

Bobos, microbes...



et cie!



Bulletin de santé publique
Région des Laurentides

En collaboration avec  Brunet

Vol.19 N°3
Juin 2014

Le virus du Nil occidental



Qu'est-ce que le virus du Nil occidental (VNO)?

Le VNO est une infection qui se transmet aux humains par la piqûre d'un moustique (maringouin) qui est infecté par le virus.

Quels sont les symptômes de cette infection?

La plupart des personnes infectées par le VNO n'ont aucun symptôme. D'autres ont des symptômes semblables à la grippe: fièvre, douleurs aux muscles, maux de tête, problèmes gastro-intestinaux. Plus rarement, le VNO peut provoquer une maladie grave: infection du cerveau, méningite ou maladie qui ressemble à la polio. Ces maladies graves peuvent laisser des séquelles comme de la dépression, de la fatigue, de la difficulté à bouger et même la paralysie.

Qui peut attraper le VNO?

Tout le monde peut attraper le VNO, mais le risque de faire une maladie grave augmente avec l'âge.

Les chasse-moustiques

Plusieurs chasse-moustiques sont disponibles sur le marché. Il faut bien lire le mode d'emploi sur le contenant car les recommandations d'utilisation varient selon l'âge et les besoins de la personne.



Les chasse-moustiques à base de DEET

Les produits à base de DEET sont disponibles en concentrations allant de 5 % à 30 %. La protection qu'ils nous apportent est la même peu importe leur concentration. Ce qui diffère, c'est la durée de protection qu'on a: elle va de 2 heures pour les produits les moins concentrés à 8 heures pour les plus concentrés.

On ne doit pas appliquer de chasse-moustiques sur les mains et le visage des enfants pour ne pas que le produit se retrouve dans leurs yeux ou leur bouche.

Comment diminuer le risque d'être infecté par le VNO?

Les principales façons de diminuer le risque sont les suivantes:

- quand on pense qu'on sera exposé à des moustiques, appliquer un chasse-moustiques contenant du DEET ou un autre chasse-moustiques approuvé
- lorsqu'on se rend dans une région boisée ou marécageuse, porter:
 - des vêtements de couleur claire (blouse à manches longues et pantalons)
 - des bas
 - un chapeau
- enlever ou vider régulièrement tout ce qui contient de l'eau stagnante autour de la maison, comme les chaudières, dans laquelle les moustiques se développent.

LES CHASSE-MOUSTIQUES À BASE DE DEET CHEZ LES ENFANTS

ÂGE	RECOMMANDATION	CONCENTRATION	FRÉQUENCE D'APPLICATION
Moins de 6 mois	Déconseillés		
De 6 mois à 2 ans	Utiliser seulement si le risque de piqûre de moustique est élevé	10 % et moins	1 seule fois par jour
De 2 à 12 ans	Utiliser s'il y a un risque de piqûre de moustique	10 % et moins	Pas plus de 3 fois par jour

Pour plus d'information sur les chasse-moustiques, consultez le Portail santé mieux-être du gouvernement du Québec à l'adresse suivante:
<http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/se-protger-des-piqures-de-moustiques/>

Un bon conseil

 Brunet

Lors de l'achat d'un chasse-moustiques pour votre enfant, demandez conseil à votre professionnel de la santé.

L'été et le retour du barbecue

L'été, on aime cuisiner sur le barbecue. Par contre, tout le monde ne connaît pas les précautions qu'on doit prendre lorsqu'on manipule et qu'on cuit la viande. Tout le monde ne connaît pas non plus les risques associés à une mauvaise manipulation des viandes ainsi qu'à une cuisson insuffisante. Ces risques, ce sont les infections de l'intestin, comme la maladie du hamburger. Ces infections sont parfois graves au point de nécessiter une hospitalisation et peuvent, plus rarement, causer le décès.



Quelques conseils pour prévenir ces infections

- Décongeler la viande au réfrigérateur.
- Bien faire cuire toutes les viandes, particulièrement les viandes hachées ou attendries mécaniquement (piquées).
- Ne pas consommer la marinade dans laquelle la viande a macéré.
- Réfrigérer rapidement les restes de viande.
- Éviter la contamination croisée.

Qu'est-ce que la contamination croisée?

La contamination croisée, c'est lorsque des aliments cuits ou prêts à manger entrent en contact avec un ustensile, une surface de travail ou des mains ayant touché des aliments crus, ou avec les aliments crus eux-mêmes. Même si la viande est bien cuite mais qu'on la rapporte à la table dans l'assiette qui a transporté la viande crue vers le barbecue, on contamine à nouveau la viande cuite et le risque d'être malade est toujours présent.

Comment éviter la contamination croisée

- Bien se laver les mains avec de l'eau et du savon immédiatement après avoir touché de la viande crue.
- Placer tout de suite au lave-vaisselle ou laver immédiatement à l'eau chaude savonneuse tous les accessoires qui ont touché de la viande crue comme les ustensiles, les planches à découper, les assiettes, etc.
- Après chaque usage, laver les chiffons avec lesquels on a nettoyé les accessoires qui ont servi à la manipulation de la viande crue.
- Utiliser une spatule propre pour sortir la viande du barbecue et une assiette propre pour rapporter la viande cuite du barbecue à la table.

Toutes ces précautions doivent aussi être appliquées lorsqu'on manipule et cuit de la volaille. Elles doivent être appliquées en toutes saisons et peu importe qu'on utilise un poêle ou un barbecue pour la cuisson.

Pour de l'information plus détaillée, consultez le site Internet du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec au www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation



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

Responsable de la publication

Denise Décarie, médecin

Collaborateurs

Jean-Luc Grenier, médecin
Andrée Chartrand, infirmière

Révision

Gilles Chaput, communications

Publication

Direction de santé publique des Laurentides

1000, rue Labelle, bureau 210
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5N6

ISSN 1203-388X (Imprimé)

ISSN 2291-6725 (En ligne)

Information

Tél.: 450 436-8622



Agence de la santé
et des services sociaux
des Laurentides

Québec

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