

# Fiche parents e-Bug : Les infections courantes

---

Cette fiche est une ressource pédagogique destinée à vous guider pour aider votre enfant à mieux comprendre et assimiler les notions vues en classe en lien avec les infections.

## Contenu de la fiche

- Des paroles d'enfants illustrant certains questionnements que pourraient avoir votre enfant avec une réponse simple à lui donner.
- Un récapitulatif des informations clés à retenir.
- Des liens utiles et validés pour approfondir si vous le souhaitez.
- Des actions à réaliser en famille pour agir de façon concrète.
- Des activités à faire à la maison.

## e-Bug, une ressource éducative gratuite en ligne

e-Bug (<https://www.e-bug.eu/fr-fr>) est un site internet proposant des ressources éducatives gratuites sur le thème des microbes et de la transmission, la prévention et le traitement des infections. Ce site comporte des ressources à destination des enseignants mais aussi une partie directement utilisable par les élèves afin qu'ils puissent apprendre en étant acteurs et tout en s'amusant. Ils y trouveront des activités ludiques comme des jeux, des expériences à réaliser à domicile, des animations, des interviews ou encore des fiches de révision.

## Une source fiable

e-Bug représente un canal d'information officiel sur le thème des microbes, de la transmission et de la prévention des infections. Les outils sont basés sur des preuves et relus par nos partenaires institutionnels comme les ministères de la santé, de l'éducation, de l'agriculture et de l'environnement ainsi que plusieurs sociétés savantes ([https://legacy.e-bug.eu/partners/partner\\_fr/fr.html](https://legacy.e-bug.eu/partners/partner_fr/fr.html)).

## Autres fiches disponibles

(<https://www.e-bug.eu/fr-fr/fiches-parents-primaires>)

- À la rencontre des microbes
- Expliquer le coronavirus
- Hygiène des mains
- Hygiène respiratoire
- Manger plus sûr
- Croquer la vie à pleine dents plus longtemps
- L'utilisation des antibiotiques
- La vaccination
- Une seule santé



Pour nous contacter : [e-bug@chu-nice.fr](mailto:e-bug@chu-nice.fr)

Suivez-nous :



## Les infections courantes

### Les paroles d'enfants

- « J'ai le nez qui coule »

C'est peut-être un rhume, le nez est souvent bouché puis coule pendant 2 à 10 jours avec des sécrétions de plus en plus colorées avant de disparaître. Il est parfois accompagné par une fièvre et/ou un mal de gorge.

- « J'ai mal à la gorge »

C'est peut-être une angine avec des difficultés à avaler et de la fièvre. Grâce à un test, le médecin ou le pharmacien peut détecter rapidement si c'est bactérien (besoin d'antibiotiques) ou viral (besoin de repos).

- « J'ai mal à la tête, des courbatures et je suis hyper fatigué »

C'est peut-être une grippe avec une fièvre (souvent supérieure à 39°C) accompagnée de douleurs aux muscles (courbatures) et aux articulations, une grosse fatigue, mal à la tête et une toux sèche (qui fait mal mais ne fait pas cracher).

- « Je n'ai pas besoin d'aller chez un médecin »

La plupart des infections sont dues à un virus et guérissent toutes seules. Il est important de se reposer et de boire beaucoup d'eau. Mais si les symptômes persistent, il faut aller voir un médecin surtout en période de COVID-19.

## Les infos à retenir

La plupart des infections sont virales et guérissent toutes seules grâce à nos défenses immunitaires. Pour les stimuler, il est conseillé d'avoir une alimentation équilibrée, de dormir assez et de pratiquer une activité physique régulière. Prendre certains médicaments peut soulager les symptômes trop gênants mais parfois cela ne suffit pas.

Plusieurs infections sont bactériennes et il faut alors prendre des antibiotiques prescrits par le médecin pour aller mieux.

Pour éviter de contaminer les autres, il est important de respecter les gestes d'hygiène du quotidien comme rester à la maison si on est malade, se laver les mains régulièrement et éternuer dans son coude.

## Liens utiles

Pages e-Bug : [Grippe](#) – [Angine](#) – [Les défenses de l'organisme](#) – [Conseils pour les infections](#)

Site [Antibio'Malin](#)

## Actions

Nous appliquons les gestes d'hygiène du quotidien pour éviter de transmettre une infection.

Nous respectons une bonne hygiène de vie pour stimuler nos défenses immunitaires. Nous utilisons des antibiotiques uniquement si le médecin les a prescrits et nous suivons l'ordonnance jusqu'au bout.



## Activités à la maison

- [Galerie](#)

Joseph Lister a montré l'importance d'utiliser un antiseptique pour limiter les infections.