



DOSSIER DE PRESSE

20 Novembre 2006

## **Campagne Automne Hiver 2006 contre les maladies virales respiratoires**

---

**« Contre les grippez, les rhumes et les bronchites, il y a des gestes  
simples pour limiter les risques d'infection »**

---



## Sommaire

---

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>Introduction</b> ..... | p.3-4 |
|---------------------------|-------|

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| <b>L'hygiène et la santé : un lien démontré</b> ..... | p.3 |
|-------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                            |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Une grande variété de virus infectieux dont certains sont loin d'être anodins</b> ..... | p.3-4 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|

|                                                                                                                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Campagne Automne Hiver 2006 contre les maladies virales respiratoires :</b><br><b>« Contre les grippes, les rhumes et les bronchites, il y a des gestes simples qui permettent de limiter les risques d'infection. »</b> ..... | p.5 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| <b>1. Les objectifs et le concept de la campagne</b> ..... | p.5 |
|------------------------------------------------------------|-----|

|                                             |       |
|---------------------------------------------|-------|
| <b>2. Une campagne multi supports</b> ..... | p.5-8 |
|---------------------------------------------|-------|

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Des gestes simples pour se protéger des infections virales respiratoires</b> ..... | p.9 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>1. Le lavage des mains</b> ..... | p.9 |
|-------------------------------------|-----|

|                                                                  |      |
|------------------------------------------------------------------|------|
| <b>2. L'utilisation du mouchoir jetable à usage unique</b> ..... | p.10 |
|------------------------------------------------------------------|------|

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| <b>3. Le port du masque</b> ..... | p.10 |
|-----------------------------------|------|

|                                                                      |         |
|----------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>4. Précautions complémentaires applicables au quotidien</b> ..... | p.10-11 |
|----------------------------------------------------------------------|---------|

|                     |         |
|---------------------|---------|
| <b>Annexe</b> ..... | p.12-13 |
|---------------------|---------|

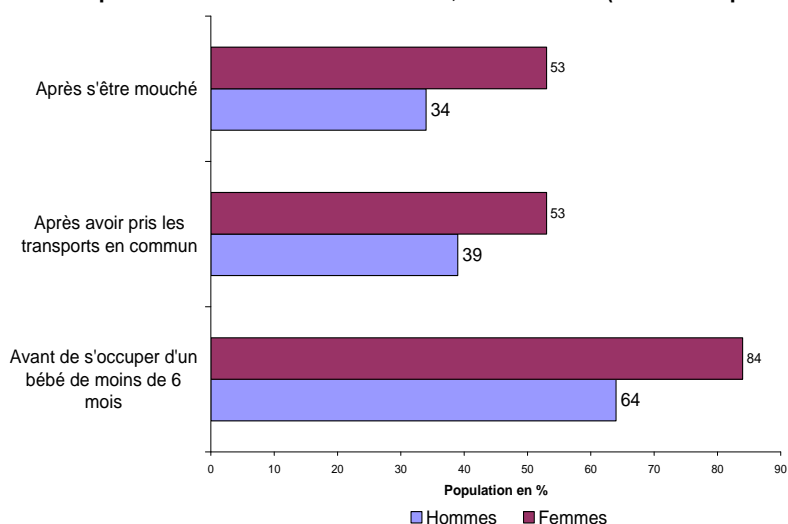
### L'hygiène et la santé : un lien épidémiologique démontré

L'histoire des deux derniers siècles a montré que l'évolution de l'hygiène allait de pair avec l'amélioration de la santé. Les progrès sanitaires relatifs à l'habitat, l'environnement, la qualité de l'eau, l'alimentation, les progrès médicaux ont permis une nette augmentation de l'espérance de vie, corrélée avec une forte chute des taux de mortalité infantile. Cette réduction de la mortalité a pu faire perdre de vue certaines mesures élémentaires d'hygiène, comme le lavage des mains, l'utilisation d'un mouchoir jetable ou le fait d'éviter les contacts rapprochés avec une personne enrhumée (embrasser, serrer la main...).

« Aujourd'hui, 9 % des Français se lavent les mains moins de 5 fois par jour. Ils sont 47 % à se laver les mains entre 5 et 10 fois, 31 % le font entre 10 et 20 fois par jour et 12 % plus de 20 fois par jour.

Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à adopter les comportements qui permettent d'éviter la transmission des virus. Elles sont 89 % à s'abstenir d'embrasser un bébé lorsqu'elles sont grippées contre 83 % des hommes<sup>1</sup>. »

**Figure 1 : Proportion des Français se lavant les mains après s'être mouché, après avoir pris les transports en commun et avant de s'occuper d'un bébé de moins de 6 mois, selon le sexe (chiffres en pourcentages).**



Source : Enquête NICOLLE, INPES INVS, 2006.

### Une grande variété de virus infectieux respiratoires dont certains sont loin d'être anodins

Le rôle de l'hygiène en matière de santé publique est d'autant plus important que nous vivons en collectivité. Certains de ces virus peuvent être responsables de complications graves voire de décès (bronchiolite, grippe...).

Ainsi, chaque année, **la grippe touche entre 1 et 7 millions de personnes en France, avec plusieurs milliers de décès**. L'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) prévoit que la grippe touchera près de 2, 2 millions d'individus sur la saison 2006-2007. Si les complications liées à la grippe, assez fréquentes chez les personnes âgées de plus de 65 ans et les malades atteints de certaines affections de longue durée (ALD), ont pu être réduites c'est grâce notamment aux campagnes de vaccination.

---

<sup>1</sup> Enquête NICOLLE, INPES INVS, 2006.

La **bronchiolite**, maladie particulièrement répandue chez le nourrisson, **touche chaque année près de 460 000 nourrissons, soit 30 % d'entre eux**. Le nombre d'enfants atteints augmente régulièrement depuis le début des années 90, du fait notamment de l'urbanisation et des modes de vie citadins.

Outre ces maladies infectieuses, d'autres maladies plus courantes telles la rhinopharyngite, le rhume et la bronchite sont tout aussi contagieuses et donnent lieu à des épidémies.

En fait, les modes de transmission des maladies virales respiratoires favorisent la **circulation rapide des virus**. Deux modes de transmission principaux sont identifiés :

- **la voie aérienne**, c'est-à-dire la dissémination ou la pulvérisation dans l'air de virus projetés par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons ;
- la contamination peut également se faire par le biais d'une personne porteuse de virus respiratoires :
  - **contact des mains souillées** par les gouttelettes ou sécrétions respiratoires infectées, (ex : lorsque l'on serre la main d'une personne malade...),
  - **contact physique avec une personne infectée par un virus respiratoire** (ex : lorsqu'on l'embrasse),
  - **contact avec les surfaces ou objets contaminés** (couverts, jouets, tétines, biberons...).

**Aujourd'hui encore, l'hygiène reste donc un véritable enjeu de santé publique.** L'évolution des modes de vie (forte croissance de la vie en collectivité, parfois en air confiné) favorise la dissémination des maladies infectieuses respiratoires. Des tendances de fond telles que les échanges migratoires (de personnes, d'animaux, de denrées alimentaires et de bien matériel) et l'**urbanisation** favorisent considérablement la transmission des virus respiratoires. **L'hygiène est donc plus que jamais une priorité dans les pays industrialisés car nombre de maladies infectieuses se propagent par les mains.**

Cette priorité a d'ailleurs été rappelée dans d'autres pays : l'agence de santé publique au Canada et le "department of health and human services" aux Etats-Unis ont d'ores et déjà mis en place des programmes qui visent à réduire la transmission des microbes par l'adoption de gestes d'hygiène simple, le lavage des mains et l'utilisation du mouchoir jetable à usage unique.

**Pour en savoir plus**

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

# Campagne Automne Hiver 2006 contre les maladies virales respiratoires : « Contre les gripes, les rhumes et les bronchites, il y a des gestes simples pour limiter les risques d'infection »

---

## 1. Objectifs et concept de la campagne

Face à la forte saisonnalité qui caractérise les maladies virales respiratoires et leur présence pendant les périodes automnales et hivernales le Ministère de la Santé et des Solidarités et l'INPES ont jugé important de rappeler à la population les messages clés de sa campagne « Adoptons les gestes qui nous protègent ».

Lancée en avril dernier, la « phase verte<sup>2</sup> » de ce plan de communication vise à rappeler aux Français l'importance de gestes d'hygiène élémentaires tels que le lavage des mains, pour se prémunir contre les maladies virales respiratoires. Une vaste campagne pédagogique auprès du grand public (adultes et enfants) a ainsi été lancée au printemps 2006<sup>3</sup>. Les nombreux outils conçus à l'attention des professionnels de santé ont permis à ces derniers de se faire le relais des messages de prévention promus par le gouvernement. En septembre, à l'occasion de la rentrée, un vaste dispositif d'information a par ailleurs été déployé dans les milieux scolaires et universitaires afin de rappeler une nouvelle fois le rôle primordial que jouent les gestes d'hygiène de base pour se protéger des infections respiratoires.

Ces gestes simples et essentiels – lavage des mains, utilisation d'un mouchoir jetable, port du masque – qui jouent un rôle clé dans la propagation des virus sont en effet trop peu mis en application.

C'est pour cette raison qu'avec l'apparition des premiers cas de grippe, le Ministère de la Santé et des Solidarités et l'INPES ont choisi de renforcer la portée de ces messages au travers d'une deuxième vague de communication qui s'appuie sur un message fort : « **Contre les gripes, les rhumes et les bronchites, il y a des gestes simples pour limiter les risques d'infection** ».

Son enjeu : **modifier durablement les comportements des Français par rapport aux gestes d'hygiène élémentaires** qui contribuent à freiner la circulation des virus.

Cette campagne de communication a ainsi été conçue avec le double objectif de :

- promouvoir les gestes d'hygiène essentiels pour prémunir la propagation des maladies virales respiratoires,
- faire prendre conscience de la portée de ces gestes simples et ainsi conforter ou faire évoluer les comportements.

## 2. Une campagne multi supports

A visée pédagogique, privilégiant des images didactiques et un langage simple, direct et accessible, la campagne se décline en trois spots TV et deux annonces en presse écrite. Tous ont été élaborés selon un parti pris commun : permettre au téléspectateur ou au lecteur de **visualiser la facilité et la rapidité avec lesquelles les microbes se propagent** lorsque l'on tousse, que l'on éternue, que l'on oublie de se laver les mains, que l'on jette un mouchoir usagé sur la voie publique...

### Trois spots TV

Chacun de ces trois films de 30 secondes porte sur une thématique différente, symbolisant les gestes d'hygiène barrière à adopter : la toux, les mains sales et l'éternuement illustrant ainsi la manière dont les microbes se propagent.

Des scènes de la vie quotidienne mettent en avant l'importance de gestes d'hygiène simples :

- se laver les mains au savon plusieurs fois par jour,
- mettre la main devant la bouche lorsque l'on tousse ou que l'on éternue,
- porter un masque si l'on est grippé.

---

<sup>2</sup> L'enclenchement de la « phase orange » du plan se ferait dans le cas où la France serait atteinte d'une épidémie aviaire. La « phase rouge » est quant à elle prévue en cas de pandémie.

<sup>3</sup> Voir les outils de cette campagne, en annexe pages 12-13.

Le parti pris créatif, qui consiste à matérialiser les microbes par une multitude de chiffres, vise à éveiller la curiosité du téléspectateur, à retenir son attention et à montrer le nombre important de virus respiratoires émis à chaque toux ou éternuement et transportés par les mains.

La réalisation des films a été pensée afin de conjuguer réalisme et pédagogie mais également en évitant tout caractère anxiogène. Dans cette perspective, le traité des chiffres se veut poétique et esthétique.

Les trois films en quelques mots :

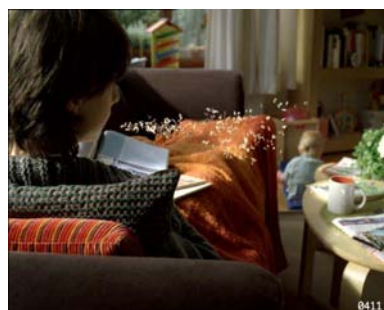
- **le film « éternuement »** - plusieurs personnes, en réunion, assistent à la présentation d'un projet. L'un des protagonistes éternue sans se couvrir la bouche, ce qui a pour effet de projeter dans l'air des milliers de chiffres, représentant en réalité des « milliers de microbes », comme le précise la voix-off. « *Pensez toujours à vous couvrir la bouche quand vous éternuez ou quand vous tousssez ; puis n'oubliez pas de vous laver les mains* ».



- **le film « mains sales »** - un jeune homme, dans un centre commercial, jette un mouchoir usagé par terre, ce qui a pour effet de répandre de nombreux chiffres. Un enfant, qui joue par terre, le ramasse, se couvrant lui aussi de ces chiffres. Ces derniers continuent de se multiplier alors que la mère tente de lui frotter la main pour la nettoyer ou encore lorsque l'enfant porte sa main à sa bouche. « *Au quotidien, une main peut contenir et transmettre plusieurs milliers de microbes* » intervient la voix off qui précise ensuite : « *Pensez à vous laver les mains plusieurs fois par jour au savon.* »



- **le film « toux »** - il met en scène un enfant jouant dans son parc. On voit de nombreux chiffres arriver et se multiplier tout autour de lui, sur ses jouets, ses mains... En voyant la mère tousser sans se couvrir la bouche, on comprend que ces chiffres représentent en réalité des microbes. « *Une simple toux, c'est plusieurs milliers de microbes dispersés dans l'air* » nous explique la voix-off, avant d'ajouter : « *Pensez à porter un masque pour protéger votre entourage lorsque vous êtes grippé* ».



Leur **diffusion** est prévue **du 20 novembre au 17 décembre 2006** sur l'ensemble des chaînes hertziennes et sur certaines chaînes câblées.

Les deux premiers spots (éternuement, mains sales) passeront seuls les deux premières semaines.

Une fois ces deux gestes évidents et connus, le troisième spot portant sur la toux et le port du masque sera diffusé à son tour, afin de n'intégrer ce geste plus innovant que dans un second temps.

**Deux annonces en presse écrite grand public**

A paraître dans une vingtaine de mensuels à compter du mois de décembre, ces deux annonces presse, comme les trois films publicitaires, visent à illustrer la propagation de microbes et la circulation des virus qu'entraînent un éternuement ou une toux lorsque ceux-ci ne sont pas protégés à l'aide de la main ou d'un mouchoir.

La première parution traite de l'importance du port du masque lorsqu'on est malade. Pour justifier la pertinence de ce geste, la portée de la toux est illustrée graphiquement et accompagné du message suivant : « *Penser à porter un masque lorsqu'on est grippé, c'est protéger son entourage des microbes* ».

La seconde a pour message principal : « *Se couvrir la bouche quand on éternue ou quand on tousse, c'est éviter de transmettre des microbes à son entourage* ».



**Une annonce à destination des professionnels de santé**

Ce document « INPES et votre pratique » portant sur les infection virales respiratoires, « *mesures de prévention pour les patients et les soignants* », sera diffusé dans la presse spécialisée en novembre et décembre 2006.

**INPES et votre pratique**  
 Une information de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

**Infections virales respiratoires**  
*Mesures de prévention pour les patients et les soignants*

Quelles mesures devons-nous recommander à nos patients ? Quels conseils donner à un malade pour limiter la transmission et la propagation virale à son entourage ?

**Le geste qui nous protège tous :** le lavage des mains. Les infections respiratoires sont les plus courantes de nos jours. Elles sont causées par des virus qui se transmettent facilement d'une personne à une autre. Le lavage des mains est le geste le plus efficace pour éviter de transmettre ces virus à son entourage.

**Comment éviter de transmettre des microbes à son entourage ?**  
 Pensez à vous couvrir la bouche quand vous toussez ou éternuez. Utilisez un mouchoir en papier et jetez-le immédiatement. Lavez-vous les mains après avoir éternué ou toussé.

**Plus le grand public :**  
 - Évitez de partager vos objets personnels (couverts, verre, etc.) avec des personnes malades.  
 - Évitez de vous tenir près de personnes qui tousse ou éternue.  
 - Évitez de vous tenir dans des lieux publics (transports en commun, etc.) si vous êtes malade.

**INPES** Toute l'actualité de l'INPES sur le site [www.inpes.ssi.fr](http://www.inpes.ssi.fr)  
 11 rue de la Santé, 93100 La Plaine St-Denis, Paris 13<sup>e</sup> arrondissement

## Un dossier sonore mis à disposition des radios locales

Un dossier de presse sonore a été diffusé auprès d'un réseau de 650 radios locales afin qu'elles puissent en diffuser le contenu, si elles souhaitent se faire le relais de cette campagne de prévention.

Ce dossier de presse sonore est composé de 10 chroniques d'une minute chacune. Des experts <sup>4</sup> y répondent à plusieurs questions :

- Avec l'arrivée de l'automne, les virus sont de plus en plus nombreux. Comment éviter de contracter un rhume ou une grippe à cette période ?
- Notre département est touché par une épidémie de grippe. Au bureau, de nombreuses personnes sont alitées. Cette maladie est-elle très contagieuse ?
- Mon enfant était qui fêtait hier son anniversaire avait parmi ses copains invités un enfant qui toussait beaucoup. A-t-il pu contracter une bronchite ?
- Je suis la maman d'un bébé de 2 mois, de retour à la maison, j'ai peur de la bronchiolite, plusieurs enfants sont hospitalisés dans ma région. Que faire ?
- ...

---

<sup>4</sup> Les experts ayant apporté leur contribution au projet :

Professeur Jean-Philippe Derenne, chef du service de pneumologie et de réanimation à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière.

Professeur Christian Perronne, chef du service des maladies infectieuses à l'Hôpital de Garches.

Professeur Jean-Claude Manuguerra, virologue à l'Institut Pasteur.

Professeur Antoine Bourrillon, chef du service de pédiatrie générale à l'Hôpital Robert Debré.

Professeur François Bricaire, chef du service des maladies infectieuses à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière

Docteur Anne Mosnier, coordinatrice nationale des groupes régionaux d'observation de la grippe.



## Des gestes simples pour se protéger des infections virales respiratoires

---

### 1. Le lavage des mains

Un geste qui contribue à enrayer la propagation des germes

**Le lavage des mains joue un rôle clé dans l'hygiène puisque c'est par les mains que se propage la majeure partie des maladies infectieuses.** C'est pourquoi il est important de se laver les mains régulièrement.

#### Quand se laver les mains ?

A chaque fois qu'on y pense.

A certains moments considérés comme « essentiels ».

- Avant :
  - de préparer les repas,
  - de manger ou de nourrir les enfants.
  
- Après :
  - s'être mouché, après avoir toussé ou éternué,
  - chaque sortie en rentrant au domicile,
  - avoir visité une personne malade ou avoir eu un contact proche avec le matériel qu'il utilise ou ses effets personnels,
  - avoir cuisiné.

Dans tous les cas :

- après être allé aux toilettes,
- après avoir changé une couche ou aidé un enfant à aller aux toilettes,
- après avoir touché un animal ou ramassé ses excréments,
- à chaque fois que les mains sont sales.

#### Comment bien se laver les mains ?

La méthode employée est tout aussi importante que le geste car si un lavage des mains sans savon est dénué d'intérêt, le savon en tant que tel ne suffit pas à éliminer les germes. C'est la combinaison du savonnage, du frottage, du rinçage et du séchage qui permet de s'en débarrasser :

1. **Se mouiller les mains** sous l'eau chaude courante.
2. **Se savonner** les mains, si cela est possible avec du savon liquide.
3. **Se frotter les mains pendant 30 secondes** pour produire de la mousse. Ne pas oublier de frotter le dos de la main, entre les doigts et sous les ongles. On peut proposer aux enfants de chanter une chanson (par exemple, Joyeux Anniversaire) pour évaluer le temps de frottage nécessaire (30 secondes).
4. **Bien se rincer les mains** sous l'eau courante.
5. **Se sécher** les mains avec une serviette propre ou les laisser sécher à l'air libre.

#### Comment optimiser l'efficacité du lavage des mains ?

- **Un savon liquide** : il est préférable d'utiliser un savon liquide. En effet, les savons en pain ne sont pas aussi hygiéniques car ils restent humides et attirent les virus. Si toutefois la personne ne dispose que du savon en pain, elle peut le placer dans un porte-savon à grille afin de permettre à l'eau de s'écouler.
- **Des ongles propres** : il est important que les ongles soient coupés, de préférence courts et régulièrement brossés avec une brosse nettoyée et rincée.
- **Une peau saine** : pour avoir une peau saine il est recommandé d'utiliser une lotion hydratante. En effet des mains abîmées peuvent se révéler de véritables nids à virus.

## 2. L'utilisation du mouchoir jetable à usage unique

Toujours en vue de limiter efficacement la contamination de l'entourage et de l'environnement, certains réflexes s'imposent :

- **Eternuer ou tousser dans un mouchoir jetable** ou, à défaut, mettre la main devant la bouche.
- Utiliser un **mouchoir jetable à usage unique au moment de cracher ou de se moucher.**
- **Jeter le mouchoir usagé** dans une poubelle.
- **Se laver les mains** ensuite.

**Il est important d'apprendre ces gestes aux enfants.**

## 3. Le port du masque

Lorsqu'une personne infectée par un virus respiratoire tousse, elle émet des millions de particules infectieuses. Or une partie infime suffit à contaminer **l'air de toute une pièce non aérée pour plusieurs heures.**

Ces deux exemples suffisent à démontrer l'importance de la transmission par gouttelettes respiratoires et justifie l'intérêt que représente le port du masque dit « chirurgical »<sup>5</sup> quand il s'agit d'éviter la propagation de la maladie.

Le masque chirurgical permet en effet de limiter à la fois la contamination de l'entourage et de l'environnement du malade. Pour une réelle efficacité, il doit être porté par le malade en présence de tierces personnes.

Il doit être attaché derrière la tête, moulé sur la racine du nez et abaissé sous le menton.

Le masque doit être changé environ toutes les 4 heures ou quand il est mouillé. Il faut alors le jeter dans une poubelle couverte et se laver les mains après.

Ces mesures seraient indispensables en cas de pandémie, mais sont essentielles par rapport aux virus respiratoires. Lors de la crise du SRAS, l'utilité du masque a été largement démontrée.

Les masques dits « chirurgicaux » sont en vente dans les pharmacies.

Selon une enquête récente de l'INPES<sup>6</sup>, 45 % des Français seraient d'accord pour porter un masque chez eux afin de protéger leur entourage lorsqu'ils sont grippés, 33 % seraient d'accord pour porter un masque à l'extérieur afin de protéger les autres.

## 4. Précautions complémentaires applicables au quotidien

Dans l'idéal, d'autres gestes de prévention permettent de limiter la diffusion des virus respiratoires :

- dans la mesure du possible, éviter de rendre visite à des personnes malades.
- en cas de contact avec une personne malade, penser :
  - à rester à une distance de un mètre de cette personne,
  - à éviter certains gestes : serrer les mains ou embrasser pour dire bonjour, toucher directement les yeux, la bouche et le nez, sans s'être d'abord lavé les mains,
  - porter un masque de protection,
  - aérer la pièce après le départ de cette personne.

---

<sup>5</sup> Masques chirurgicaux de type 2 non tissés, jetables à usage unique, répondant à la norme NF 14683.

<sup>6</sup> Enquête NICOLLE, INPES INVS, 2006.

## **Quand on a un enfant en bas âge :**

### Penser à :

- se laver systématiquement les mains avec du savon avant de s'occuper de l'enfant, et particulièrement si c'est un bébé,
- aérer sa chambre tous les jours,
- porter un masque en présence de l'enfant, si l'on est malade.

### Eviter :

- d'échanger dans la famille les biberons, sucettes, couverts non nettoyés,
- d'emmener un nourrisson dans les lieux publics où il pourra entrer en contact avec des personnes infectées (transports en commun, centres commerciaux, hôpitaux...).

### Et surtout lui apprendre :

- à se laver les mains plusieurs fois par jour pendant 30 secondes,
- à se couvrir la bouche et le nez quand il tousse ou quand il éternue,
- à se moucher avec un mouchoir jetable et le jeter après usage.

## ANNEXE

« Phase verte » de la campagne de communication lancée en avril 2006.

### Des affichettes pour informer les adultes

VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

**LAVEZ-VOUS LES MAINS AU SAVON, PLUSIEURS FOIS PAR JOUR, PENDANT 30 SECONDES.**



**UN GESTE SIMPLE POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION**

ADOPTONS LES GESTES QUI NOUS PROTÈGENT

inpes  
Ministère National de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche  
Ministère de la Santé  
www.inpes.santite.fr  
www.santite.gouv.fr

VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

**JETEZ VOS MOUCHOIRS DANS UNE POUCELLE.**



**UN GESTE SIMPLE POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION**

PUIS, LAVEZ-VOUS LES MAINS

ADOPTONS LES GESTES QUI NOUS PROTÈGENT

inpes  
Ministère National de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche  
Ministère de la Santé  
www.inpes.santite.fr  
www.santite.gouv.fr

VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

**SI VOUS ÊTES MALADE, PORTEZ UN MASQUE\* POUR PROTÉGER VOS PROCHES.**



**UN GESTE SIMPLE POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION**

\*MASQUE "CHIRURGICAL" EN VENTE NOTAMMENT EN PHARMACIE

ADOPTONS LES GESTES QUI NOUS PROTÈGENT

inpes  
Ministère National de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche  
Ministère de la Santé  
www.inpes.santite.fr  
www.santite.gouv.fr

### Des affichettes et autocollants pour informer les enfants

VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

**METS TA MAIN DEVANT LA BOUCHE QUAND TU TOUSSES OU QUAND TU ÉTERNUES.**



**UN GESTE SIMPLE POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION**

ET LAVE-TOI LES MAINS APRÈS

ADOPTONS LES GESTES QUI NOUS PROTÈGENT

inpes  
Ministère National de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche  
Ministère de la Santé  
www.inpes.santite.fr  
www.santite.gouv.fr

VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

**LAVE-TOI LES MAINS AU SAVON, PLUSIEURS FOIS PAR JOUR, EN COMPTANT JUSQU'À 30.**



**UN GESTE SIMPLE POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION**

ADOPTONS LES GESTES QUI NOUS PROTÈGENT

inpes  
Ministère National de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche  
Ministère de la Santé  
www.inpes.santite.fr  
www.santite.gouv.fr

VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

**JETTE TOUJOURS TON MOUCHOIR DANS UNE POUCELLE.**



**UN GESTE SIMPLE POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION**

ET LAVE-TOI LES MAINS APRÈS

ADOPTONS LES GESTES QUI NOUS PROTÈGENT

inpes  
Ministère National de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche  
Ministère de la Santé  
www.inpes.santite.fr  
www.santite.gouv.fr



Pour les médecins, une fiche conseil afin de répondre au mieux à leurs patients

### COMMENT SE PROTÉGER DES INFECTIONS VIRALES RESPIRATOIRES ?

Grippe, bronchiolites, bronchites, rhinopharyngites, rhumes

Les virus respiratoires se transmettent principalement par des gouttelettes émises :

- lors d'éternuements, de toux, d'éternuement, la parole, par le biais de la salive, des gouttelettes, des écoulements du nez ;
- aussi indirectement, par les mains, et parfois les objets (linge de toilette, jouets, vêtements, poignées de porte, etc.).

Pour éviter de transmettre une infection virale à une autre personne, des mesures d'hygiène simples, et de routine, sont très facilement applicables au quotidien.

### JE NE SUIS PAS MALADE

Je veux éviter d'attraper une infection virale : comment me protéger ?

**Je me lave les mains plusieurs fois par jour**

**Comment ?**

- pendant 20 secondes du savon ou une solution hydro-alcoolique
- derrière les ongles (20 secondes)
- si je me frotte les mains avec une solution personnelle à l'alcool

**Quand se laver les mains ?**

- se verser du savon
- après chaque contact avec un patient
- après avoir toussé, éternué, après avoir craché, après avoir essuyé le nez
- après de préparer les repas ou de manger
- après avoir été en contact

**Je pense à adopter quelques réflexes de prévention**

- évitez les contacts rapprochés avec des personnes atteintes de grippe ou d'autres infections respiratoires
- si je suis en contact avec une personne atteinte de grippe, évitez de partager une tasse, une cuillère, une assiette, etc.
- si je suis en contact avec une personne atteinte de grippe, évitez de partager une tasse, une cuillère, une assiette, etc.
- si je suis en contact avec une personne atteinte de grippe, évitez de partager une tasse, une cuillère, une assiette, etc.

### JE SUIS MALADE

(je ne me suis pas senti bien, j'ai toussé, j'ai éternué...)

Je veux éviter de transmettre mon infection à mes proches : comment les protéger ?

**J'applique des gestes simples et essentiels d'hygiène**

- lorsque je tousse ou que j'éternue, je me couvre la bouche et ce que je fais avec un mouchoir en papier, ou un tissu unique que je jette dans une poubelle au moins à 2 mètres de moi, ou je le lave les mains dès que possible.
- si je suis malade, je ne vais pas à l'école, au travail, au magasin, etc.
- si je suis malade, je ne vais pas à l'école, au travail, au magasin, etc.
- si je suis malade, je ne vais pas à l'école, au travail, au magasin, etc.

**Je pense à adopter quelques réflexes de prévention**

- éviter de partager les mains, d'embrasser (enfants, bébés...)
- ne pas partager ses objets personnels (jouets, vêtements, etc.)
- éviter de faire du contact étroit, en particulier avec les personnes à risque (personnes âgées, personnes atteintes de maladies chroniques, etc.)
- éviter de partager les surfaces communes (téléphone, ordinateur, etc.)
- éviter de partager les surfaces communes (téléphone, ordinateur, etc.)
- éviter de partager les surfaces communes (téléphone, ordinateur, etc.)

**Quels conseils pour protéger les enfants ?**

**Je pense**

- à ne pas laisser les enfants aller dans les lieux publics, en particulier les lieux où il y a beaucoup de monde
- à leur expliquer pourquoi ils doivent se couvrir la bouche et éternuer dans un mouchoir
- à leur expliquer pourquoi ils doivent se laver les mains
- à leur expliquer pourquoi ils doivent éviter de partager leurs objets personnels

**Je leur explique pourquoi**

- à leur expliquer pourquoi ils doivent se couvrir la bouche et éternuer dans un mouchoir
- à leur expliquer pourquoi ils doivent se laver les mains
- à leur expliquer pourquoi ils doivent éviter de partager leurs objets personnels

**J'ajoute**

- à leur expliquer pourquoi ils doivent se couvrir la bouche et éternuer dans un mouchoir
- à leur expliquer pourquoi ils doivent se laver les mains
- à leur expliquer pourquoi ils doivent éviter de partager leurs objets personnels

**Adoptons les gestes qui nous protègent**

Pour le grand public, un dépliant disponible en pharmacies sur les modes de transmission et les gestes

### VIRUS RESPIRATOIRES

GRIFFE, BRONCHITE, RHUME, BRONCHIOLITE...

## LES MODES DE TRANSMISSION DES VIRUS RESPIRATOIRES

GRIFFE, BRONCHITE, RHUME, BRONCHIOLITE...

LES VIRUS RESPIRATOIRES SE TRANSMETTENT PAR :

- la toux
- les éternuements
- la parole
- les mains
- les objets

## LIMITONS LES RISQUES D'INFECTION

ADOPTONS LES GESTES QUI NOUS PROTÈGENT

Pour plus d'informations : [www.santé.gouv.fr](http://www.santé.gouv.fr)

## LES GESTES SIMPLES POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION

LES GESTES SONT ESSENTIELS, IL EST IMPORTANT DE LES ADOPTER POUR ÉVITER TOUT RISQUE D'INFECTION.

- LAVEZ-VOUS LES MAINS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR, AVANT DE SAISON PENDANT 20 SECONDES**
  - Et régulièrement après avoir éternué, toussé ou avoir été mouchoir, avant et après chaque repas, après chaque sortie et retour au domicile, après être allé aux toilettes.
  - 1. Nettoyez votre mouchoir ou votre tissu.
  - 2. Nettoyez votre mouchoir ou votre tissu.
  - 3. Nettoyez votre mouchoir ou votre tissu.
- UTILISEZ UN MOUCHOIR EN PAPIER**
  - pour vous mouchoir, pour tousser, pour éternuer, pour cracher, jetez votre mouchoir dans une poubelle, puis lavez-vous les mains.
  - 4. Nettoyez votre mouchoir ou votre tissu.
  - 5. Nettoyez votre mouchoir ou votre tissu.
- SI VOUS ÊTES MALADE, PORTEZ UN MASQUE\* CHIRURGICAL EN PRÉSENCE D'UNE AUTRE PERSONNE**
  - prenez soin de jeter le masque ou de le donner à vos enfants.
  - 6. Nettoyez votre mouchoir ou votre tissu.
  - 7. Nettoyez votre mouchoir ou votre tissu.
  - 8. Nettoyez votre mouchoir ou votre tissu.
  - 9. Nettoyez votre mouchoir ou votre tissu.

\* voir votre pharmacien en pharmacie.