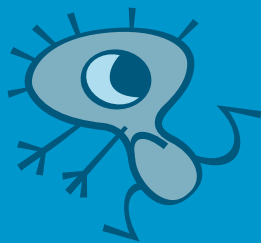


Bye-bye LES MICROBES!



Bulletin du Comité de prévention des infections dans les services de garde et écoles du Québec

En pique-nique, pas d'intrus dans mon panier!

Il est agréable de profiter de l'été pour faire des pique-niques avec les enfants. Il serait dommage que ce moment se transforme en un mauvais souvenir à cause de l'intrusion de bactéries!

Savez-vous que certains principes doivent absolument être pris en compte pour le bon déroulement d'un pique-nique sécuritaire?

En effet, afin de minimiser les risques d'intoxication alimentaire, il est important de connaître les règles de conservation des aliments. Même si la plupart des intoxications alimentaires sont bénignes et ne durent que quelques jours (crampes abdominales, diarrhée, nausées, vomissements, fièvre, maux de tête), on veut éviter qu'elles ne surviennent parce qu'un enfant ou un adulte a bu de l'eau ou mangé des aliments contaminés par des bactéries, des virus, des parasites ou des substances chimiques produites par des bactéries.

Dans cet article, nous verrons l'importance d'accorder une attention particulière au choix des aliments, à leur conservation sécuritaire et à la préparation de l'activité.

Voici d'abord un test sur la sécurité alimentaire lors de pique-niques.

VRAI ou FAUX?

(Voir les réponses à la [page 4](#))

- Entre 35 °C et 45 °C, le nombre de bactéries dans un aliment peut doubler toutes les 15 minutes.
- Il est important de placer les sachets réfrigérants (« ice packs ») sur le dessus des aliments.
- Il n'existe pas de méthode particulière pour remplir la glacière.



COMMENT REMPLIR UNE GLACIÈRE

- La glacière doit être propre et sèche;
 - s’il s’agit d’un sac à lunch, celui-ci doit préfé-
rablement être rigide, isolant et facile à nettoyer;
- Si possible, refroidir la glacière avant d’ajouter les aliments;
- Faire refroidir au réfrigérateur les aliments au moins deux heures avant de les mettre dans la glacière (ex. : sandwichs, aliments préparés);
 - la glacière ne peut que maintenir la température déjà
froide des aliments;
- Vérifier que les plats déjà cuits ou les aliments périssables sont bien froids avant de les placer dans la glacière;
- S’assurer que les aliments sont dans des contenants étanches afin d’éviter qu’ils se contaminent entre eux, particulièrement lorsque le repas comprend viande, volaille, poisson, charcuterie, œufs, tofu ou produits laitiers;
 - si des aliments risquent tout de même de couler, les
mettre séparément dans une glacière distincte;
 - s’assurer de bien laver et assécher les aliments
mangés crus avant de les placer dans un contenant
étanche (ex. : fruits, crudités);
- Remplir la glacière juste avant de partir. Si certains des aliments ne sont pas assez froids au moment du remplissage de la glacière, ne pas les apporter;

- Mettre au fond de la glacière les aliments qui seront mangés en dernier et sur le dessus, les aliments mangés en premier pour ouvrir moins longtemps et moins souvent la glacière;
- Déposer des sachets réfrigérants (« ice packs ») sur le dessus des aliments afin de maintenir une température interne égale ou inférieure à 4 °C (40 °F) en tout temps. Si des cubes de glace sont employés, les placer dans un contenant ou un sac hermétique.

TRUCS

- Préparer une deuxième glacière pour les breuvages, car elle sera ouverte plus fréquemment;
- Il est aussi possible d’apporter seulement des aliments pouvant demeurer à la température ambiante :
 - barres tendres;
 - biscuits et muffins;
 - fruits et légumes frais entiers (lavés et séchés);
 - fruits secs;
 - produits laitiers à longue conservation (UHT);
 - viande séchée;
 - collations et breuvages individuels stables à température ambiante;
 - pains, craquelins, pain pizza avec sauce tomate;
 - tartinade de légumineuses ou saumon ou thon en conserve.



POUR UN PIQUE-NIQUE RÉUSSI

Avant

- Préparer le matériel essentiel (glacière propre et sèche, ustensiles, nappe et napperons propres, tapis de sol, etc.) et prévoir une bonne quantité de lingettes nettoyantes et désinfectantes pour la table;
- Prévoir une solution hydroalcoolique (SHA) s'il n'y a pas d'accès à l'eau;
- Choisir un lieu approprié (une table à pique-nique à l'ombre, par exemple).

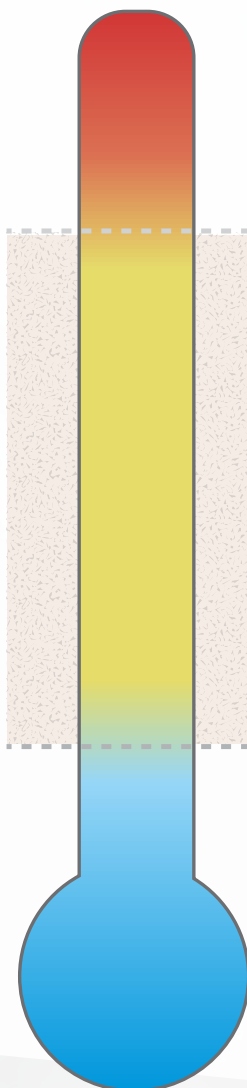
Pendant

- Garder les aliments froids entre 0 °C et 4 °C (glacière);
- Garder les aliments chauds à 60 °C ou plus (thermos);

- Placer la glacière à l'endroit le plus frais, à l'ombre, sous la table de pique-nique ou sous une couverture ou une serviette de couleur pâle;
- Laver la table de pique-nique;
- Couvrir la table d'une nappe ou de napperons propres ou installer un tapis de sol, selon l'âge des enfants;
- Assurer une bonne hygiène des mains avant et tout au long du repas.

Aliments propres à la consommation :

- Sortir les aliments périssables de la glacière au fur et à mesure du repas;
- Manger les aliments en moins d'une heure;
- Jeter les aliments périssables non remis au froid ou non consommés avant ce délai.



ALIMENTS CHAUDS

Thermos : 60 °C et plus

Les aliments et les repas chauds DOIVENT être conservés chauds.

Exemples : Soupe, potage, purée et mets préparés chauds.

ZONE DANGER

Entre 5 °C et 59 °C

Il s'agit d'une température dangereuse pour tous les aliments qui ne se conservent pas à température ambiante.

Les bactéries se développent rapidement et peuvent produire des toxines dangereuses.

Entre 35 °C et 45 °C, le nombre de bactéries peut doubler toutes les 15 minutes.

ALIMENTS FROIDS

Glacière : 4 °C et moins

Les aliments et les repas froids DOIVENT être conservés froids.

Exemples : Viande, volaille, poisson, charcuterie, œufs, tofu et produits laitiers.

APRÈS LE REPAS

- Trier les aliments restants;
- Jeter les aliments non conservés à la bonne température depuis plus d'une heure;
- Remettre, s'il y a lieu, les aliments restants au froid dans la glacière.

AU RETOUR

- Vider la glacière;
- Jeter les aliments non conservés à la bonne température depuis plus d'une heure;
- Conserver à la bonne température les aliments restants;
- Nettoyer et assainir la glacière, puis bien l'assécher;
- Nettoyer et assainir le matériel utilisé (ex. : tapis de sol, nappe, ustensiles, verres, etc.), puis bien les assécher.

En suivant ces consignes, vous inculquerez aux enfants des habitudes saines et sécuritaires devant être respectées avant, pendant et après un pique-nique. Ces principes leur serviront pour les prochaines sorties et éviteront bien de mauvaises surprises.

Nous vous souhaitons un bon pique-nique sans intrus dans votre panier!

Réponses au test sur la sécurité alimentaire lors de pique-niques

1- Entre 35 °C et 45 °C, le nombre de bactéries dans un aliment peut doubler toutes les 15 minutes.

Vrai. En effet, entre 35 et 45 degrés, la température est idéale pour favoriser la croissance de la majorité des bactéries. À cette température, les bactéries contenues dans les aliments se divisent environ toutes les 15 à 20 minutes. C'est pourquoi il faut maintenir les aliments suffisamment au froid ou au chaud pour éviter cette multiplication.

2- Il est important de placer les sachets réfrigérants (« ice packs ») sur le dessus des aliments.

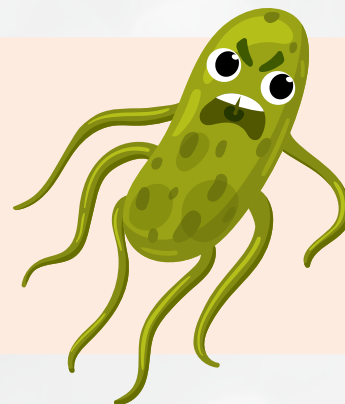
Vrai. En effet, il est important de placer les sachets réfrigérants sur le dessus des aliments dans la glacière, car l'air devenu froid est plus lourd et descend vers le fond. Quand les sachets réfrigérants sont placés au fond de la glacière, les aliments sur le dessus ne sont pas maintenus froids et se réchauffent. Cela entraîne rapidement un risque d'intoxication alimentaire.

3- Il n'existe pas de méthode particulière pour remplir la glacière.

Faux. Pour assurer la conservation et la sécurité des aliments lors du pique-nique, il existe des stratégies pour maintenir la salubrité et optimiser le maintien de la température entre 0 et 4 degrés dans la glacière (voir le tableau « Comment remplir une glacière »).

Quelques liens utiles :

- « [Hygiène à la cuisine et hygiène des aliments](#) », Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec (CPISEQ)
- [L'ABC du pique-nique](#) (Naître et grandir)
- [Températures de conservation](#) (Québec.ca)
- [Intoxications alimentaires](#) (Québec.ca)



Tout savoir sur les vers intestinaux

Les vers intestinaux sont des parasites humains qu'on appelle dans le jargon médical « oxyure ou enterobius vermicularis ». Ils n'ont rien à voir avec les vers pour la pêche. Ils sont ronds, blancs et mesurent à peine un centimètre. Ils ressemblent à un tout petit fil de coton.

COMMENT LES ENFANTS PEUVENT BIEN ATTRAPPER ÇA?

Les enfants attrapent souvent l'infection d'un autre enfant ou en touchant un objet contaminé. Les oxyures se contractent en ingérant les œufs des vers par la bouche. Comme les œufs sont très petits, ils ne sont pas faciles à détecter sur les mains ou sur les objets contaminés.

Une fois ingérés, les vers se développent en un mois dans l'intestin de l'enfant. Devenus adultes, les vers femelles viennent ensuite, pendant la nuit, pondre leurs œufs sur le bord de l'anus de l'enfant infecté. C'est ce qui cause des démangeaisons. Si l'enfant se gratte dans cette région, les œufs se logent sous ses ongles ou sur ses mains et il peut les répandre un peu partout dans l'environnement. En portant les mains à sa bouche, l'enfant peut y réintroduire des œufs et ainsi se contaminer à nouveau.

Une attention particulière doit être portée aux enfants qui se rongent les ongles ou qui sucent leur pouce.

La manière la plus efficace de prévenir la transmission demeure l'hygiène des mains et le nettoyage et la désinfection de l'environnement.

On ne peut pas attraper de vers en touchant un animal, car les animaux ne sont pas porteurs d'oxyures.

Les oxyures ne sont pas un signe de malpropreté. Leur présence n'est pas causée par un manque d'hygiène. Les vers intestinaux peuvent contaminer n'importe quel enfant.

QU'EST-CE QUI PEUT ME FAIRE PENSER QU'UN ENFANT A DES VERS?

Les enfants qui ont des symptômes liés aux oxyures se plaignent le plus souvent de démangeaisons à l'anus ou à la vulve : « J'ai les fesses qui piquent! »

Les démangeaisons peuvent être fortes au point de rendre les enfants irritables. Elles se produisent surtout la nuit et peuvent nuire au sommeil. Il arrive à l'occasion que des vers soient visibles dans les sous-vêtements ou à l'anus. Certains enfants vont même présenter des lésions ou de l'irritation autour de l'anus en raison d'un grattage excessif.

Cependant, la majeure partie du temps, les enfants ne ressentent aucun malaise causé par les vers. Les parents apprennent par l'école ou le service de garde que leur enfant a été en contact étroit avec un autre enfant qui en avait.

COMMENT SAVOIR SI UN ENFANT A DES VERS?

Lorsque la présence de vers n'a pas été constatée, un diagnostic d'infection à oxyures peut se faire à l'aide d'un prélèvement par spatule adhésive (aussi appelé test spatule ou test du ruban adhésif) qui permet d'identifier les œufs d'oxyures (un examen de selles ordinaire ne les détecte pas.). Si plus d'un enfant est infecté, de tels tests peuvent être recommandés pour les personnes qui font partie du groupe atteint. Le parent ou le SGEE peut consulter son CLSC ou un professionnel de la santé pour avoir plus d'information à ce sujet.

Y A-T-IL UN TRAITEMENT?

Un médicament administré en deux traitements permet d'éliminer les oxyures.

L'enfant et tous les membres de sa famille doivent être traités.

EST-CE QU'UN ENFANT TRAITÉ DEVRAIT S'ABSENTER DU SERVICE DE GARDE?

Non, il n'est pas nécessaire d'exclure l'enfant si son état de santé lui permet de participer aux activités du groupe. Toutefois, des mesures strictes d'hygiène doivent être suivies (voir ci-dessous).

COMMENT PRÉVENIR LES RÉINFECTIONS DANS LE SERVICE DE GARDE?

Les œufs d'oxyure peuvent être présents sur l'anus de l'enfant jusqu'à une semaine après la prise du traitement, et ils peuvent survivre jusqu'à trois semaines dans l'environnement.

Le respect de strictes règles d'hygiène dans le service de garde est important pour éviter les réinfections.

Voici quelques rappels à cet effet :

- s'assurer que tous procèdent régulièrement à l'hygiène des mains avec de l'eau et du savon, particulièrement avant de manger, de manipuler de la nourriture ou après être allé à la toilette et, dans le cas du personnel, après avoir changé une couche;
- éviter que la manipulation des aliments soit effectuée par une personne atteinte d'oxyures;

- garder les biberons éloignés des tables à langer et des éviers destinés à l'hygiène des mains;
- éviter la baignade avec d'autres enfants;
- nettoyer et désinfecter les surfaces et les objets non lavables régulièrement;
- nettoyer et désinfecter la toilette ou la table à langer après chaque utilisation par l'enfant;
- laver la literie, les serviettes, les peluches et les jouets lavables qui ont été utilisés par l'enfant atteint à l'eau chaude et sécher à l'air chaud;
- s'assurer que l'aspirateur est passé régulièrement en portant une attention autour du lit ou de la zone où dort l'enfant;
- éviter de passer le balai, car cela peut entraîner la propagation des œufs.



Hausse importante des cas de coqueluche

Étant donné la recrudescence des cas de coqueluche observée au Québec depuis le début de l'année 2024, le Comité de prévention des infections dans les services de garde et les écoles du Québec (CPISEQ) rappelle l'importance de la vaccination contre la coqueluche pour :

- les femmes enceintes de 26 à 32 semaines de grossesse;
- les bébés âgés de 2 et 4 mois (puis à l'âge d'un an);
- les jeunes enfants âgés de 4 à 6 ans.

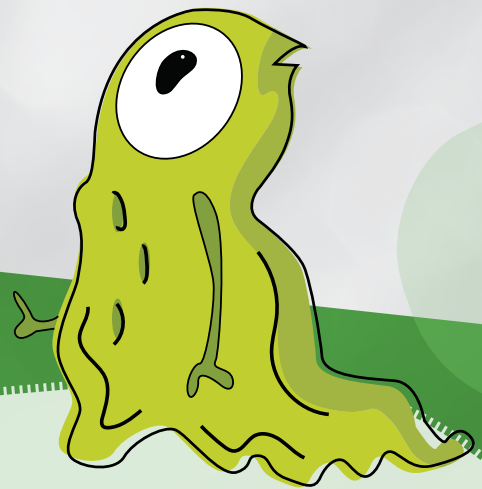
Vous pouvez prendre un rendez-vous dans un point de service de vaccination sur le [Portail - Clic Santé](#).

Visitez cette page pour [plus d'information](#) sur la coqueluche.

Bye-bye LES MICROBES!



Bulletin du Comité de prévention des infections dans les services de garde et écoles du Québec



Pour toute question sur la santé, communiquez avec Info-Santé 811.

EN PIQUE-NIQUE, PAS D'INTRUS DANS MON PANIER!

RÉDACTION

*Valérie Gagnon, infirmière clinicienne, conseillère
en maladies infectieuses,*

Direction de santé publique du CISSS du Bas-Saint-
Laurent

Renée Paré, médecin-conseil,

Direction générale adjointe de la protection de la santé
publique du MSSS

COLLABORATION

*Caroline Authier, conseillère en prévention
et contrôle des infections,*

Direction générale adjointe de la protection de la santé
publique du MSSS

*Silvana Perna, infirmière clinicienne spécialisée
en prévention et contrôle des infections,*

Direction générale adjointe de la protection de la santé
publique du MSSS

Marie-Josée Bousquet, médecin en santé publique,

Direction de santé publique du CISSS du Bas-Saint-
Laurent

Marie-José Raymond, conseillère en développement,

Direction du soutien à la conformité et à la qualité,
ministère de la Famille

TOUT SAVOIR SUR LES VERS INTESTINAUX

RÉDACTION

Marie-Josée Bousquet, pédiatre-conseil,

Direction de santé publique du CISSS du Bas-Saint-Laurent

COLLABORATION

*Caroline Authier, conseillère en prévention et contrôle
des infections*

Direction générale adjointe de la protection de la santé
publique du MSSS

*Silvana Perna, infirmière clinicienne spécialisée
en prévention et contrôle des infections,*

Direction générale adjointe de la protection de la santé
publique du MSSS

PRODUCTION, RÉVISION LINGUISTIQUE ET GRAPHISME

Ministère de la Famille

DIFFUSION

Ministère de la Famille

Le contenu de ce bulletin est également disponible
sur [Québec.ca](http://Quebec.ca).

LA BOÎTE AUX LETTRES

Ministère de la Famille

600, rue Fullum

Montréal (Québec) H2K 4S7

Courriel : bbmicrobes@mfa.gouv.qc.ca

Dépôt légal – 2024

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISSN : 1481-4471

© Gouvernement du Québec