

Maladies respiratoires courantes : réduire les risques



Maladies respiratoires courantes : réduire les risques

Comprendre les maladies et les risques courants

Connaître les ressources qui vous sont offertes



CPBF Canadian Premature
Babies Foundation

canadianpreemies.org

Maladies respiratoires courantes : réduire les risques

Ce manuel à l'intention des parents a été soigneusement conçu par des experts en soins néonataux. L'information a été rédigée en consultation avec des parents d'enfants prématurés.



Contenu

Introduction

Dysplasie bronchopulmonaire (DBP)	2
Pourquoi les bébés prématurés sont plus à risque	3
Des moyens simples pour réduire le risque	4
Savoir quand appeler votre médecin, l'infirmière ou le 911	5
Moyens de réconforter votre bébé lorsqu'il a un rhume	6

Les maladies respiratoires courantes

Rhumes et virus	7
Bronchiolite	7
Croup	8
Pneumonie	8
Virus respiratoire syncytial (VRS).....	9
Influenza (grippe)	10

Autres éléments importants à prendre en considération

Vaccination	10
Virus de Norwalk (virus des vomissements hivernal).....	11
Rotavirus	11
Notes	12

Resources	13
-----------------	----

Bon à savoir...

Suivre une formation de base en premiers soins, comprenant la RCR, peut contribuer à votre confiance dans votre capacité à prendre soin de votre bébé.

Les renseignements contenus dans ce manuel ne sont pas destinés à remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Consultez votre médecin ou une infirmière si vous êtes inquiet pour la santé ou le bien-être de votre enfant. N'hésitez jamais à appeler le 911.

Introduction

Nous connaissons tous les symptômes du rhume. Les virus respiratoires entraînent leurs lots de symptômes : nez qui coule, toux, éternuements, yeux rouges, perte d'appétit, irritabilité. Ces symptômes dureront de quelques jours à une semaine chez la plupart des gens, mais ces virus peuvent entraîner des maladies plus sérieuses chez les bébés.

Les bébés prématurés sont plus à risque d'être très malades.

Ce manuel a été conçu pour vous aider à comprendre les maladies respiratoires courantes, les risques et les moyens de réduire ces risques pour votre bébé

Bon à savoir...

Les virus responsables du rhume et de la toux sont plus fréquents durant les mois d'hiver. Il peut en être ainsi parce que les virus survivent mieux dans les températures froides et à l'air sec, ou encore parce que nous passons plus de temps à l'intérieur et partageons le même air

Information importante

Dysplasie bronchopulmonaire (DBP)

Les grands prématurés à qui l'on a donné beaucoup de ventilation assistée (ventilation mécanique) ou une concentration élevée d'oxygène peuvent souffrir de dysplasie bronchopulmonaire ou DBP (appelée couramment maladie pulmonaire chronique). Si un bébé souffrant de DBP attrape un rhume, il est plus susceptible d'être hospitalisé à nouveau, d'être placé

en observation respiratoire, de recevoir de l'oxygène ou de la ventilation assistée.

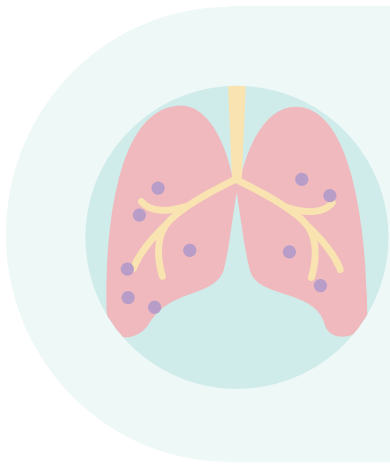
Il est important de bien comprendre ces risques si votre bébé souffre de DBP.



Pourquoi les bébés prématurés sont plus à risque

1) Poumons immatures

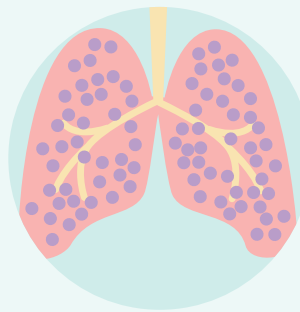
Les **poumons insuffisamment développés** rendent les bébés prématurés plus vulnérables aux infections respiratoires. Les poumons sont parmi les derniers organes à se développer avant la naissance.



Bébés prématurés

(nés avant 37 semaines)

La naissance **interrompt le développement normal** des poumons, ce qui rend la respiration plus difficile et augmente le risque d'infection respiratoire.



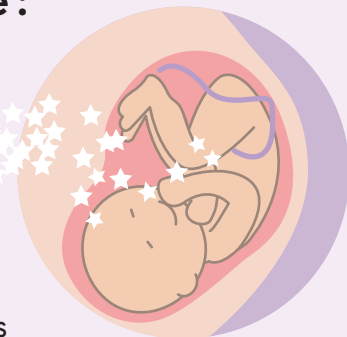
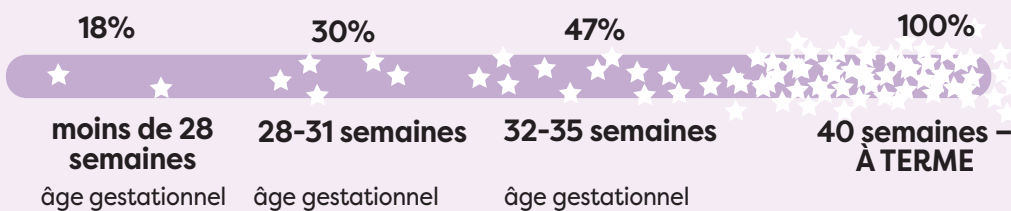
Bébés nés à terme

Les poumons se développent **complètement sans interruption** avant la naissance. Le risque de complications dues à des infections respiratoires est **plus faible**.

2) Moins d'anticorps

Les **anticorps protecteurs** qui combattent les infections sont transférés de la mère par le placenta, principalement dans les derniers mois de la grossesse. Les bébés prématurés reçoivent moins d'anticorps et peuvent avoir de la difficulté à produire leurs propres anticorps.

Taux d'anticorps à divers âges gestationnels et à terme :



Les **anticorps** sont des protéines produites par un type particulier de globules blancs. Ils nous protègent contre les virus et les bactéries susceptibles de nous rendre malades et nous aident à combattre les infections.

Des moyens simples pour réduire le risque

Des mains propres sont des mains sécuritaires. Se laver les mains de manière appropriée peut contribuer à protéger votre bébé.



Utilisez du savon et de l'eau chaude. Cette méthode est la plus efficace.



Lavez vos mains pendant 15 secondes, en frottant bien toutes les parties.



Séchez vos mains avec une serviette propre ou une serviette en papier.



Pas de savon ni d'eau chaude? Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Protégez votre bébé contre la fumée secondaire.

Les bébés exposés à la fumée secondaire sont plus à risque de développer une maladie respiratoire et d'être malades. Pour protéger votre bébé, évitez de fumer la cigarette, de vapoter, et toute autre forme de fumée secondaire à proximité de votre bébé.

Vous pouvez diminuer l'exposition de votre bébé :

- en interdisant de fumer dans votre domicile ou votre voiture;
- en demandant aux fumeurs de laver leurs mains et changer de veste ou de vêtement couvrant le haut de leur corps avant de toucher ou prendre votre bébé;
- en évitant les visites au domicile de personnes qui fument à l'intérieur.

Si vous avez un rhume ou de la fièvre

Jusqu'à ce que vous sentiez mieux, caressez votre bébé plutôt que l'embrasser. Gardez toute personne ayant des symptômes de rhume, de la toux ou de la fièvre à bonne distance de votre bébé. Demandez à vos visiteurs qui ne sentent pas bien de venir un autre jour.

Évitez les foules

Évitez les endroits bondés comme les garderies, les centres commerciaux et les grandes réunions familiales.

Se retrouver parmi beaucoup de gens augmente le risque d'exposition de votre bébé à un virus.

Veillez à maintenir la protection

Gardez le statut vaccinal de votre bébé à jour pour une meilleure protection.

Nettoyages fréquents

Désinfectez fréquemment les jouets, téléphones cellulaires, chaises hautes et surfaces de travail.

Savoir quand appeler votre médecin, l'infirmière ou le 911

Important à retenir! Appelez toujours le médecin ou l'infirmière qui suit votre bébé si vous êtes inquiet pour sa santé ou son bien-être.

Pour les bébés de moins de trois mois (âge corrigé), **appelez votre médecin ou votre infirmière dès qu'il n'est pas bien.** Il est particulièrement important de s'assurer que les nouveau-nés, les prématurés et les jeunes bébés ne développent pas de maladie grave, en particulier s'ils ont de la fièvre ou de la toux

Rappelez-vous en tout temps de signaler à tout médecin, pharmacien, ambulancier ou autre professionnel de la santé que **votre bébé est né prématurément.** Cette information peut faire une différence dans les soins à donner à votre bébé.

Bonne idée!

Il peut être très utile de conserver les renseignements importants à portée de main (le sac à couches est un bon endroit), par exemple le sommaire de congé de votre bébé.

Utilisez le tableau D-A-T-T-S pour vous rappeler les signes et les symptômes à surveiller.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Appelez toujours le médecin ou l'infirmière qui suit votre bébé si vous êtes inquiet pour sa santé ou son bien-être. **N'hésitez pas à appeler le 911.**

D-A-T-T-S Appelez le médecin Appelez le 911

Difficile

Pleure davantage, plus difficile à calmer

Difficulté à respirer, flasque, sans réaction, difficile à réveiller, coloration bleutée des lèvres et de la peau

Appetit

Boit moins, refuse de boire plusieurs fois consécutives, couches sèches, bouche et lèvres sèches

Difficile à réveiller, flasque, sans réaction

Toux

Respiration rauque (bruyante), toux aboyante ou sifflante, toux persistante

Difficulté à respirer, respiration superficielle rapide, coloration bleutée des lèvres et de la peau, flasque, sans réaction

Température

Fièvre soudaine ou persistante (température de 38 °C ou plus)

Température supérieure à 39 °C, difficile à réveiller, flasque, sans réaction, inconscient

Sommeil

Plus endormi qu'à l'habitude, ne se réveille pas pour boire

Ne se réveille pas, flasque, sans réaction, inconscient

Conservez les numéros d'urgence à portée de main. Rappelez-vous de ne JAMAIS donner de médicaments à votre bébé sans en parler au médecin.

Moyens de réconforter votre bébé lorsqu'il a un rhume

Donnez beaucoup d'amour à votre bébé !

Lui donner beaucoup d'attention et d'affection est de loin le meilleur moyen de l'aider à se sentir mieux. Votre bébé veut être près de vous.

Prenez votre bébé dans vos bras, contre votre poitrine ou dans un porte-bébé souple. Lisez-lui des histoires ou chantez-lui des chansons, le son de votre voix est réconfortant. Si vous allaitez et qu'il est capable de boire, ce sera aussi très apaisant et réconfortant.

Si votre bébé fait de la fièvre

Il est important de préserver le niveau de liquides de votre bébé. Allaitez suffisamment votre bébé ou donnez-lui du lait maternisé. N'oubliez pas, seuls les bébés de quatre mois ou plus (âge corrigé) peuvent boire de l'eau.

“Voir mon bébé combattre un rhume pour la première fois était pénible. Avec l'expérience, j'ai gagné en confiance pour le réconforter et prendre soin de lui.”

~ Papa de prématuré

Habillez votre bébé avec des vêtements légers

Évitez d'habiller votre bébé trop chaudement! Il est important que votre bébé n'ait pas trop chaud et soit confortable.

Utilisez un humidificateur (à garder propre et sécuritaire!)

Un humidificateur ou un pulvérisateur à brume fraîche ajoute de l'humidité à l'air. Ceci aidera à maintenir les voies nasales du bébé humides et pourra réduire la toux et la congestion durant la nuit.

Nettoyez fréquemment les humidificateurs pour éviter la formation de moisissures dangereuses à l'intérieur des appareils!

Si votre bébé a le nez bouché

La congestion nasale peut rendre l'allaitement difficile pour votre bébé.

Essayez d'amollir le mucus dans le nez de votre bébé à l'aide d'une solution saline et retirez-le ensuite à l'aide d'un aspirateur nasal (un simple dispositif de succion).

Vous pouvez vous procurer une solution saline et un aspirateur nasal dans la plupart des pharmacies. Demandez à votre pharmacien.



Si votre bébé éprouve de la difficulté à boire

Il est important que votre bébé ait suffisamment de liquides et qu'il ne se déshydrate pas; faites-le boire aussi souvent qu'il le pourra, allaitement ou lait maternisé. Il peut être plus facile pour le bébé de boire en plus petites quantités à la fois. Ne forcez jamais votre bébé à boire ni à s'alimenter.

N'oubliez pas, seuls les bébés de quatre mois ou plus (âge corrigé) peuvent boire de l'eau.

Rhumes et virus

Les rhumes sont causés par des virus et ne peuvent pas être traités par antibiotiques. Les virus se transmettent généralement par l'une des trois façons suivantes :



Contact direct entre personnes comme se toucher, s'embrasser et se donner la main



Gouttelettes projetées dans l'air ambiant par la toux et les éternuements.



Contact indirect avec des objets comme des jouets, poignées de porte, téléphones cellulaires, surfaces de travail.

Les rhumes affectent généralement le nez, la gorge et les sinus. Les symptômes courants comprennent le nez qui coule ou la congestion nasale, la toux, les éternuements, les yeux rouges, la perte d'appétit, l'irritabilité et parfois une légère fièvre. Un rhume peut s'aggraver et causer une bronchiolite, le croup ou une pneumonie.

Important à retenir

Ne pas donner de médicament en vente libre contre la toux et le rhume aux enfants de moins de 6 ans sans en parler à un professionnel de la santé tel qu'un pharmacien ou le médecin qui suit votre bébé.

Bronchiolite

Qu'est-ce que c'est?

La bronchiolite est une inflammation des voies aériennes fines dans les poumons. Ceci entraîne une accumulation de mucus qui cause des problèmes respiratoires.

Il s'agit d'une maladie courante qui touche les bébés et les jeunes enfants. Une infection à VRS ou d'autres virus du rhume peuvent causer une bronchiolite.

La bronchiolite est très courante durant les deux premières années de vie.

Quels sont les symptômes?

Respiration rapide et superficielle

Respiration sifflante et difficultés respiratoires

Toux persistante

Fièvre



Les bébés prématurés (et les bébés ayant des problèmes pulmonaires ou cardiaques) sont plus à risque et pourraient avoir besoin d'oxygène.

5 Consultez le tableau **D-A-T-T-S** à la page 5 de ce manuel pour la liste des indices et symptômes à surveiller.

Croup

Qu'est-ce que c'est?

Une infection virale qui cause un gonflement des voies respiratoires supérieures et rend la respiration difficile.

Les premiers symptômes s'apparentent à ceux du rhume (congestion nasale et toux sèche). Habituellement au bout de deux à trois jours, la toux devient aboyante et votre bébé peut éprouver des difficultés à respirer.

Quels sont les symptômes?

Respiration bruyante
et sifflante

Toux sèche persistante

Toux
aboyante

Voix rauque

5 Consultez le tableau **D-A-T-T-S** à la page 5 de ce manuel pour la liste des indices et symptômes à surveiller.

Les symptômes du croup s'aggravent souvent la nuit, le bébé pleure et tousse davantage.



Les bébés prématurés (et les bébés ayant des problèmes pulmonaires ou cardiaques) sont plus à risque et pourraient avoir besoin d'oxygène.

Pneumonie

Qu'est-ce que c'est?

La pneumonie est une infection des poumons. Elle peut survenir spontanément ou suivre un rhume, une grippe ou une autre maladie.

Quels sont les symptômes?

Respiration superficielle rapide

Respiration sifflante et difficile

Toux persistante

Fièvre

Ballonnements, douleur abdominale (ventre)

Difficultés à s'alimenter

5 Consultez le tableau **D-A-T-T-S** à la page 5 de ce manuel pour la liste des indices et symptômes à surveiller.

Les bébés souffrant de pneumonie nécessiteront des soins supplémentaires et pourraient devoir être traités avec des antibiotiques.



Les bébés prématurés sont plus à risque de développer des infections pulmonaires telles que la pneumonie et pourraient parfois avoir besoin d'oxygène.

Virus respiratoire syncytial (VRS)

Qu'est-ce que c'est?

Chez la plupart des bébés, le VRS s'accompagne de symptômes légers apparentés à ceux du rhume, mais il peut aussi causer des infections des poumons et des voies respiratoires.

La bronchiolite et la pneumonie peuvent survenir à la suite d'un rhume de type VRS. Ce sont les principales causes d'hospitalisation chez les enfants de moins d'un an.

Les infections au VRS peuvent survenir en tout temps, mais elles apparaîtront généralement entre l'automne et le printemps. La plupart des enfants auront eu leur première infection au VRS avant l'âge de deux ans.

Le VRS présente des symptômes semblables à ceux du rhume (congestion nasale, toux, éternuements et légère fièvre) et dure habituellement d'une à trois semaines.

Les bébés peuvent contracter le VRS plus d'une fois.

Quels sont les symptômes?

Toux sévère

Fièvre

Congestion nasale

Fatigue inhabituelle

Respiration superficielle rapide

Difficulté à s'alimenter

Coloration bleutée de la peau (cyanose)

Respiration sifflante ou difficile

5 Consultez le tableau **D-A-T-T-S** à la page 5 de ce manuel pour la liste des indices et symptômes à surveiller.

Visitez la page canadianpreemies.org pour en savoir plus sur le VRS.

Les bébés prématurés souffrant de DBP, de difficultés respiratoires et les bébés ayant des conditions pulmonaires ou cardiaques particulières sont susceptibles de devenir très malades. Certains bébés souffrant d'une bronchiolite au VRS pourraient avoir besoin d'oxygène ou de ventilation assistée (ventilation mécanique).



VRS : effets à long terme

Les infections pulmonaires au VRS peuvent parfois entraîner des complications. Certains bébés pourraient continuer à éprouver des symptômes tels qu'une respiration sifflante ou de l'asthme lorsqu'ils ont un rhume.

Injection d'anticorps contre le VRS

Pratique approuvée au Canada depuis 2002 pour diminuer le risque de maladie grave des voies respiratoires inférieures causée par le VRS. Il a été démontré que cette pratique réduisait le nombre d'hospitalisations liées aux infections au VRS. Les grands

prématurés ou les bébés ayant des conditions médicales particulières peuvent être admissibles à ce traitement. Parlez-en à votre médecin, votre bébé pourrait être admissible*.

* Critères d'admissibilité établis d'après les recommandations de la Société canadienne de pédiatrie et Le Guide canadien d'immunisation de l'Agence de la santé publique du Canada. Des critères provinciaux distincts s'appliquent également pour l'admissibilité aux injections.

Influenza (grippe)

Qu'est-ce que c'est?

L'influenza (que l'on appelle aussi la « grippe ») est une infection virale des poumons et des voies respiratoires supérieures. Plusieurs types d'influenzas peuvent causer une pneumonie. Contrairement au rhume, la grippe est plus susceptible de causer des douleurs musculaires et des courbatures, des maux d'estomac, des vomissements et de la diarrhée.

Les bébés pourront également éprouver des difficultés respiratoires, une pneumonie ou une bronchiolite. La grippe dure généralement de deux à quatre jours, mais certains symptômes peuvent persister pendant deux semaines ou plus.

Pour vous protéger, vous et votre bébé, il est recommandé que tous les membres de la famille et les enfants de plus de six mois reçoivent le vaccin saisonnier contre la grippe.

Quels sont les symptômes?

Courbatures et
douleurs musculaires

Vomissements

Toux

Diarrhée

Fatigue

Fièvre

Difficultés
respiratoires

5 Consultez le tableau **D-A-T-T-S** à la page 5 de ce manuel pour la liste des indices et symptômes à surveiller.

Les bébés prématurés sont plus à risque d'avoir des complications liées à la grippe.



Vaccination

Il est important que votre bébé et vos autres enfants reçoivent leurs vaccins en temps opportun, conformément aux directives provinciales.

Ces directives recommandent que votre bébé reçoive son premier vaccin à huit semaines (à partir de sa date de naissance, non de la date prévue d'accouchement).

Les parents devraient aussi vérifier leur propre statut vaccinal pour réduire le risque d'apporter des infections à la maison. Parlez-en à votre médecin ou votre infirmière si

vous êtes inquiet ou si vous avez des questions. Suivez les directives de la santé publique de votre province pour protéger votre bébé et votre famille contre la COVID19.

Consultez la page Soins de nos enfants CPS pour plus d'information :
<https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/immunization>.

Virus de Norwalk (virus des vomissements hivernal)

Qu'est-ce que c'est?

Le virus de Norwalk (appelé aussi virus des vomissements ou virus gastrique) est une inflammation de la paroi de l'estomac et des intestins qui entraîne souvent des vomissements et de la diarrhée.

Infection très contagieuse, elle est plus répandue en hiver, mais elle peut survenir en tout temps. Il n'existe aucun traitement spécifique et elle dure plusieurs jours.

Quels sont les symptômes?

Vomissements

Diarrhée

Douleur abdominale
(estomac)

Fièvre

Fatigue

Couches sèches, lèvres
et bouche sèches

5 Consultez le tableau **D-A-T-T-S** à la page 5 de ce manuel pour la liste des indices et symptômes à surveiller.

L'infection au virus de Norwalk n'est pas liée à la grippe.

Le meilleur moyen de prévenir le virus de Norwalk est de toujours se laver les mains après avoir changé la couche de votre bébé.

Les bébés prématurés sont plus à risque d'être malades en raison de leur système immunitaire insuffisamment développé.



Rotavirus

Qu'est-ce que c'est?

Le rotavirus est la cause la plus fréquente de diarrhée sévère chez les bébés de six mois à deux ans (âge corrigé). La période de contagion dure 24 heures après la fin des symptômes.

Demandez à votre médecin de vous parler du vaccin contre le rotavirus.

Quels sont les symptômes?

Vomissements

Diarrhée aqueuse

Douleur abdominale
(estomac)

Fièvre

5 Consultez le tableau **D-A-T-T-S** à la page 5 de ce manuel pour la liste des indices et symptômes à surveiller.

La plupart des enfants auront une diarrhée liée au rotavirus avant l'âge de cinq ans. Le virus se transmet directement (ex. contact physique avec une personne) ou indirectement (ex. contact physique avec des jouets).



Les bébés prématurés sont plus à risque d'être malades en raison de leur système immunitaire insuffisamment développé.

Ressources

Visitez ces **sites Web canadiens** qui offrent de l'information fiable pour les parents de bébés prématurés.



soinsdenosenfants.cps.ca

AboutKidsHealth

aboutkidshealth.ca

Remerciements particuliers à...





Marianne Bracht, infirmière en néonatalogie, et **D^{re} Jennifer Toye**, néonatalogiste, pour leurs conseils professionnels et leur révision.

Les parents de bébés prématurés **Jenna Morton** et **Kojo Mensah**, pour leur révision et le comité consultatif de la famille de la FBPC pour sa précieuse contribution.

Visitez le site Web de la **Fondation pour bébés prématurés canadiens (FBPC)** pour trouver plus de ressources et des programmes conçus pour les bébés prématurés et leur famille.



Donner du pouvoir aux familles des bébés prématurés par le soutien et l'éducation.
Par la création de programmes et l'engagement dans la recherche, nous contribuons à soutenir les normes les plus élevées en matière de soins et nous offrons aux bébés prématurés et leur famille une voix à travers le Canada

 [cdnprematurebabiesfoundation](#)
 [@Cdn_Prem_Babies](#)
 [@canadianpreemies](#)
 [@canadianprematurebabiesfoundation](#)



CPBF  **Canadian Premature
Babies Foundation**
canadianpreemies.org

Prématurés

Coloriez-moi!



CPBF Canadian Premature
Babies Foundation

canadianpreemies.org