

# Fiches parents e-Bug

Aider votre enfant à comprendre les microbes qui l'entourent et la transmission des infections

Comment utiliser ces fiches santé ?

## Bienvenue sur les fiches e-Bug spécial parents

Ces fiches vous sont dédiées en tant que parent pour vous permettre d'aider votre enfant dans son apprentissage en proposant des ressources sur les microbes, les infections et les gestes d'hygiène du quotidien (dont les gestes barrières). Vous trouverez des « paroles d'enfants », des informations synthétisées, des propositions d'actions à mettre en place au sein de la famille, des expériences à réaliser à domicile et des jeux.



## Les objectifs

- Renforcer le lien entre les différents acteurs de la réussite scolaire de chaque enfant.
- Améliorer les comportements de santé, d'hygiène et de soins du corps.
- Comprendre qu'il existe des microbes utiles et des microbes dangereux pouvant causer diverses infections.
- Connaître les gestes d'hygiène du quotidien permettant d'éviter la propagation des microbes dangereux et de lutter ainsi contre les infections.
- Connaître les principes de prise en charge en cas d'infection.
- Comprendre le lien entre santé humaine, santé animale et santé environnementale.



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

e-Bug est un site internet destiné à faciliter les interventions auprès des élèves des [écoles](#), des [collèges](#) et des [lycées](#) et à permettre de les sensibiliser à la transmission, la prévention et le traitement des infections. Les élèves peuvent apprendre en étant acteurs et tout en s'amusant.

Une partie du site est destinée directement aux élèves de chaque groupe d'âge (élèves de primaire, collégiens et lycéens) et met à leur disposition des jeux en ligne interactifs, et des activités ludiques telles que des expériences à réaliser à domicile, des animations, des expériences vécues, des interviews, des fiches de révision pour chaque thématique et des fiches d'information sur les infections.



### Les conseils d'utilisation

Cette série de fiches constitue 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 microbes, la propagation des infections, leur traitement et les soins personnels ainsi que le lien avec la santé animale et environnementale.

A travers des situations quotidiennes, ces fiches reposent sur des « paroles d'enfants » avec des messages importants et des activités interactives à proposer à votre enfant. Il en résulte une conclusion synthétique et une proposition de liens pour aller plus loin, de jeux et d'actions pour toute la famille illustrant concrètement ces messages.

### Les thématiques abordées

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

### 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 (liste complète en dernière page).

**« Pour mieux vivre ensemble, protégeons nous, les autres et la planète »**

## À la rencontre des microbes



### Les paroles d'enfants

- « Les microbes ça fait peur ! »

Il existe des microbes utiles qui vivent sur notre peau et nos muqueuses, par exemple dans l'intestin, sans lesquels on ne pourrait pas vivre : c'est notre microbiote. Ces microbes nous protègent contre les infections et participent à la digestion et à la fabrication de vitamines.

Certains microbes sont très utiles dans l'industrie alimentaire (fabrication de pain, de yaourt, de café etc.).

D'autres microbes sont dangereux ou pathogènes et peuvent provoquer des infections (rhume, bronchite, gastro-entérite, méningite etc.).

- « Si ça a l'air propre, c'est qu'il n'y a pas de microbe. »

Les microbes sont invisibles à l'œil nu.

- « Il n'y a pas de microbe chez moi, on est très propre à la maison ! »

On trouve des microbes partout !

## Les infos à retenir

Les microbes sont des organismes vivants invisibles à l'œil nu que l'on trouve tout autour de nous y compris dans notre corps.

Il existe trois principaux types de microbes :

- Les virus
- Les bactéries
- Les champignons

Ils se présentent sous des formes et des dimensions très variées.

La grande majorité des microbes est utile, voire indispensable à notre santé : barrières de défense et digestion par le microbiote, fabrication d'aliments et d'antibiotiques, production d'oxygène et coopération avec les plantes...

Certains peuvent nous rendre malades en provoquant des infections. Ils se propagent facilement d'une personne à une autre et se multiplient aussi très vite.

### Liens utiles

Pages e-Bug :

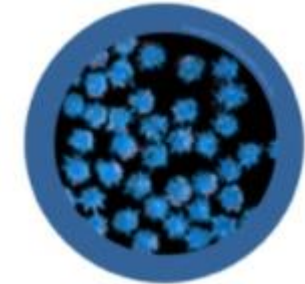
[Introduction aux microbes](#)

[Les microbes utiles](#)

[Les microbes pathogènes](#)

## Actions

Nous nous souvenons qu'on trouve des microbes partout et que nous avons des microbes utiles sur nous qui nous protègent et qu'il faut préserver.



### Activités à la maison

- Sciences à domicile

[Un ballon de levure](#)

Cette expérience permettra de découvrir pourquoi la pâte à pain lève.

- [Galerie](#)

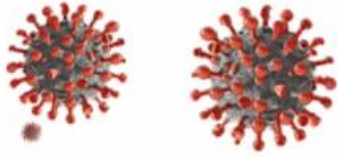
Anthony Van Leewenhoek (le premier à observer des microbes au microscope) et Robert Koch (qui a découvert le microbe de la tuberculose).

- [Recette](#)

Apprenez une nouvelle recette pour fabriquer vos propres yaourts.

- Quiz « [microbes mania](#) »

## Expliquer le coronavirus



### Les paroles d'enfants

- « Le COVID-19 est provoqué par une bactérie »

Non, le COVID-19 est dû à un virus, les antibiotiques ne fonctionnent pas contre les virus et il n'existe pas de médicament pour le guérir.

- « Le coronavirus n'affecte que les personnes âgées »

Les personnes de tous âges peuvent être infectées, les personnes âgées étant le plus susceptibles de tomber gravement malade à cause de ce virus.

- « Je ne peux pas respirer avec le masque »

Utiliser longtemps un masque peut être inconfortable mais ne provoque pas d'intoxication ni de manque d'oxygène. Un masque doit être correctement placé afin qu'il recouvre la bouche et le nez et il doit être changé toutes les 4h. Une [affiche mode d'emploi](#) pour bien mettre son masque est disponible sur le site du ministère de la santé.

## Les infos à retenir

Le coronavirus est un virus contagieux qui se transmet par gouttelettes projetées quand on parle, tousse ou éternue. Il peut rester plusieurs heures sur des objets. Il fait tousser, éternuer, donne de la fièvre, de la fatigue et peut parfois provoquer des difficultés à respirer. Souvent, les personnes malades guérissent en quelques jours avec du repos. L'infection est plus grave chez les personnes fragiles en raison d'une faible immunité comme les personnes âgées et celles souffrant de maladies chroniques.

Pour nous protéger et protéger nos proches, il faut respecter la distanciation physique ainsi que l'hygiène des mains et l'hygiène respiratoire comme sur le pictogramme issu de la [mallette des parents](#). En complément de ces mesures barrières la vaccination est la meilleure arme pour réduire la circulation du virus et contrôler la pandémie de COVID-19.

### Liens utiles

Pages e-Bug : [Information COVID-19](#)

Site [Antibio'Malin](#)

## Actions

Nous respectons les gestes d'hygiène du quotidien (dont les gestes barrières) pour nous protéger et protéger nos proches.

Nous faisons attention aux personnes vulnérables de notre entourage.



### Activités à la maison

- Vidéo – [La tâche](#)

Elle met en scène de façon très visuelle les conséquences du non-respect des gestes d'hygiène du quotidien sur la transmission des infections dans des situations de la vie quotidienne.

- Création de magnets/mini-posters  
Pour que votre enfant retienne les différents gestes d'hygiène du quotidien, vous pouvez créer avec lui des magnets à coller sur le frigo ou des mini-posters à afficher dans des endroits clés de la maison.

# Hygiène des mains



## Les paroles d'enfants

- « Pas besoin de me laver les mains, elles ne sont pas sales ! »

C'est une fausse impression puisqu'on ne voit pas les microbes. Il est important de se laver les mains aux moments clés de la journée (voir ci-dessous).

- « J'ai passé mes mains sous l'eau »

Ce n'est pas suffisant, il faut les laver avec de l'eau et du savon (ou une solution hydro-alcoolique) pendant environ 30 secondes.

- « J'oublie souvent de me laver les mains »

Il faut absolument se laver les mains :

- Avant de préparer un repas ;
- Après avoir manipulé un aliment cru ;
- Avant de manger ;
- Après avoir éternué, toussé ou s'être mouché ;
- Après avoir pris les transports en commun ou avoir fait des courses ;
- Dès que l'on rentre chez soi ;
- Après être allé aux toilettes ;
- Après avoir touché un animal ;

Si on est malade ou en contact avec une personne malade, il faut les laver fréquemment.

## Les infos à retenir

Les contacts entre personnes, avec des objets ou des animaux ont pour effet de propager les microbes, utiles et dangereux. Chaque jour nous attrapons des milliers de microbes à partir de tout ce que l'on touche et nous les transférons à d'autres personnes ou objets.

Les mains sont responsables de la transmission d'environ 80% des infections. Pour diminuer cette transmission, il existe un geste d'hygiène du quotidien simple : le lavage des mains dont des étapes sont illustrées ci-contre.

## Liens utiles

Page e-Bug : [Hygiène des mains](#)

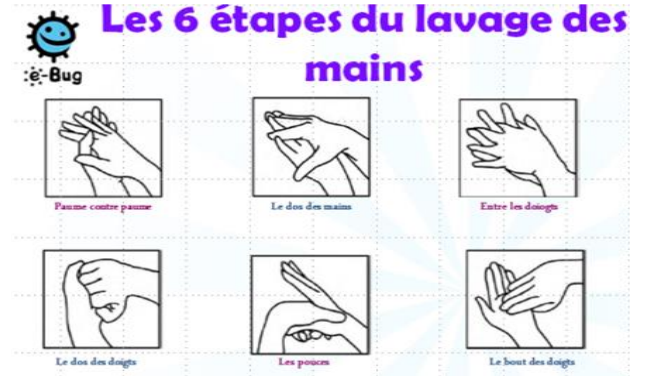
## Actions

Nous nous lavons les mains avant de passer à table.

Nous nous lavons les mains à chaque moment clé de la journée.

Nous utilisons de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique à chaque lavage de mains, pour diminuer le risque de transmission des infections.

Nous nous lavons les mains pendant 30 secondes en respectant les 6 étapes du lavage des mains.



## Activités à la maison

- Quiz « [des mains horribles](#) »
- Sciences à domicile : [De l'eau poivrée](#)

Cette expérience montre l'importance d'utiliser du savon quand on se lave les mains.

- [Galerie](#)

Ignaz Semmelweiz (le premier à proposer le lavage des mains).

- Vidéos

- [Lavage des mains : un geste élémentaire](#)
- [La tâche](#)
- [La comptine des animaux](#)

## Hygiène respiratoire



### Les paroles d'enfants

- « Je n'arrête pas d'éternuer / de tousser ! »

C'est peut-être une infection. La plupart sont causées par un virus, donc pas besoin d'antibiotiques. La seule chose à faire est de se reposer, de boire beaucoup et de prendre des médicaments pour calmer les symptômes si ceux-ci sont très gênants. Si ça persiste, il faut aller chez son médecin.

- « La flemme de me couvrir la bouche et le nez quand je tousse / éternue »

Il faut couvrir sa bouche avec le creux du coude ou un mouchoir à jeter juste après ! Sinon les microbes se propagent dans l'air et notre entourage peut tomber malade. Si on se couvre avec les mains, on peut ensuite transmettre ses microbes quand on touche quelque chose ou quelqu'un.

### Les infos à retenir

La toux et l'éternuement permettent de se débarrasser des microbes et des poussières présents dans notre gorge et notre nez mais diffusent aussi les microbes dans l'air.

Pour éviter cette transmission aérienne il existe des gestes d'hygiène du quotidien simples comme 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. On peut également porter un masque, c'est une protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes d'hygiène du quotidien et il faut éviter de le toucher et se laver les mains avant de le mettre et après l'avoir enlevé.

### Liens utiles

Page e-Bug : [Hygiène respiratoire](#)

### Actions

Nous toussons et nous éternuons dans le creux du coude pour protéger les autres, ou dans un mouchoir à jeter directement à la poubelle.



### Activités à la maison

- Sciences à domicile

[Des sécrétions gluantes](#)

Cette expérience permet de fabriquer de la morve bien gluante.

- Quiz « [super éternuement](#) »

## Manger plus sûr

### Les paroles d'enfants

- « Je n'ai pas eu le temps de me laver les mains avant de manger »

C'est dangereux, les microbes sur les mains vont être transmis sur les aliments et on risque de tomber malade en les mangeant.

- « J'adore la pâte crue des gâteaux »  
Les œufs et la farine crus peuvent contenir des bactéries et provoquer une infection d'origine alimentaire.

- « Je rangerai les courses après »  
Les produits frais et surgelés doivent être rangés dès que l'on rentre pour éviter que les microbes dessus se multiplient.

- « On boit tous dans le même verre »  
Chacun son verre pour éviter de transmettre des microbes.

- « La nourriture est cuite donc elle ne risque plus rien »  
Même cuits, il faut placer les restes au réfrigérateur dans les 2h après le repas et les consommer dans les 3 jours.

- « Je préfère manger ma viande pas trop cuite »  
Il vaut mieux consommer la viande bien cuite, en particulier pour les jeunes enfants et les femmes enceintes.

## Les infos à retenir

Des microbes utiles sont utilisés dans l'alimentation, par exemple la levure pour le pain et les lactobacilles pour les yaourts.

Certains microbes présents sur les aliments sont dangereux et peuvent nous rendre malades, comme sur la viande notamment la volaille, le poisson, les œufs et les fruits et légumes crus. Ils peuvent causer des diarrhées, des vomissements voire être mortels. Manipuler et conserver des aliments comportent donc des risques d'infections qu'on peut limiter en adoptant certaines règles.

Les dates sur les étiquettes indiquent si on peut consommer un aliment sans risque. Pour éviter toute infection en limitant le gaspillage, il est important de les connaître.

### Liens utiles

Page e-Bug : [Hygiène des aliments](#)  
DGCCRF : [Hygiène alimentaire : principes](#)  
ANSES : [Hygiène dans la cuisine : 10 recommandations](#) - [Hygiène domestique](#)

## Actions

Nous nous lavons les mains avant de cuisiner, avant de manger et après avoir touché des aliments crus.

Nous lavons les fruits et les légumes même si on va les éplucher.

Nous lisons attentivement les étiquettes sur les produits.



### Activités à la maison

- Sciences à domicile
  - [Un ballon de levure](#)

Cette expérience permet de découvrir pourquoi la pâte à pain lève.

- Fabriquer des posters à afficher dans la cuisine.
- [Livre de recettes](#) avec des conseils pour cuisiner des plats en toute sécurité.
- Quiz « [ta cuisine est-elle propre ?](#) »
- [Galerie](#)

Louis Pasteur a découvert la pasteurisation pour éliminer les microbes dangereux des aliments.

# RECOMMANDATIONS POUR ÉVITER LES INFECTIONS D'ORIGINE ALIMENTAIRE

## Conservation des aliments

	Utiliser des sacs isothermes pour les produits frais
	Nettoyer régulièrement son frigo
	Maintenir le frigo à 4°C maximum
	Mettre les restes au frigo dans les 2 heures, les manger dans les 3 jours et ne les réchauffer qu'1 fois
	Décongeler les aliments au réfrigérateur, dans de l'eau chaude ou au micro-onde et ne pas recongeler un produit décongelé

## Préparation des repas

	Se laver les mains avant et après avoir manipulé la nourriture
	Toujours laver les fruits et légumes
	Changer ou nettoyer les ustensiles/planche à découper pour chaque aliment
	Bien cuire la viande, notamment la volaille, et le poisson puis les déposer dans un plat propre
	Ne pas utiliser son téléphone portable lors de la préparation ou la consommation des repas
	Ne pas cuisiner pour les autres quand on est malade
	Conserver les oeufs frais à température stable, conserver au frais les recettes à base d'œufs crus et les consommer dans les 24h
	Utiliser des chiffons / éponges propres pour nettoyer la vaisselle et le plan de travail et laisser sécher

## Les dates sur les étiquettes



Après la date indiquée, l'aliment pourrait nuire à votre santé



L'aliment aura un meilleur goût avant cette date, mais ne risque pas de rendre malade au-delà



# Croquer la vie à pleines dents plus longtemps

## Hygiène bucco-dentaire



### Les paroles d'enfants

- « Se laver les dents une fois par jour ça suffit pour avoir des dents propres »

Il est important de retenir la règle des 2 : 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. Ne pas oublier de changer de brosse à dents tous les 3 mois environ (quand les poils de la brosse s'aplatissent).

- « J'adore les bonbons et les sodas »

Pour éviter les caries, il est conseillé de limiter le plus possible les boissons sucrées, les sucreries et le grignotage entre les repas dont le soir après s'être brossé les dents.

### Les infos à retenir

Les dents de lait apparaissent vers l'âge de 6 mois. A partir de 6 ans, elles sont remplacées par les dents définitives. À 12 ans, nous avons 28 dents et souvent à l'âge adulte 4 dents de sagesse apparaissent, ce qui fait 32 dents.

La plaque dentaire est une substance qui se dépose à la surface de la dent. Elle contient des bactéries qui s'accumulent si on ne se brosse pas les dents. Les bactéries utilisent le sucre présent dans nos aliments en le transformant en acide qui attaque les dents et provoque des trous dans l'émail (couche dure qui recouvre et protège la dent) appelés caries dentaires. L'hygiène des dents est indispensable pour prévenir les caries et enlever la plaque dentaire.

### Liens utiles

Page e-Bug : [Hygiène bucco-dentaire](#)  
[Union française pour la santé bucco-dentaire](#)

Antibio'Malin : Articles sur [l'abcès dentaire](#) et [la carie](#)

Lien vers le site de l'assurance maladie : [M'T dents](#)

### Actions

Nous nous brossons les dents matin et soir.  
Nous respectons la règle des 2.  
Nous limitons au maximum les sucreries, les boissons sucrées et le grignotage entre les repas.  
Nous pensons à l'examen gratuit chez le dentiste (voir M'T dents).



### Activités à la maison

- Sciences à domicile

Il s'agit de fabriquer un poster sur les recommandations en hygiène bucco-dentaire à afficher dans la salle de bains à côté du lavabo.

- Vidéos

- [Comment se brosser les dents ?](#)
- [A quoi ça sert de se laver les dents ? – 1 jour, 1 question](#)

## 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.

## L'utilisation des antibiotiques



### Les paroles d'enfants

- « Les antibiotiques ça guérit tout »

Ils ne soignent pas les infections virales comme le rhume ou la plupart des angines. Mieux vaut se reposer, boire beaucoup d'eau et, si besoin, prendre des médicaments qui soulagent les symptômes.

La prise inutile d'antibiotiques favorise le développement de bactéries résistantes aux antibiotiques (l'antibiorésistance).

Ces bactéries développent des défenses qui leur permettent d'échapper à l'action des antibiotiques.

- « J'ai passé mes antibiotiques à un copain »

Il ne faut pas prendre des antibiotiques de sa propre initiative ou les partager avec d'autres personnes.

- « J'ai jeté les antibiotiques à la poubelle / dans les toilettes »

Pour préserver l'environnement, il faut ramener les restes d'antibiotiques à la pharmacie et ne jamais les jeter dans les toilettes ou à la poubelle.

## Les infos à retenir

Les antibiotiques sont des médicaments utilisés pour lutter contre les bactéries dangereuses. Ils ne tuent pas les virus et ne peuvent donc pas guérir la plupart des infections respiratoires courantes. Cependant, ils ne ciblent pas seulement les bactéries dangereuses, ils s'attaquent aussi aux bactéries utiles, à notre microbiote. L'utilisation excessive d'antibiotiques a permis à des bactéries de développer des défenses pour échapper à l'action des antibiotiques. Ces bactéries résistantes sont difficiles (parfois impossibles) à soigner. Elles peuvent se transmettre à nos proches et on peut attraper une infection à bactérie résistante aux antibiotiques même quand on n'a pas pris d'antibiotiques avant.

### Liens utiles

Pages e-Bug : [Résistance aux antibiotiques](#) – [Traitement des infections Antibio malin](#)  
AMELI « [les antibiotiques : bien se soigner, c'est d'abord bien les utiliser](#) »  
OMS [résistance aux antibiotiques](#)  
SIIBEL : [Comprendre l'antibiorésistance](#)  
Vidéo « [bactéries vs antibiotiques](#) »

## Actions

Nous suivons notre ordonnance et nous ramenons les restes d'antibiotiques à la pharmacie.

Nous ne prenons des antibiotiques que si le médecin les a prescrits.



### Activités à la maison

- Sciences à domicile

[Connaitre les antibiotiques](#)

Elle montre l'efficacité d'un antibiotique selon l'infection (virale ou bactérienne).

[Fabrique ton yaourt](#)

- [Galerie](#)

Alexander Fleming (inventeur de l'antibiotique pénicilline).

- Quiz « [la résistance aux antibiotiques](#) »

## La vaccination



### Les paroles d'enfants

- « Je n'ai pas besoin de vaccin, je suis plus fort que les microbes »

Même si nous possédons un système immunitaire fait pour nous défendre, il n'est pas invincible et certaines infections peuvent devenir très graves.

- « L'aiguille va me faire mal »

La peur des aiguilles est très répandue mais en fait la douleur liée à l'injection est légère et ne dure même pas une seconde. Mais la protection apportée par les vaccins contre les infections dure longtemps.

- « Je ne me sens pas bien après un vaccin »

Des effets indésirables légers peuvent apparaître et ne durent que quelques jours, ils sont la preuve que les défenses immunitaires réagissent suite au vaccin. Il est très rare que ces effets indésirables deviennent graves.

## Les infos à retenir

Le système immunitaire lutte contre tout microbe dangereux qui pénètre dans le corps. Les vaccins sont utilisés pour éviter une infection et donc aider les défenses immunitaires.

La vaccination a permis d'éliminer de nombreuses maladies et leur réapparition est due à une couverture vaccinale insuffisante. Les épidémies peuvent être évitées si une part importante de la population est vaccinée. C'est le meilleur moyen de prévention collective. Se vacciner, c'est se protéger et protéger nos proches.

C'est dans le but d'obtenir une couverture vaccinale suffisante permettant de casser la chaîne de transmission du virus et de contrôler la pandémie de COVID-19 que la vaccination contre le COVID-19 a été ouverte à l'ensemble de la population adulte et aux enfants et adolescents à partir de 5 ans.

Depuis 2018, 11 vaccins sont obligatoires en France. Pour partir à l'étranger, il faut être vacciné contre certaines infections graves présentes dans d'autres régions du monde et la vaccination contre le COVID-19 est obligatoire pour voyager dans de nombreux pays (généralement à partir de 12 ans).

## Liens utiles

Pages e-Bug : [Les vaccins](#)  
[Vaccination info service](#)  
[Mon carnet de vaccination électronique](#)  
[Les 11 vaccins obligatoires depuis 2018](#)  
Vaccination infoservice : [COVID-19](#)

### Actions

Nous nous renseignons sur les recommandations vaccinales qui nous concernent et nous y réfléchissons.

### Activités à la maison

- [Galerie](#)

Edward Jenner (premier à découvrir les principes de la vaccination, vaccin contre la variole).

- [Calendrier vaccinal interactif](#)

Il s'agit d'un guide pour savoir quels vaccins sont à faire et à quel moment.

## Une seule santé One Health



### Les paroles d'enfants

- « Une seule santé, ça veut dire que chacun a qu'une seule santé et qu'il faut la préserver »

Une seule santé signifie que la santé des humains, des animaux et de l'environnement sont étroitement liées. Nous partageons donc tous ce qu'on appelle « Une seule santé ».

- « Les antibiotiques restent dans le corps et ne vont pas dans l'environnement »

Les antibiotiques que nous (ou les animaux) prenons sont éliminés par nos urines et nos selles. Ils se retrouvent alors dans le réseau d'eaux usées et dans l'environnement.

- « Les produits ménagers permettent d'avoir une maison propre »

Les produits dits antibactériens sont susceptibles de créer des résistances aux antibiotiques. Pour le ménage, il est préférable d'utiliser des produits naturels, peu nocifs pour l'environnement comme le savon noir ou ceux qui portent l'écolabel européen ou le label NF environnement.

## Les infos à retenir

La santé des humains, des animaux et de l'environnement sont étroitement liés. Les produits du quotidien (détergents, désinfectants, etc.) ainsi qu'une partie des antibiotiques ingérés rejoignent le réseau des eaux usées rempli de microbes. Au contact de ces produits, ils peuvent devenir résistants et contaminer les hommes et les animaux. Nos actions impactent l'environnement et nous pouvons modifier nos comportements favorablement en utilisant des produits naturels, écologiques et/ou biodégradables.

### Liens utiles

Ministère de l'environnement :

[Antibiorésistance et environnement](#)

SPF : [Antibiorésistance : une menace mondiale, des conséquences individuelles](#)

Vidéos : [Antibiorésistance : de quelle résistance parle-t-on ? – Détergents, désinfectants, et si on faisait autrement ?](#)

## Actions

Nous agissons favorablement sur l'environnement en limitant les produits nocifs, en respectant le bon usage des antibiotiques et en évitant de gaspiller l'eau et la nourriture.



ANTIBIOTIQUES ET  
RÉSISTANCE BACTÉRIENNE:  
UNE MENACE MONDIALE,  
DES CONSÉQUENCES INDIVIDUELLES

Novembre 2019



### Activités à la maison

- Animaux de compagnie [« jeu mémoire »](#) (cliquer dans la colonne verte à droite, rubrique fiches de travail pour élèves)



## Les partenaires du projet e-Bug

Coordination France confiée au département de santé publique du CHU de Nice

Un projet multi-partenarial actif



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

Suivez-nous :

