



THEME 5 : LA PRÉVENTION DES MALADIES INFECTIEUSES

La bonne utilisation des antibiotiques

Je suis malade, pas de panique ! Les antibiotiques, ce n'est pas automatique !

Nous tombons tous malades de temps en temps et certains jeunes ont peut-être (ou ont eu récemment) un rhume, une angine ou toute autre infection courante. Vous avez donc l'opportunité de sensibiliser l'ensemble du groupe aux bons comportements à adopter quand on est malade, notamment si le médecin ou le chirurgien-dentiste leur a prescrit des antibiotiques.

A quoi sont dues les principales infections courantes ?

La plupart des infections courantes (rhume, bronchite, grippe, une grande partie des angines...) sont causées par des virus et guérissent généralement d'elles-mêmes, sans prendre d'antibiotiques. Avoir une alimentation équilibrée, dormir suffisamment et pratiquer une activité physique régulière permet de moins tomber malade et de guérir plus vite. On peut aussi prendre des médicaments (autres que les antibiotiques) pour soulager certains symptômes quand ils sont gênants (comme le paracétamol, quand on a une fièvre élevée ou des douleurs importantes).

Mais certaines infections sont dues à des bactéries potentiellement dangereuses et il faut alors prendre des antibiotiques pour guérir.

Quels sont les bons gestes à adopter si je suis malade ?

Pour éviter de contaminer les autres, il faut bien se **couvrir le nez et la bouche avec le coude** quand on tousse ou quand on éternue (pas avec les mains pour les garder propres) **ou bien avec un mouchoir qu'on jette ensuite** (en se lavant les mains après avoir jeté le mouchoir).

Il faut aussi **se laver les mains** régulièrement, **rester à distance** (éviter de se serrer la main ou de faire la bise par exemple).

Les antibiotiques, qu'est-ce que c'est et que se passe-t-il quand on en prend ?

Ce sont des médicaments qui permettent de **tuer les bactéries** qui nous rendent malades, par contre, ils **n'agissent pas sur les virus**. Ils s'attaquent aussi aux bactéries utiles qui vivent naturellement, par exemple, dans notre intestin ou sur notre peau et qui nous protègent. C'est notre flore utile ou microbiote. C'est pour cette raison que lorsqu'on prend des antibiotiques, cela peut provoquer des diarrhées, maux de ventre ou des infections par des champignons (mycoses). **Il est donc très important de ne prendre des antibiotiques que quand c'est nécessaire !**

Qu'est-ce que la résistance aux antibiotiques et pourquoi doit-on la craindre ?

Quand on prend des antibiotiques, certaines bactéries (notamment les bactéries de notre flore utile qui tapissent notre intestin) apprennent à se défendre et à leur résister. On peut transmettre ces bactéries résistantes à notre entourage : personnes, animaux, environnement. De même, lorsque les animaux d'élevage ou domestiques reçoivent des antibiotiques, des résistances peuvent apparaître chez les bactéries de leur microbiote et peuvent nous être transmises. **Les infections causées par des bactéries devenues résistantes sont très difficiles à traiter. Attention : ce n'est pas parce qu'on ne prend pas soi-même des antibiotiques qu'on n'est pas concerné par l'antibiorésistance.** Toutes les bactéries se transmettent par les personnes, les animaux ou l'entourage, y compris les bactéries résistantes. On peut donc en « attraper » une même en ne prenant pas d'antibiotique. C'est en consommant moins collectivement qu'on peut réduire le développement des résistances : il est donc important de ne prendre des antibiotiques que si le médecin ou le chirurgien-dentiste le juge nécessaire et de respecter les règles de bon usage

Comment prendre les antibiotiques s'ils sont nécessaires ?

- Suivre à la lettre la prescription donnée par votre professionnel de santé, et ne pas arrêter son traitement plus tôt même si on se sent guéri.
- Ne pas utiliser les antibiotiques de quelqu'un d'autre ;
- Ne pas partager ses antibiotiques avec quelqu'un d'autre ;
- Ne jamais utiliser les antibiotiques qui restent d'un précédent traitement ;
- Rapporter les antibiotiques qu'il vous reste à la pharmacie. A l'inverse, les jeter dans les toilettes ou à la poubelle, c'est mauvais pour les écosystèmes / la nature et cela risque de favoriser l'apparition de bactéries résistantes dans notre environnement !!

Situations/messages :

Paroles de jeunes	Messages
« Les antibiotiques ça guérit tout ! »	Non c'est une idée fausse ! Les antibiotiques ne soignent pas les infections dues à des virus, comme le rhume, la grippe ou la plupart des angines. Mieux vaut rester se reposer à la maison, boire beaucoup d'eau et, si besoin, prendre des médicaments qui soulagent les symptômes, comme le paracétamol en cas de forte fièvre ou courbatures. Prendre des antibiotiques quand c'est inutile est dangereux pour soi et pour les autres, car ça favorise le développement de la résistance des bactéries aux antibiotiques.

« Ça m'est déjà arrivé de ne pas prendre mes antibiotiques jusqu'au bout, j'arrête dès que je me sens mieux ! »	Si ton médecin prescrit des antibiotiques, il faut suivre l'ordonnance et ne pas arrêter son traitement en cours de route, sinon l'infection risque de ne pas disparaître complètement et tu ne seras pas complètement guéri.
« J'ai déjà passé mes antibiotiques à quelqu'un d'autre. »	Ne jamais prendre des antibiotiques de sa propre initiative ou les partager avec d'autres personnes, car chaque traitement antibiotique est adapté à une situation et à une personne données.
« Ça m'est déjà arrivé de jeter les antibiotiques qu'il me restait à la poubelle ou dans les toilettes. »	Pour préserver l'environnement, il faut ramener les restes d'antibiotiques à la pharmacie (cette action est gratuite !) et ne jamais les jeter dans les toilettes ou à la poubelle.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :

Poser des questions aux jeunes sur la manière dont ils prennent leurs antibiotiques si on leur en a prescrit et leur rappeler les règles de bon usage à appliquer ;

Si un jeune tousse ou éternue, lui rappeler les gestes barrières à adopter en cas d'infection.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

Lien vers [Antibio'Malin](#)

Lien vers le site e-Bug : [Fiche conseil pour les infections](#)

[Traitement des infections](#)

[Animations sur les antibiotiques](#)



THEME 5 : LA PRÉVENTION DES MALADIES INFECTIEUSES

Santé bucco-dentaire

Je croque la vie à pleines dents, plus longtemps !

La plupart des jeunes ont déjà eu des caries ou d'autres problèmes bucco-dentaires. C'est vrai que des aliments et les boissons sucrés ou acides attaquent nos dents tous les jours. Il faut donc les sensibiliser aux principales règles d'hygiène bucco-dentaire.

Quand nos dents poussent-elles ?

Les premières dents apparaissent vers l'âge de 6 mois. A partir de 6 ans les dents de lait sont remplacées par les dents définitives. À 12 ans, nous avons 28 dents définitives qui, si nous en prenons soin, dureront toute notre vie ! Souvent à l'âge adulte 4 dents de sagesse apparaissent, ce qui fait en tout 32 dents.

Qu'est-ce que la plaque dentaire ?

C'est une substance jaunâtre/blanchâtre que l'on peut voir sur la surface de la dent. Elle contient des débris d'aliments (sucrés et acides), des bactéries et des toxines sécrétées par ces dernières qui s'accumulent sur les dents si on ne les brosse pas.

Qu'est-ce qu'une carie ?

La carie est une destruction de l'émail puis de la dentine des dents avec formation d'une cavité. Elle est causée par les bactéries présentes naturellement dans la bouche et favorisée par la consommation de sucre, de boissons sucrées ou acides, et certains comportements (grignotage, mauvaises pratiques d'hygiène...).

Comment se brosser les dents ?

Il faut respecter certaines règles :

- Se brosser les dents 2 fois par jour (matin et soir après le repas), pendant 2 minutes en utilisant du dentifrice fluoré et une brosse à dent souple ou medium en fonction de son état dentaire et gingival ;
- Cracher le dentifrice ; il est souhaitable de ne pas se rincer la bouche afin de permettre aux principes actifs des dentifrices d'agir plus longtemps ;
- Ne pas manger, et ne boire que de l'eau entre le brossage du soir et le coucher ;
- Changer de brosse à dents tous les 3 mois.

Attention : Ne pas laisser le robinet couler en permanence pendant le brossage ! L'eau est précieuse !

Situations/messages :

Paroles de jeunes	Messages
« Ça suffit largement de se laver les dents une fois par jour ! »	La règle des 2 : se laver les dents 2 fois par jour (matin et soir, après le repas), les brosser pendant 2 minutes en utilisant un dentifrice au fluor.
« Il faut se rincer la bouche ensuite »	Il est conseillé de cracher le dentifrice mais de ne pas se rincer la bouche . Ça permet de garder du dentifrice sur ses dents et de laisser agir le fluor.
« J'adore les bonbons et les sodas et je grignote souvent entre les repas ou le soir avant d'aller au lit »	Pour éviter les caries (trous dans l'émail), il est conseillé d' éviter les boissons sucrées, les sucreries et le grignotage entre les repas, de ne pas manger, et ne boire que de l'eau le soir après s'être brossé les dents .

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :

Mettre en place des temps de brossage des dents 2 fois par jour et aborder les règles du brossage des dents ;

Profiter de la planification / préparation des repas pour rappeler qu'il faut éviter de consommer des aliments sucrés et de grignoter entre les repas et qu'il ne faut pas boire des boissons sucrées et/ou acides ou manger après s'être brossé les dents le soir.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

Lien vers le site e-Bug : [Hygiène bucco-dentaire](#)

Lien vers le site de l'[Union française pour la santé bucco-dentaire](#)

Lien vers [Antibio'Malin](#)

Lien vers le site de l'assurance maladie : [M'T dents | ameli.fr | Assuré](#) : possibilité de réaliser l'examen bucco-dentaire gratuit chez le dentiste à 3-6-9-12-15-18-21 et 24 ans pour conserver une bonne santé bucco-dentaire.

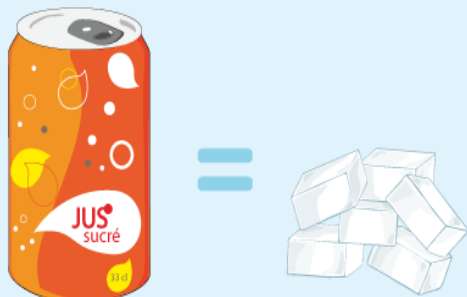
**LES RECOMMANDATIONS DE L'UFSBD
POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE**

- 2 brossages par jour
matin et soir
pendant 2 minutes
- L'utilisation d'un
dentifrice fluoré
- L'utilisation du fil
dentaire ou
de brossettes
- Une visite au moins 1 fois
par an chez le dentiste,
et ce dès l'âge de 1 an
- Une alimentation
variée et équilibrée

ET EN COMPLÉMENT

- La mastication d'un
chewing-gum
sans sucres après
chaque prise alimentaire
- Le bain de bouche
sans alcool comme
complément d'hygiène

www.ufsbd.fr **ufsbd**



Une canette de soda 33 cl
contient l'équivalent de...

6 sucres



THEME 5 : LA PRÉVENTION DES MALADIES INFECTIEUSES

Hygiène des mains, hygiène respiratoire et gestes barrières

Pour protéger les autres et moi-même, j'applique les gestes-barrières

Certains jeunes ne savent peut-être pas à quel point les microbes (bactéries, virus, champignons, parasites), notamment le coronavirus ou ceux responsables d'infections intestinales ("la gastro", avec diarrhées, vomissements) se propagent vite et combien il est facile de les transmettre simplement par le toucher. Vous avez donc l'opportunité de sensibiliser l'ensemble de la maisonnée à la manière de bien se laver / frictionner les mains pour éviter d'attraper et de transmettre les microbes.

Qu'est-ce que la transmission des microbes ?

Chaque contact entre des personnes et des objets ou des animaux diffuse des microbes qui peuvent être utiles ou dangereux pour la santé. On attrape chaque jour des milliers de microbes à partir de tout ce que l'on touche et on les transfère ensuite à soi-même, en se touchant le nez, la bouche, les yeux, ou aux autres, en les touchant (par exemple en se serrant la main) ou via des objets. En effet, les microbes sont partout même s'ils sont invisibles à l'œil nu ! Heureusement, tous ne sont pas responsables de maladies !

Comment éviter la transmission par l'air ?

Il y a des **gestes barrières simples** : aérer souvent, **se couvrir le nez et la bouche avec le coude** quand on tousse ou quand on éternue (pas avec les mains pour les garder propres) **ou bien avec un mouchoir qu'on jette ensuite**. Le port du **masque** peut limiter les risques (c'est une protection complémentaire qui **ne remplace pas les gestes barrières**). Mais attention : il faut se laver les mains avant de mettre un masque ou après l'avoir enlevé, et il faut conserver le masque utilisé dans un sac en plastique jusqu'à son lavage (s'il est lavable) ou son élimination (s'il est jetable).



Une infection respiratoire c'est quoi ?

Les infections respiratoires courantes (rhumes, bronchites, grippe, COVID-19, la plupart des angines...) sont **presque toujours** dues à des **virus**.

Attention : les antibiotiques n'ont aucun effet sur les virus ! Donc inutile d'en prendre contre ces infections.

Qu'est-ce que la transmission par les mains ?

Les mains sont responsables de la transmission d'environ 80% des infections ce qui explique l'importance de l'hygiène des mains.

Le lavage des mains, ça sert à quoi ?

Ça permet :

- D'enlever de ses mains les microbes nocifs pour la santé ;
- D'éviter d'attraper des infections ;
- D'éviter de transmettre ses infections aux autres ;
- D'éviter de propager les bactéries résistantes aux antibiotiques.

Quand faut-il se laver les mains ?

- En arrivant et en quittant le collège/lycée, avant et après les récréations ;
- Après avoir pris les transports en commun ;
- Dès que l'on rentre chez soi ;
- Avant de mettre un masque et après l'avoir enlevé ;
- Après être allé aux toilettes ;
- Avant de manger ;
- Avant, pendant et après avoir cuisiné ;
- Après avoir touché un animal ;
- Après avoir toussé ou éternué dans ses mains ou après s'être mouché ;
- Si on est malade ou en contact avec une personne malade il faut se laver fréquemment les mains.
- Avant et après avoir changé un bébé

Comment doit-on se laver les mains ?

Utiliser de l'eau et du savon pendant 30 secondes sur toutes les parties de la main, y compris entre les doigts, sur les ongles et les poignets. S'il n'est pas possible de se laver les mains (en l'absence d'accès facile à un point d'eau), faire une friction des mains avec une solution hydroalcoolique* puis laisser sécher sans essuyer (temps d'action = temps de séchage) en continuant à se frictionner.

* La solution hydroalcoolique permet la désinfection (détruire les microbes) mais est inefficace sur des mains trop sales ou grasses, qui nécessitent un savonnage pour être nettoyées.

Situations/messages :

Paroles de jeunes	Messages
« Pas besoin de me laver les mains, elles ne sont pas sales ! »	C'est une fausse impression, on ne voit pas les microbes. Et plus tu te laves les mains, moins les microbes ont de chance de te rendre malade ou de se transmettre à ton entourage.
« Je me rince les mains vite fait sous l'eau »	Ça ne suffit pas, il faut se laver les mains avec de l'eau et du savon pendant environ 30 secondes ou se frictionner les mains avec une solution hydroalcoolique jusqu'à évaporation du produit.
« J'oublie souvent de me laver les mains »	Il faut absolument se laver/frictionner les mains en arrivant et en quittant le collège/lycée, après avoir pris les transports en commun, dès que l'on rentre chez soi, avant de mettre un masque ou après l'avoir enlevé, après être allé aux toilettes, avant de manger ou de préparer un repas, après avoir éternué/toussé dans ses mains ou après s'être mouché, après avoir rencontré une personne malade ou avoir touché des aliments ou des animaux.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :

Etablir un temps de lavage des mains en utilisant eau et savon avant de manger ou de préparer un repas ;

Inscrire dans le planning de la journée les temps nécessaires au lavage des mains de toute la maisonnée aux moments opportuns (retour des activités, repas, ménage...) ;

Vérifier la présence de savon et de serviettes propres dans les sanitaires ;

Faire une démonstration de lavage des mains avec un chronomètre pour bien visualiser ce que représente 30 secondes ;

Faire une démonstration de friction avec une solution hydroalcoolique : apprendre à gérer la quantité nécessaire (creux de main), laisser le temps de sécher en continuant à se frictionner ;

Organiser des séances de lavage des mains collectives si les locaux le permettent ;

Bien faire laver les mains aux jeunes chargés du ménage et après avoir vidé les poubelles ;

Faire remarquer aux jeunes qu'ils devraient se laver les mains après être allés aux toilettes, avoir éternué / toussé dans leurs mains ou avoir touché des aliments.

Encourager les jeunes à ne pas se serrer la main pour se saluer, mais à trouver des salutations alternatives.

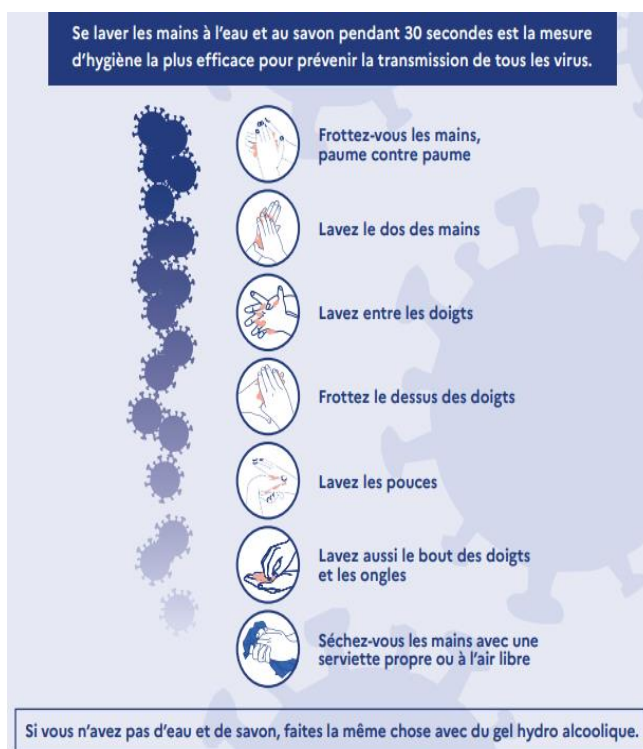
Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

Lien vers le site e-Bug : [Hygiène des mains](#)

Vidéo de l'OMS sur le lavage des mains : <https://www.youtube.com/watch?v=7rsDdm3gSFU>

Santé publique France : [Comment se laver les mains ?](#)

Lien vers [Antibio'Malin](#)





THEME 5 : LA PRÉVENTION DES MALADIES INFECTIEUSES

La vaccination

Se protéger et protéger les autres

La COVID-19 nous a rappelé l'importance et l'efficacité de la vaccination pour se protéger des maladies. Certains jeunes ont peut-être des opinions divergentes sur la vaccination, et vous avez donc l'opportunité de les sensibiliser et de lutter contre la désinformation.

Comprendre le fonctionnement de la vaccination

Lorsque nous rencontrons un microbe et tombons malade, notre système immunitaire se défend en fabricant des anticorps, destinés à neutraliser et éliminer ce microbe. La vaccination fonctionne de la même manière, tout en évitant les dangers liés à la maladie. Lorsque nous recevons un vaccin, un microbe rendu inoffensif est introduit dans notre corps. Il ne nous rend pas malade, mais notre système immunitaire fabrique quand même des anticorps pour le neutraliser et l'éliminer. Si nous rencontrons un jour le vrai microbe, notre système immunitaire le reconnaîtra tout de suite et l'éliminera avant qu'il ne puisse nous rendre malade.

Quels sont les bénéfices de la vaccination ?

L'utilité d'un vaccin c'est de se protéger et de protéger les autres, notamment les personnes les plus fragiles de son entourage : nouveau-nés, femmes enceintes, personnes souffrant d'une affection contre-indiquant la vaccination, personnes âgées, etc.

La vaccination représente l'un des plus grands succès de la santé publique : selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 2 à 3 millions de vies sont sauvées chaque année grâce à cet acte simple de prévention.

Plusieurs millions de personnes sont vaccinées chaque année en France.

Les personnes vaccinées se protègent contre certaines maladies infectieuses graves, difficiles à traiter et/ou à risques de complications et de séquelles, comme le tétanos, les oreillons, la rougeole, la coqueluche, les méningites et septicémies à méningocoque et bien d'autres...

Situations/messages :

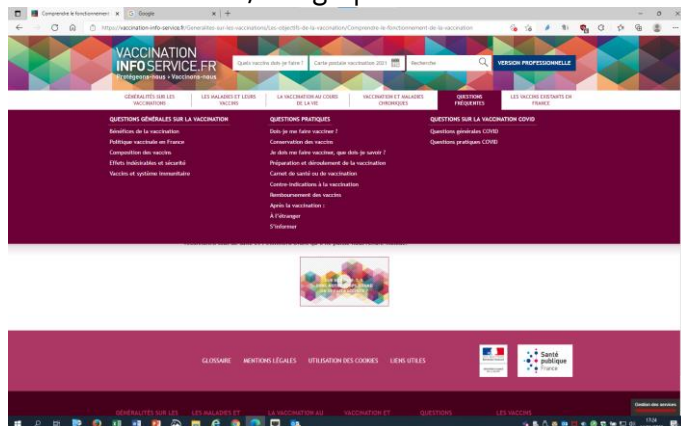
Paroles de jeunes	Messages
« Le vaccin, on ne sait pas ce qu'il y a dedans »	Les vaccins sont composés d'une ou plusieurs substances actives d'origine biologique appelées « antigènes vaccinaux » qui sont issus de bactéries ou de virus. Afin de rendre le vaccin plus efficace, l'antigène vaccinal est généralement combiné à un autre composant appelé adjuvant qui est très souvent un sel d'aluminium (hydroxyde ou phosphate) et qui a pour but de rendre le vaccin plus efficace. Des conservateurs antimicrobiens peuvent être employés pour empêcher la contamination microbienne du vaccin. Des stabilisants (lactose, sorbitol etc.) peuvent être utilisés afin de maintenir la qualité du vaccin pendant toute sa durée de conservation.
« Les vaccins donnent des effets secondaires »	Un effet indésirable (ou effet secondaire) est une réaction non voulue liée à l'utilisation d'un médicament (ici un vaccin), même s'il est utilisé de façon conforme . Plusieurs centaines de millions de personnes sont vaccinées chaque année en France et dans le monde. La plupart des réactions après vaccination sont sans gravité. Le risque de développer une maladie grave en ne se vaccinant pas est beaucoup plus important que celui de voir apparaître un effet indésirable grave lié à la vaccination.
« Je suis jeune et en bonne santé, je n'ai pas besoin de me faire vacciner »	Méningites et septicémies à méningocoque C, infections à papillomavirus humain (HPV), hépatite B, surviennent souvent chez les jeunes et peuvent avoir des conséquences graves. Il n'est jamais trop tard pour rattraper des vaccinations si on est pas à jour, il suffit de poser la question à un professionnel de santé.
« Le vaccin contre la COVID-19 ça ne marche pas »	Les vaccins protègent la population des formes graves et des complications de la Covid-19. Plus on vaccine, moins le virus circule, et moins il y a de risque de voir apparaître des variants. Des rappels sont nécessaires pour rendre nos défenses plus solides plus longtemps

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :

- Faites remarquer que la vaccination est particulièrement importante en collectivité car une maladie infectieuse se serait rapidement propagée dans la maisonnée, en prenant comme exemple la rougeole ;
- Rendez-vous sur le site [vaccination info service.fr](https://www.vaccination.info/service.fr) et visionner les info-animations sur la vaccination qui sont très pédagogiques;
- Restez neutre en cas de débat, précisez que c'est l'Histoire qui parle pour vous (variole, choléra polio) ;

Les ressources à faire connaître aux jeunes :

Vidéos animations, infographie sur vaccination info service.



Le calendrier des vaccinations 2023 : https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/calendrier_vaccinal_maj-juin23.pdf