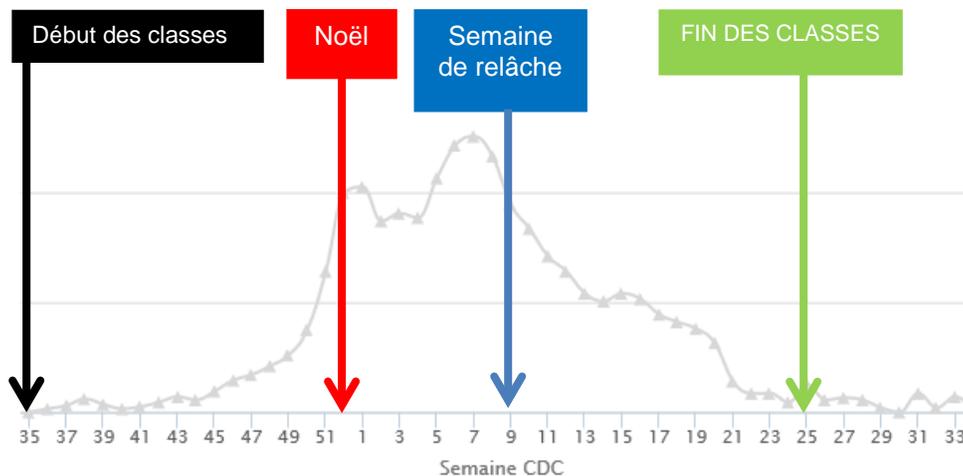




## LA PRÉVENTION DE LA GRIPPE EST UN TRAVAIL D'ÉQUIPE !

Voici un graphique qui illustre, hors de tout doute, ce que nous savons déjà et que nous risquons de vivre concrètement encore cette année : l'hiver est la saison de la grippe !

Figure 1 : Graphique qui illustre l'activité du virus de la grippe au Québec l'an dernier (saison 2016-2017)



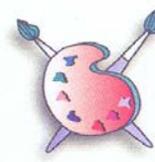
Source : modifié à partir de graphique disponible à <https://www.inspq.qc.ca/influenza>

Selon ce graphique, l'an dernier, l'activité du virus de la grippe a sérieusement commencé à augmenter autour de la semaine de Noël. Elle a été à son maximum un peu avant la semaine de relâche. Plusieurs personnes étaient donc probablement en convalescence ou malades lors des congés.

Chaque année, Noël et la semaine de relâche sont prévus au cours de l'hiver, et cela n'est pas près de changer. Toutefois, tous ensemble, nous pouvons travailler pour éviter que la grippe ne s'invite aux festivités. Il faut savoir qu'elle a le don de gâcher un party ! Elle donne à ceux qui la rencontrent de la fièvre, des frissons, de la toux, une très grande fatigue, des douleurs aux muscles, aux articulations et à la tête. Elle est capable de clouer au lit le plus fort des papas, d'obliger l'hospitalisation d'un grand-père ou encore, de diriger vers les soins intensifs un nouveau-né.

Nous avons de bonnes raisons de faire tout en notre pouvoir pour éviter de l'attraper et de la donner. En plus, certaines mesures efficaces pour prévenir la grippe peuvent aussi empêcher la propagation du rhume, de la gastro-entérite et même d'autres virus respiratoires comme le virus de la bronchiolite. Seuls, ou en gang, ces microbes peuvent nous rendre la vie bien difficile !

Parce qu'il est toujours bon de savoir à qui l'on a affaire, le tableau disponible à l'adresse suivante peut nous aider à faire la différence entre le rhume et la grippe : <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/differences-entre-la-grippe-et-le-rhume/>



## Comment faire pour mettre les chances de notre côté !

Tout au long de l'année et, en particulier, durant la saison de la grippe, il faut :

### Se laver les mains !

Le lavage des mains est une responsabilité collective :

- Le service de garde devrait rendre disponible aux personnes qui le fréquentent les outils nécessaires au lavage des mains (eau et savon ou solution hydroalcoolique);
- Le personnel devrait appliquer les recommandations et les enseigner;
- Les enfants devraient être encouragés à se laver les mains et ainsi, tranquillement développer les bons réflexes qu'ils appliqueront toute leur vie;
- Les parents qui viennent reconduire et chercher les enfants ou encore ceux qui participent aux activités du service de garde doivent aussi se laver les mains.

Pour plus de détail sur le lavage des mains, voir : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/guide-garderie/chap4-hygiene-des-mains.pdf>

### Éviter de porter nos mains à notre bouche, notre nez ou nos yeux

Lorsque nous contaminons nos mains en touchant un objet sur lequel des microbes se sont déposés, nous pouvons nous éviter d'être malades en ne les portant pas à notre bouche, notre nez ou nos yeux. Tant que ces microbes restent sur nos mains, ils ne peuvent pas nous infecter. Le nez, la bouche et les yeux sont les portes d'entrée du virus de la grippe, du rhume, de la gastro-entérite et autres infections.

À l'inverse, si nous sommes malades et que nous contaminons nos mains en les portant à notre bouche, notre nez ou à nos yeux, nous pouvons ensuite facilement transformer notre environnement en source d'infection.

### Tousser ou éternuer sans contaminer les autres et notre environnement !

Lorsque nous toussons ou que nous éternuons, malades pas malades, nous devons couvrir notre nez et notre bouche et nous laver les mains immédiatement après. Les gouttelettes projetées lorsque nous toussons ou éternuons peuvent contaminer l'air, les personnes et l'environnement qui nous entourent. Lorsque c'est possible, utilisons un papier mouchoir, sinon le pli de notre coude. Les mains sont à éviter !

Lorsque nous nous sommes infectés par le virus de la grippe, celui-ci est présent dans nos sécrétions le jour avant les symptômes. Nous sommes donc contagieux avant même de faire la maladie.

Pour plus de détail sur l'hygiène respiratoire, voir : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/guide-garderie/chap4-hygiene-respiratoire.pdf>

### Nettoyer les surfaces souvent touchées

Le virus de la grippe est facilement éliminé par le nettoyage. Pas besoin de techniques ou de produits spéciaux. Il suffit de faire comme d'habitude, mais le plus souvent possible, surtout pour les surfaces souvent touchées comme les tables, les poignées de porte, les jouets, comptoirs et autres.

Des sécrétions contenant le virus de la grippe peuvent rester infectieuses pendant 24 à 48 heures, lorsqu'elles sont déposées sur une surface dure comme sur du métal, du bois ou du plastique.

### Rester à la maison lorsque nous sommes malades

Les adultes et les enfants qui ont la grippe devraient rester à la maison jusqu'à ce que la fièvre ait disparu depuis au moins 24 heures sans prise de médicament comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène.

Généralement, le retrait d'un enfant malade du service de garde est recommandé si :

- l'enfant est incapable de participer aux activités du groupe sans effort inhabituel;
- l'enfant a l'air malade et présente des symptômes faisant penser à une maladie sévère, par exemple, de la fièvre avec atteinte de l'état général, de la léthargie, de l'irritabilité, des pleurs persistants, de la difficulté à respirer, des signes de déshydratation;
- l'enfant requiert des soins que l'éducatrice ne peut pas offrir sans compromettre le bien-être des autres enfants.



## Se faire vacciner

La vaccination est la meilleure façon de se protéger et de protéger les autres contre la grippe.

La vaccination contre la grippe est gratuite pour les personnes suivantes qui sont plus à risque de présenter des complications :

- les enfants de 6 à 23 mois;
- les personnes atteintes de certaines maladies chroniques;
- les femmes enceintes atteintes de certaines maladies chroniques, durant toute leur grossesse;
- les femmes enceintes en bonne santé, durant les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres de leur grossesse;
- les enfants de 2 à 17 ans atteints de certaines maladies chroniques;
- les personnes âgées de 60 ans et plus.

Pour protéger les personnes à risque de complications, le vaccin est aussi offert gratuitement aux personnes suivantes :

- les proches des personnes mentionnées ci-haut, y compris les personnes qui en prennent soin incluant les éducatrices en service de garde;
- les proches des enfants de moins de 6 mois;
- les travailleurs de la santé.

Des cliniques de vaccination se tiennent depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2017 dans Lanaudière.

Pour connaître les modalités de prise de rendez-vous, les personnes à risque de complications et leurs proches peuvent communiquer avec leur CLSC ou consulter la page internet du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière à l'adresse suivante : <http://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/liste-de-soins-et-services/liste-alphabetique/vaccin-contre-la-grippe/>.

Lorsque le service est offert, les personnes visées par la vaccination gratuite contre la grippe peuvent également se faire vacciner chez leur médecin.

Les personnes qui désirent réduire leur risque de contracter la grippe et qui ne sont pas visées par le programme de vaccination gratuit peuvent se faire vacciner, à leurs frais, dans les pharmacies et les cliniques de la région qui offrent ce service.

## Nous pouvons contribuer à la surveillance de la grippe

Le programme « La grippe à l'œil » de l'Agence de la santé publique du Canada est un système de surveillance sanitaire en ligne. Il vise à suivre la propagation du syndrome grippal au Canada. Tous les citoyens du Canada sont invités à y participer. C'est rapide et simple. Il ne faut que 15 secondes par semaine, et les réponses restent anonymes.

C'est une façon de contribuer à recueillir de l'information utile qui peut servir à améliorer la santé publique dans notre communauté et partout au pays. :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/grippe-influenza/grippe-a-loeil.html>

En conclusion, la grippe est une maladie saisonnière qui circule surtout durant les mois d'hiver et au début du printemps. Nous pouvons nous protéger, de même que notre entourage, en nous faisant vacciner et en appliquant, de façon rigoureuse, les mesures d'hygiène de base.

Pour d'autres renseignements, vous pouvez consulter les autres éditions du bulletin [Express Garderie sur notre site Web](#)

### Responsable du projet :

D<sup>re</sup> Chantale Boucher, médecin-conseil en maladies infectieuses

### En collaboration avec :

D<sup>re</sup> Joane Désilets, médecin, adjointe médicale en maladies infectieuses

M. Martin Aumont, conseiller en soins infirmiers

**Secrétariat :** Carolle Gariépy, agente administrative

**Production :** Service de protection des maladies infectieuses et de santé environnementale  
Direction de santé publique  
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière  
245, rue du Curé-Majeau  
Joliette, Québec J6E 8S8  
450 759-6660, poste 4223

Dépôt légal : Quatrième trimestre 2017

ISSN : 1718-8210

ISSN : 1920-2547 (En ligne)

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec

