

Quelques gestes simples pour éloigner les microbes

Une maison saine en sept étapes

*La santé, c'est important pour vous et pour toute votre famille.
Voici quelques gestes simples et peu coûteux qui
vous éviteront beaucoup de maladies infectieuses!*



CPHA  ACSP

CANADA'S PUBLIC HEALTH LEADER
LE LEADER CANADIEN EN SANTÉ PUBLIQUE



1



Lavez-vous souvent les mains

L'une des meilleures façons d'éviter de tomber malade et de propager des maladies est d'avoir toujours les mains propres. En se lavant les mains, on se débarrasse des microbes ramassés au contact d'autres personnes, d'objets ou d'animaux.

Quand se laver les mains

- Avant de manger.
- Avant, pendant et après la manipulation ou la préparation d'aliments.
- Après avoir touché du sang ou des liquides organiques (vomissures, sécrétions nasales, salive).
- Après avoir changé une couche.
- Après avoir été aux toilettes.
- Après avoir touché des animaux ou des jouets, accessoires ou excréments d'animaux.
- Après avoir touché quelque chose qui pourrait être contaminée (poubelle, torchon, renvoi de lavabo, terre).
- Avant de panser une plaie, d'administrer un médicament ou de mettre des verres de contact.
- Plus souvent quand il y a un malade à la maison.
- Chaque fois que les mains ont l'air sales.

Comment se laver les mains

- Mouillez les mains et appliquez du savon (liquide, en barre ou en poudre).
- Frottez vigoureusement les mains pour faire mousser le savon et les nettoyer sur toute leur surface.
- Continuez pendant 20 secondes! C'est le temps qu'il faut au savon pour déloger et ôter les microbes tenaces. Pour minuter l'opération, chantez « Joyeux anniversaire » en entier dans votre tête – deux fois!
- Rincez bien les mains sous l'eau du robinet.
- Séchez-les avec une serviette en papier ou sous un sèche-mains.
- Si possible, utilisez la serviette en papier pour fermer le robinet.

Rappel : *Si vous n'avez ni eau, ni savon, utilisez une lingette ou un gel à base d'alcool!*



Renseignements complémentaires :
www.reseau-canadien-sante.ca



Nettoyez et désinfectez régulièrement

Nettoyage et *désinfection* sont deux choses différentes. Le nettoyage déloge les microbes, tandis que la désinfection les détruit. Un nettoyage à l'eau et au savon suffit en général pour enlever la saleté et la plupart des microbes. La désinfection est une mesure de protection supplémentaire souvent utile.

- Une surface qui a l'air propre peut cacher de nombreux microbes infectieux. Certains microbes survivent plusieurs heures (parfois même plusieurs jours) à l'air libre.
- Les désinfectants sont des produits qui doivent être homologués par Santé Canada; ils renferment des ingrédients qui détruisent les bactéries et autres microbes. Vérifiez si l'étiquette indique bien « désinfectant » et si le produit porte un numéro DIN (identification numérique de drogue).

Les endroits à désinfecter sont ceux qui peuvent receler de nombreux microbes dangereux, surtout si ces microbes risquent de se propager aux habitants de la maison.

Dans la cuisine :

- Nettoyez et désinfectez les comptoirs et autres surfaces avant, pendant et après la préparation des aliments (surtout la viande et la volaille).
- Suivez bien les instructions sur l'étiquette du produit; en général, il faut laisser le désinfectant agir plusieurs minutes. Après avoir nettoyé, ne laissez pas les microbes sur les torchons et les serviettes!

Utilisez plutôt :

- des serviettes jetables en papier
OU
- des serviettes en tissu que vous laverez ensuite à l'eau chaude
OU
- des lingettes jetables qui nettoient et désinfectent à la fois.

Dans la salle de bain :

- Nettoyez et désinfectez régulièrement toutes les surfaces, surtout si quelqu'un chez vous a le **rhume**, la **grippe** ou une **gastroentérite**.



Manipulez et préparez les aliments en toute sécurité

Utilisés tous les jours, ces quatre gestes simples vous aideront à prévenir les maladies d'origine alimentaire – et à protéger vos proches contre des bactéries potentiellement dangereuses.



LAVEZ
Lavez souvent vos mains,
votre plan de travail
et vos ustensiles.

LAVEZ : Lavez souvent vos mains, votre plan de travail et vos ustensiles

Présents sur les planches à découper, les ustensiles, les comptoirs et dans les aliments, les microbes qui causent les toxi-infections alimentaires peuvent se propager par les mains dans toute la cuisine. Vous pouvez les en empêcher!

Voici comment :

- Lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon avant et après la manipulation des aliments. Si vous n'avez ni eau, ni savon, utilisez une lingette ou un gel à base d'alcool.
- Après avoir préparé chaque aliment et avant de passer au suivant, lavez les planches à découper, la vaisselle, les ustensiles et les comptoirs à l'eau chaude savonneuse.
- Songez à utiliser des serviettes en papier pour nettoyer les surfaces de la cuisine. Si vous utilisez un torchon, lavez-le souvent à l'eau chaude dans la machine à laver. Si vous utilisez une éponge, passez-la chaque soir au four à micro-ondes pendant 30 secondes ou mettez-la au lave-vaisselle.
- Rincez tous les fruits et légumes frais sous l'eau du robinet, y compris ceux dont la peau ou la pelure ne se mange pas. S'ils ont une écorce, frottez-les vigoureusement à la main ou avec une brosse à légumes propre.



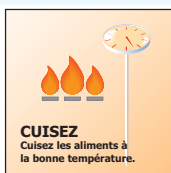
SÉPAREZ
Ne contaminez pas les
aliments entre eux.

SÉPAREZ : Ne contaminez pas les aliments entre eux

La contamination croisée désigne le transfert des bactéries d'un aliment à une surface, d'une surface à un autre aliment ou d'un aliment à l'autre. Vous pouvez empêcher la contamination croisée.

Voici comment:

- Dans votre chariot, vos sacs d'épicerie et votre réfrigérateur, séparez la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les œufs crus des autres aliments. Servez-vous des sacs en plastique offerts dans les supermarchés aux rayons des viandes et des fruits et légumes.
- Utilisez deux planches à découper: une pour les fruits et légumes frais et une autre pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus.
- Ne placez jamais d'aliments cuits dans de la vaisselle qui a contenu de la viande, de la volaille, du poisson, des fruits de mer ou des œufs crus.
- Ne laissez pas les liquides de la viande, du poisson, des fruits de mer, de la volaille ou des œufs cassés s'écouler sur les autres aliments du réfrigérateur. Mettez ces produits dans des contenants pour les séparer des autres aliments.
- Ne réutilisez jamais telle quelle une marinade qui a servi pour des aliments crus. Faites-la d'abord bouillir.



CUISEZ : Cuisez les aliments à la bonne température

Les aliments doivent être chauffés assez longtemps et à une température suffisamment élevée pour tuer les bactéries dangereuses qui causent les toxi-infections alimentaires. Le seuil de température varie d'un aliment à l'autre.

Le seul moyen sûr de vérifier si la viande a atteint la bonne température est d'utiliser un thermomètre de cuisson. Assurez-vous qu'il indique la température recommandée pour chaque type d'aliment.

Températures internes recommandées

Biftecks et rôtis	Poisson	Pore	Bœuf haché	Plats aux œufs	Poitrines de poulet	Volaille entière
71°C	71°C	71°C	71°C	71°C	77°C	82°C



Les températures de cuisson sont indiquées sur le site www.canfightbac.org/cpcfse/fr/safety/safety_factsheets/cook/default.aspx



RÉFRIGÉREZ : Réfrigérez les aliments sans tarder

Le froid ralentit la croissance des bactéries dangereuses, d'où l'intérêt de réfrigérer les aliments sans tarder. Ne remplissez pas le réfrigérateur à craquer, car l'air froid doit circuler entre les aliments pour les garder à la bonne température.

- L'un des moyens les plus efficaces de réduire les risques de toxi-infections alimentaires est de garder le réfrigérateur à une température constante de 4°C ou moins. Utilisez une thermosonde pour vous assurer que la température ne dépasse jamais 4°C.
- La température du congélateur doit être de -18°C ou moins.
- Pensez « stratégie » en faisant l'épicerie: attendez à la fin de vos achats pour vous procurer les denrées périssables (produits laitiers, viande fraîche, aliments chauds). Réfrigérez les aliments périssables dès que possible pour prolonger leur durée de conservation. Ne les laissez pas plus de deux heures à l'air libre.
- Quand vous préparez un pique-nique, utilisez des briquettes congelées pour garder les aliments froids au froid.
- Mettez les restes au froid ou au chaud, selon le cas.



Renseignements complémentaires : www.canfightbac.org/cpcfse/fr/safety/safety_factsheets/chill/default.aspx

4



Faites-vous vacciner

Il est facile et peu coûteux de se faire vacciner – et c’est un geste qui peut sauver la vie. Assurez-vous que vous et vos enfants avez reçu les vaccins recommandés par le médecin ou l’infirmière, au moment indiqué, et ayez des carnets de vaccination pour tous les membres de la famille. Demandez aussi au médecin s’il existe des programmes de vaccination gratuits pour les enfants.

- Les enfants devraient recevoir leurs premiers vaccins avant l’âge de deux mois, et des doses de rappel quatre fois ou plus avant leur anniversaire de deux ans.
- Les adultes ont besoin de rappels contre le tétanos et la diphtérie tous les 10 ans. Les personnes qui vont à l’étranger ont souvent besoin de vaccins contre d’autres maladies.
- Faites-vous vacciner contre la grippe. La meilleure façon de ne pas l’attraper est de se faire vacciner tous les ans à l’automne.



Renseignements généraux sur les vaccins :

www.immunize.cpha.ca

Immunisation recommandée pour les voyages à l’étranger :

www.santevoyage.gc.ca

Immunisation contre la grippe :

www.phac-aspc.gc.ca/influenza/

5



Faites bon usage des antibiotiques

Les antibiotiques sont des médicaments puissants que l’on utilise pour traiter certaines infections bactériennes. Respectez la posologie à la lettre.

- Les antibiotiques n’ont aucun effet contre le rhume et la grippe, qui sont causés par des virus. Les enfants n’ont donc pas besoin d’antibiotiques chaque fois qu’ils sont malades.
- Si vous êtes malade, vous n’avez pas nécessairement besoin d’un antibiotique. Mal utilisés, les antibiotiques rendent les bactéries résistantes aux traitements – et les maladies doublement difficiles à combattre.
- En cas de doute, renseignez-vous auprès de votre dispensateur de soins de santé – et si vous prenez un antibiotique, respectez toujours soigneusement les instructions sur l’étiquette.



Renseignements complémentaires:

www.antibiotics-info.org

6



Attention avec les animaux de compagnie

Nos animaux sont une source de réconfort et font d'excellents compagnons, mais certains peuvent aussi nous transmettre des maladies. Voici quelques conseils pour avoir une relation heureuse et saine avec votre animal de compagnie:

- De préférence, adoptez un animal auprès d'une société pour la protection des animaux ou achetez-le dans une animalerie ou chez un éleveur digne de confiance.
- Amenez régulièrement vos animaux de compagnie chez le vétérinaire. Suivez le calendrier de vaccination qu'il recommande.
- Conformez-vous aux règlements municipaux obligeant à tenir les animaux en laisse.
- Nettoyez la litière de votre animal une fois par jour. ATTENTION: les femmes enceintes ne doivent pas nettoyer les litières.
- Ne laissez pas les enfants jouer dans les endroits où les animaux font leurs besoins.
- Recouvrez le carré de sable quand votre enfant ne l'utilise pas.

Les enfants et les animaux de compagnie

Les bébés et les enfants de moins de 5 ans sont plus susceptibles d'attraper des maladies venant des animaux. Gardez donc ces quelques règles à l'esprit:

- Ne laissez pas les jeunes enfants embrasser des animaux de compagnie ni porter leurs mains ou d'autres objets à leur bouche après avoir touché un animal.
- Lavez soigneusement les mains de votre enfant à l'eau chaude et au savon lorsqu'il ou elle a touché un animal.
- Soyez particulièrement prudent quand vous visitez une ferme, un parc animalier ou une fête foraine.



Renseignements complémentaires :
www.animalaide.ca

7



Évitez les contacts avec les animaux sauvages

Les animaux sauvages peuvent être porteurs de maladies dangereuses pour les humains et les animaux de compagnie, mais en prenant des précautions très simples, vous éviterez les contacts avec certaines espèces:

- Pour ne pas attirer d'animaux sauvages chez vous, ne laissez pas traîner de nourriture et fermez bien vos poubelles.
- Dégagez les fondations de votre maison en ôtant les broussailles, l'herbe et les débris qui peuvent abriter des souris et autres rongeurs.
- Bouchez tous les trous par lesquels des animaux sauvages pourraient s'introduire dans la maison.
- Utilisez un insecticide contre les morsures de tiques et de moustiques.
- Portez des vêtements de couleurs claires, des manches longues et des pantalons longs aux moments de la journée où les moustiques sont les plus actifs, et videz dans la mesure du possible l'eau stagnante aux alentours de votre maison.

Les animaux sauvages: quels sont les risques?

- Les souris et autres rongeurs sauvages peuvent être porteurs de maladies mortelles comme l'hantavirus et la peste.
- Les chauves-souris, les ratons laveurs, les mouffettes et les renards peuvent transmettre la rage.
- Les tiques peuvent transmettre la maladie de Lyme.
- Les moustiques peuvent transmettre le virus du Nil occidental.



Renseignements complémentaires :
www.animalaide.ca


Les maladies infectieuses: pourquoi s'en inquiéter?

Il existe plusieurs types de microbes (virus, bactéries, parasites, champignons) qui causent toutes sortes de maladies, du simple rhume à la grippe et à la peste, en passant par les toxi-infections alimentaires, la maladie de Lyme, l'hantavirose et autres... Ces microbes se propagent facilement d'une personne à l'autre, et ils peuvent infecter une multitude de gens.

- La grippe et ses complications peuvent entraîner le décès de 4 000 à 8 000 Canadiennes et Canadiens par année, selon la gravité de la saison (source: www.phac-aspc.gc.ca/influenza/influenza-undrstnd_f.html).
- À l'heure actuelle, il n'existe aucune pandémie de grippe dans le monde. Toutefois, il y en a eu trois au cours du siècle dernier, et les scientifiques estiment qu'une autre est inévitable (source: www.phac-aspc.gc.ca/influenza/influenza-undrstnd_f.html).
- Selon les experts en santé publique, il y aurait environ de 11 à 13 millions de cas de toxi-infection alimentaire chaque année au Canada (source: www.inspection.gc.ca/francais/fssa/concen/cause/salmonellaf.shtml).
- Plus de 80 % des toxi-infections alimentaires, y compris la salmonellose, sont contractées à la maison.

Pour préserver votre santé et celle de votre famille, intégrez dans vos habitudes les quelques gestes simples trouvés dans *Une maison saine en sept étapes*.

Ce message santé vous est offert par:

L'Association canadienne de santé publique, en partenariat avec
Reckitt Benckiser Inc., fabricant des produits de marque 

Créée avec la collaboration du programme « *Ounce of Prevention* »
des Centers for Disease Control and Prevention des États-Unis.



CPHA ACSP

CANADA'S PUBLIC HEALTH LEADER
LE LEADER CANADIEN EN SANTÉ PUBLIQUE

**Pour commander nos brochures et affiches,
consultez le site www.malinfectieuses.cpha.ca**