contracte la grippe est de beaucoup diminué : plus il y a de personnes vaccinées, moins le virus circule dans



l'environnement et moins il y a de danger d'attraper la grippe.

Même en décembre, il n'est pas trop tard pour recevoir le vaccin. Informez-vous auprès de votre médecin ou de votre CLSC.

### **Personnes à haut risque de complications liées à la grippe**

Les personnes suivantes devraient être vaccinées chaque automne, sauf s'il y a des contre-indications.

1. Enfants de plus de 6 mois et adultes souffrant de : maladies cardiaques ou pulmonaires (comme la fibrose kystique et l'asthme) nécessitant un suivi médical régulier ou des soins hospitaliers ; maladies chroniques telles que diabète ou autres troubles métaboliques, cancer, déficit immunitaire, insuffisance rénale, néphropathie, anémie et hémoglobinopathie.
2. Enfants de 6 mois à 18 ans en traitement prolongé à l'aspirine (acide acétylsalicylique).
3. Résidents des centres d'accueil ou d'établissements de soins prolongés.
4. Personnes âgées de 60 ans et plus.

**LA VACCINATION CONTRE LA GRIPPE,  
UN RENDEZ-VOUS ANNUEL !**

*Emploi,  
Solidarité sociale  
et Famille*

**Québec** 



## Table des matières

Éditorial

À la bonne vôtre

Bye-bye la grippe !

**La boîte aux lettres**

La boîte à outils

Références

Index des parutions  
par numéro ou  
par sujet

Pour être informé de  
la publication de *Bye-  
Bye les microbes*,  
[abonnez-vous](#)



Bye-bye les microbes !



## Peut-on transmettre des microbes avec la pâte à modeler ?

Par Julio C. Soto, Institut national de santé  
publique du Québec



La première fois que l'on nous a posé cette question, nous n'avions pas de réponse. Étant donné les caractéristiques de ce matériel éducatif et la fréquence de son utilisation tant en milieu de garde à l'enfance qu'à la maison, nous trouvions justifié de réaliser une étude permettant d'y répondre. Le Dr Anne Vivien, microbiologiste du Réseau Santé-Richelieu-Yamaska, a relevé ce défi. Elle aensemencé trois types de pâte à modeler (deux recettes maison et une commerciale) avec des microbes (*E. Coli*) pouvant être responsables des diarrhées.

Elle voulait savoir :

- si les microbes survivaient sur la pâte à modeler et pendant combien de temps ;
- s'il y avait des différences entre les trois types de pâte à modeler.

L'expérimentation lui a permis de constater que les microbes avaient survécu sur toutes les pâtes à modeler pendant au moins 60 minutes, sans dépasser 24 heures. Cependant, les microbesensemencés ne s'étaient multipliés sur aucune des pâtes. En effet, le sel qu'elles contenaient aurait eu un effet inhibiteur sur la multiplication et la survie des microbes.

En conclusion, la pâte à modeler peut effectivement transmettre des microbes. Toutefois, elle n'est pas un milieu « multiplicateur » des microbes responsables des diarrhées. En nous basant sur ces résultats, nous recommandons de :

- faire laver les mains des enfants avant et après avoir utilisé la pâte à modeler ;

- s'assurer que les enfants ne portent pas la pâte à modeler à leur bouche et, le cas échéant, la changer et inciter les enfants à abandonner ce comportement ;
- ne pas réutiliser la même pâte à modeler au cours d'une même journée, mais attendre 24 heures avant de l'utiliser à nouveau.

Voici la recette de pâte à modeler qui a donné les meilleurs résultats sur le plan de la propagation des microbes dans l'étude du Dr Anne Vivien.

#### Recette de pâte à modeler « maison »

- 30 ml (2 c. à table) d'huile
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 125 ml (1/2 tasse) de sel
- 10 ml (2 c. à thé) de crème de tartre
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- Colorant

Cuire à feu moyen pendant 3 minutes en brassant constamment. Laisser refroidir sur un papier ciré et mettre au réfrigérateur 24 heures avant de l'utiliser.



Emploi,  
Solidarité sociale  
et Famille

Québec 



## Table des matières

Éditorial

À la bonne vôtre

Bye-bye la grippe !

La boîte aux lettres

**La boîte à outils**

Références

Index des parutions  
par numéro ou  
par sujet

Pour être informé de  
la publication de *Bye-  
Bye les microbes*,  
[abonnez-vous](#)



Bye-bye les microbes !



## Le nettoyage des jouets

Par Élisabeth Bisson, Direction de la santé  
publique de la Mauricie et du Centre-du-  
Québec



La plupart des agents infectieux sont transmis à partir d'une source présente dans le milieu, soit par des personnes infectées, soit par des objets tels que les jouets. Ces derniers sont de très bons véhicules de transmission des infections, surtout si on considère qu'un jeune enfant de 13 à 36 mois porte un objet à sa bouche toutes les trois minutes, ce qui équivaut à une vingtaine de fois par heure.



Les jouets utilisés en milieu de garde doivent non seulement être sécuritaires et fabriqués de matériaux non toxiques, mais ils doivent aussi être lavables. On recommande de laver puis de désinfecter quotidiennement les hochets et autres jouets que les tout-petits portent à leur bouche. Pour les autres jouets, un lavage et une désinfection hebdomadaire sont suffisants. Un lavage à l'eau savonneuse suivi d'une

désinfection constitue la recette gagnante et la moins coûteuse.

En présence de sang sur les objets on utilisera une solution composée d'une partie d'eau de Javel (concentration de 5 à 6 %) pour neuf parties d'eau (1:10), dans laquelle on fera tremper les jouets pendant 2 à 3 minutes. En l'absence de sang, des solutions d'eau javellisée plus diluées (1:50, 1:75 et 1:100) seront utilisées et requerront un temps de contact d'au moins dix minutes. Tous les jouets, particulièrement ceux susceptibles d'être portés à la bouche, doivent

être rincés à fond après la désinfection.

L'étape du lavage précédant la désinfection est importante pour l'efficacité optimale des produits désinfectants.

Pour faciliter la tâche de l'assèchement des jouets vous pouvez suspendre un filet hors d'atteinte des enfants et y placer les jouets une fois lavés, désinfectés et rincés. Les jouets sècheront alors à l'air libre et n'auront pas à être manipulés.

*Les jouets en peluche peuvent être acceptés en milieu de garde au moment de la sieste à condition de bien les identifier. Et les parents devront nettoyer régulièrement ces beaux petits toutous.*

Laver et désinfecter les jouets régulièrement s'avère donc un autre moyen simple et efficace de briser le cycle de transmission des infections dans votre milieu.

Emploi,  
Solidarité sociale  
et Famille

Québec 



## Table des matières

Éditorial

À la bonne vôtre

Bye-bye la grippe !

La boîte aux lettres

La boîte à outils

### Références

Index des parutions  
par numéro ou  
par sujet

Pour être informé de  
la publication de *Bye-  
Bye les microbes*,  
[abonnez-vous](#)



Bye-bye les microbes !



### Références

Bulletin trimestriel publié en mars, juin, septembre et décembre.

### Rédaction

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

- Élizabeth Bisson, inf., B. Sc., DSP Mauricie et Centre-du-Québec
- Alejandra Irace-Cima, M. Sc., DSP de Laval
- Pierre Déry, M.D., FRCP., CHUQ (Pavillon CHUL)
- Marie-Patricia Gagné, Ph. D., Ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille
- Theresa Gyorkos, Ph. D., Université McGill,
- Valérie Lamarre, M.D., FRCP, Hôpital Sainte-Justine
- Diane Lambert, M.D., DSP de Laval
- Ramona Rodrigues, inf., M. Sc. A., CIC, Hôpital général du Lakeshore
- Suzette Rousseau, Inf., Association des CLSC et CHSLD
- Julio C. Soto, M.D., Ph. D, Institut national de santé publique du Québec, **président**
- Louise Thibault-Paquin, Inf., ministère de la Santé et des Services sociaux

### Avec la collaboration de

- Jean-Claude Dionne, M. Sc., IRSST
- Yves Robert, M.D., M. Sc., Laboratoire de santé publique du Québec et INSPQ

### Révision linguistique, production et diffusion

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

Le contenu de ce bulletin est également disponible dans le site Internet du Ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille :

<http://www.mfe.gouv.qc.ca>

**La Boîte à lettres**

Faire parvenir toute correspondance à

Mme Marie-Patricia Gagné  
Ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille  
600, rue Fullum  
Montréal (Québec) H2K 4S7

Télécopieur : (514) 864-2170

Courriel : [marie-patricia.gagne@MESSF.gouv.qc.ca](mailto:marie-patricia.gagne@MESSF.gouv.qc.ca)

Dépôt légal – 2002

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN : 1481-4471

*Emploi,  
Solidarité sociale  
et Famille*

Québec 