



Vous êtes malade?

Découvrez comment vous soigner.



**Recueil de conseils santé
pour les virus hivernaux**



Table des matières

Où consulter	4
L'otite chez l'enfant.....	6
La sinusite chez l'enfant	8
La sinusite chez l'adulte	10
Le rhume chez le bébé et l'enfant	12
La laryngite	14
La gastroentérite chez l'enfant de 0 à 17 ans	16
La fièvre chez le bébé	18
La bronchiolite chez le bébé ou l'enfant	20

Où consulter

pour votre santé et celle de vos enfants



Vous êtes préoccupé par votre santé?

Info-Santé

Une **infirmière** peut répondre à vos questions concernant votre santé ou celle de vos enfants.

Un appel permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence.

Disponible 24 h/24
811, option 1

Pharmacien

- Infections/réactions de la peau
- Allergies saisonnières
- Symptômes urinaires ou vaginaux
- Suivi de diabète
- Renouvellement de certains médicaments

Consultez votre pharmacie habituelle

Points de services locaux

Vaccination
COVID-19, virus respiratoires, vaccins pour les enfants 4 ans et plus et adultes.

Dépistage
Tests rapides pour la COVID-19 et autres types de dépistages.



Numériser ici pour consulter la liste des points de services

ciusssmcq.ca/vaccination

Professionnels spécialisés

Optométriste
Changement de vision inexplicé.

Physiothérapeute
Maux de dos, entorses, étourdissements, problèmes de développement moteur chez l'enfant.

Dentiste
Accident, douleur aux dents.

Consultez un professionnel près de chez vous

Vous avez un problème non urgent?

CLSC

Soins infirmiers courants

Soins, évaluation et surveillance de plaies; retrait de sutures ou agrafes; soins de stomie.



Numériser ici pour consulter la liste des CLSC

ciusssmcq.ca/clsc

Cliniques médicales et GMF

Si vous avez un médecin de famille

- Prenez rendez-vous pour un problème de santé qui dure depuis un certain temps ou une urgence mineure.
- Des plages horaires pour des urgences mineures sont offertes par chaque clinique.



Numériser ici pour consulter la liste des cliniques et des GMF

ciusssmcq.ca/cliniquemedicale

Options si vous n'avez pas de médecin de famille

Guichet d'accès à la première ligne (GAP)

Votre condition sera évaluée et vous serez dirigé vers le professionnel approprié.



Numériser ici pour accéder au guichet (GAP) 811, option 3

Rendez-vous santé Québec (RVSQ)

Prenez rendez-vous dans l'une des cliniques médicales sans rendez-vous.

RVSQ.gouv.qc.ca

Services d'aide psychosociale



Info-Social

Pour discuter avec un professionnel concernant une situation difficile

- Anxiété
- Violence conjugale
- Problème de consommation (alcool et drogue)
- Idées suicidaires
- Problèmes familiaux

Disponible 24 h/24
811, option 2

CLSC

Obtenez des services psychosociaux pour des problèmes qui persistent

- Détresse
- Crises d'anxiété fréquentes
- Difficulté à surmonter votre quotidien
- Idées suicidaires



Numérisez ici pour accéder à la page web du CLSC

ciusssmq.ca/clsc

Autres ressources

Signalement DPJ

1 800 567-8520

Pour signaler un enfant ou une famille en difficulté

Centre de prévention du suicide

1 866 APPELLE (277-3553)

www.suicide.ca

Ligne Aide Abus Aînés

1 888 489-2287

www.aideabusaines.ca

SOS Violence conjugale

1 800 363-9010

www.sosviolenceconjugale.ca/fr

Jeunesse et Familles / Tel-Jeunes

1 800 263-2266 (téléphone - 7 h à 2 h)

1 514 600-1002 (texto - 8 h à 22 h 30)

www.teljeunes.com/Accueil

Autres ressources / Interligne

ÉcoÉcoute active et réalités LGBT
Téléphone, clavardage, texto, courriel
www.interligne.com

Ligne Parents

1 800 361- 5085

Parent Québec

Pour parler de tout à tout moment
www.ligneparents/LigneParents

Ligne d'écoute espoir

Pour tous les peuples autochtones du Canada
1 855 242-3310

Info-aide violence sexuelle

1 888 933-9007

www.infoaideviolencesexuelle.ca

Dépendance et toxicomanie

Drogues : aide et référence

1 800 265-2626

www.aidedrogue.ca

Anorexie et Boulimie Québec

1 800 630-0907

anebquebec.com

Service InfoDiabète

1 800 361-3504

www.diabete.qc.ca

Votre vie est en danger ou vous avez besoin de soins immédiats?

Il est important de se rendre à l'urgence si vous présentez les signes et symptômes suivants :

- Douleur à la poitrine
- Difficulté respiratoire
- Forte douleur abdominale
- Symptômes neurologiques (AVC, convulsions, somnolence anormale, confusion)
- Traumatismes tels qu'une fracture ou une commotion cérébrale importante

Bébé de 3 mois et moins avec une température rectale égale ou supérieure à 38 degrés



Urgence

Rendez-vous à l'hôpital le plus près de votre domicile ou

téléphonez au 911.

Centre Antipoison du Québec 1 800 453-5060



English version / Versión en español
ciusssmq.ca/ouconsulter



L'otite chez l'enfant

Les antibiotiques, parfois gagnants, mais pas tout le temps!

Qu'est-ce qu'une otite?

L'otite est une infection aiguë de l'oreille moyenne liée à une bactérie ou un virus. Cette infection est fréquente chez les plus jeunes enfants, surtout après un rhume. Le principal symptôme est la douleur à l'oreille, parfois accompagnée de fièvre.

Comment la prévenir?

- Faites vacciner votre enfant selon le calendrier de vaccination prévu.
- Offrez-lui un environnement sans fumée.
- Allaitez votre enfant.
- Évitez tant que possible de lui donner une suce à partir de l'âge de 6 mois.
- Ne le laissez pas s'endormir avec une bouteille.
- Lorsque votre enfant commence un rhume, rincez-lui le nez le plus souvent possible avec une solution saline.
- Voyez à ce qu'il se lave les mains après s'être mouché ou s'être touché le visage.

Quoi faire si vous soupçonnez une otite?

Vous pouvez consulter le document « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les mères et les pères ». Dans le doute, vous pouvez aussi consulter Info-Santé en composant le 811.

Quoi faire pour soulager les symptômes?

Il faut tenter à la fois de réduire la douleur tout en éliminant la fièvre. Vous pouvez utiliser de l'acétaminophène (ex. : Tyléno^{MD}, Tempra^{MD} ou générique) ou de l'ibuprofène (ex.: Advil^{MD}, Motrin^{MD} ou générique) en vente libre.

Attention!

- Ne donnez pas d'ibuprofène à votre enfant s'il a **moins de 6 mois** ou s'il a de la difficulté à s'hydrater.
- Évitez les médicaments contre la toux si votre enfant est âgé de **moins de 6 ans**.
- Évitez les décongestionnants et les antihistaminiques (ex. : Benadryl^{MD}). Ces derniers ne sont pas jugés efficaces dans le traitement de l'otite.

Pourquoi les antibiotiques ne sont pas toujours gagnants?

- La majorité des otites sont causées par un virus et les antibiotiques ne fonctionnent pas pour le traitement des otites virales.
- Les antibiotiques ne soulagent pas la douleur.
- Les antibiotiques peuvent lui causer des effets secondaires et contribuer à développer une résistance aux antibiotiques.
- Plusieurs otites causées par des bactéries guérissent par elles-mêmes en 2 à 3 jours sans antibiotiques.



Quand consulter?

Je peux attendre pour consulter un médecin si...

Mon enfant répond à **TOUS LES CRITÈRES** suivants :

- Il est âgé de 6 mois et plus **ET**
- Il a une légère douleur à l'oreille **ET**
- Il a une fièvre de moins de 39 °C rectal (sauf chez les enfants de **moins de 3 mois** où il faut consulter dès que la température rectale est à 38 °C et plus) **ET**
- Il n'a aucun écoulement de l'oreille **ET**
- Son comportement est habituel (ex. : il s'alimente, il sourit). Il est important de soulager les symptômes de votre enfant.

Attention! N'hésitez pas à consulter si les symptômes persistent ou s'aggravent dans les 48 à 72 heures suivantes (2 à 3 jours). Consultez aussi, si votre enfant souffre d'une maladie chronique comme une fente palatine ou s'il a une diminution du système immunitaire, un implant cochléaire ou une malformation de la tête ou du cou.

Je consulte un médecin si...

Mon enfant répond à **AU MOINS 1 CRITÈRE** parmi les suivants :

- Il est âgé de moins de 6 mois **OU**
- Il a de la fièvre de plus de 39°C rectal **OU**
- Il a de la douleur importante à l'oreille **OU**
- Il a de la difficulté à entendre **OU**
- Il a un écoulement au niveau de l'oreille **OU**
- Il présente un décollement plus marqué de l'oreille **OU**
- Son comportement est inhabituel (ex. : il refuse de manger).

Références :

- Doré, Nicole; Le Hénaff, Danielle. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les mères et les pères*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2017. 776 pages.
- INESSS, 2016. *Otite moyenne aiguë chez l'enfant*. Consulté en ligne le 3 octobre 2017 sur <http://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/CDM/UsageOptimal/Guides-seriel/Guide-Otite-Enfant.pdf>
- <http://www.cps.ca/fr/documents/position/otite-moyenne-aigue>
- <http://www.choosingwisely.org/patient-resources/antibiotics-for-ear-infections-in-children/>
- <http://www.aafp.org/patient-care/clinical-recommendations/all/otitis-media.htm>

Plus d'information :



La sinusite chez l'enfant

Les antibiotiques, parfois gagnants, mais pas tout le temps!

Qu'est-ce qu'une sinusite?

La sinusite est une inflammation des sinus, souvent logée dans la région du nez. La plupart du temps, elle survient à la suite d'un rhume ou d'allergies. Votre enfant peut avoir plusieurs symptômes dont : des maux de tête, des douleurs au visage, des écoulements nasaux, de la toux et de la fièvre.

Comment la prévenir?

- Faites vacciner votre enfant selon le calendrier prévu.
- Voyez à ce qu'il se lave les mains après s'être mouché ou s'être touché le visage.
- Offrez-lui un environnement sans fumée.

Quoi faire si vous soupçonnez une otite?

- Vous pouvez consulter le document « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les mères et les pères. »
- Dans le doute, vous pouvez également contacter Info-Santé en composant le 811.

Quoi faire pour soulager les symptômes?

- Augmentez l'humidité dans la maison.
- Si l'enfant en est capable, demandez-lui de se gargariser avec de l'eau salée.
- Rincez le nez de votre enfant avec une solution saline au moins 4 fois par jour et même plus, au besoin.

- Il faut tenter de diminuer la douleur tout en réduisant la fièvre. Pour ce faire, vous pouvez utiliser de l'acétaminophène (ex. : Tyléno^{MD}, Tempra^{MD} ou générique) ou de l'ibuprofène (ex. : Advil^{MD}, Motrin^{MD} ou générique) en vente libre.

Attention!

- Ne donnez pas d'ibuprofène à votre enfant s'il a moins de 6 mois ou s'il a de la difficulté à s'hydrater.
- Évitez les médicaments contre la toux si votre enfant est âgé de moins de 6 ans.
- Évitez les décongestionnants et les antihistaminiques (ex. : Benadryl^{MD}). Ces derniers ne sont pas jugés efficaces dans le traitement de l'otite.

Pourquoi les antibiotiques ne sont pas toujours gagnants?

- La majorité des sinusites sont causées par des virus et guérissent sans antibiotique en 10 à 14 jours.
- Même les sinusites causées par une bactérie n'ont pas toujours besoin d'antibiotiques.
- Les antibiotiques peuvent lui causer des effets secondaires et contribuer à développer une résistance aux antibiotiques.



Quand consulter?

Je peux attendre pour consulter un médecin si...

Mon enfant répond à **TOUS LES CRITÈRES** suivants :

- Ses symptômes (nez bouché ou qui coule, douleur au visage ou aux dents, toux, perte de l'odorat) durent depuis moins de 14 jours **ET**
- Il a une fièvre de moins de 39°C rectal (sauf chez les enfants de moins de 3 mois où il faut consulter dès que la température rectale est à 38 °C et plus) **ET**
- Il n'a aucune douleur importante **ET**
- Il ne présente pas de signes d'infection de la peau (ex. : peau rouge et enflée) **ET**
- Ses symptômes s'améliorent graduellement.

Je consulte un médecin si...

Mon enfant répond à **AU MOINS 1 CRITÈRE** parmi les suivants :

- Ses symptômes de rhume durent depuis au moins 14 jours sans s'améliorer **OU**
- Il a de la fièvre de plus de 39°C rectal (sauf chez les enfants de moins de 3 mois où il faut consulter dès que la température rectale est à 38 °C et plus) **OU**
- Il a une douleur importante au niveau des sinus **OU**
- Il a des signes d'une infection de la peau (ex. : peau rouge et enflée) **OU**
- Ses symptômes s'étaient améliorés mais ces derniers recommencent et s'aggravent **OU**
- Son comportement est inhabituel (ex. : il refuse de manger, il ne joue pas).

Références :

- Doré, Nicole; Le Hénaff, Danielle. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les mères et les pères*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2017. 776 pages.
- INESSS 2016. *Rhinosinusite aiguë chez l'enfant*. Consulté en ligne le 3 octobre 2017 sur www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/CDM/UsageOptimal/Guides-serie1/Guide-Rhinosinusite-Enfant.pdf
- *Choisir avec soin 2014 : Pour traiter votre sinusite : Ne vous précipitez pas sur les antibiotiques!** Consulté en ligne le 3 octobre 2017 sur <https://choisiravecsoin.org/pour-traiter-votre-sinusite/>
- <http://kidshealth.org/en/parents/sinusitis.html#>

Plus d'information :



La sinusite chez l'adulte

Les antibiotiques, parfois gagnants, mais pas tout le temps!

Qu'est-ce qu'une sinusite?

La sinusite est une inflammation des sinus, souvent logée dans la région du nez. La plupart du temps, elle survient à la suite d'un rhume ou d'allergies. Les principaux symptômes sont des maux de tête, des douleurs au visage, des écoulements nasaux clairs ou colorés, de la toux et de la fièvre.

Comment la prévenir?

- Faites-vous vacciner selon le calendrier prévu.
- Lavez-vous souvent les mains surtout après vous être mouché ou après avoir porté les mains à votre visage.
- Vivez dans un environnement sans fumée.

Quoi faire si vous soupçonnez une otite?

En tout temps, vous pouvez contacter Info-Santé en composant le 811. Un professionnel de la santé vous donnera des conseils et répondra à vos questions.

Quoi faire pour soulager les symptômes?

- Prenez du repos pour lutter contre le virus, surtout pendant les premiers jours.
- Prenez des boissons chaudes.
- Augmentez l'humidité dans la maison.
- Gargarisez-vous avec de l'eau salée.
- Rincez-vous le nez avec une solution saline au moins 4 fois par jour.

- Pour faire diminuer la fièvre et la douleur, utilisez de l'acétaminophène (ex. : Tylenol^{MD} ou générique) ou de l'ibuprofène (ex.: Advil^{MD}, Motrin^{MD} ou générique) en vente libre.
- Prenez avec prudence les médicaments en vente libre suivants :
 - Utilisez un **décongestionnant** en vaporisation nasale avec de l'oxymétazoline (ex. : Otrivin^{MD}) au coucher si vous êtes trop congestionné la nuit. Par contre, faites attention de ne pas l'utiliser trop longtemps pour éviter d'augmenter la congestion lorsque vous cesserez l'utilisation du produit.
 - Les produits à base de **cortisone** pris en vaporisation nasale peuvent avoir un effet limité sur les symptômes.
 - Les **antihistaminiques** (ex. : anti-allergie) sont à éviter en cas de sinusite sauf si vous avez une allergie importante.

Pourquoi les antibiotiques ne sont pas toujours gagnants?

- La majorité des sinusites sont causées par des virus et guérissent sans antibiotique en 10 à 14 jours.
- Même les sinusites causées par une bactérie n'ont pas toujours besoin d'antibiotiques.
- Les antibiotiques peuvent vous causer des effets secondaires et contribuer à développer une résistance aux antibiotiques.



Quand consulter?

Je peux attendre pour consulter un médecin si...

Je réponds à **TOUS LES CRITÈRES** suivants :

- Mes symptômes (nez bouché ou qui coule, douleur au visage ou aux dents, mal de tête, toux, perte de l'odorat) durent depuis moins de 14 jours. **ET**
- J'ai une fièvre de moins de 38,6 °C. **ET**
- Je n'ai aucune douleur extrême. **ET**
- Je n'ai aucune présence d'infection de la peau (ex. : peau rouge et enflée). **ET**
- Mes symptômes s'améliorent graduellement.

Je consulte un médecin si...

Je réponds à **AU MOINS 1 CRITÈRE** parmi les suivants :

- Mes symptômes durent depuis au moins 14 jours sans s'améliorer. **OU**
- J'ai une fièvre de plus de 38,6 °C. **OU**
- J'ai une douleur extrême et une sensibilité des sinus. **OU**
- J'ai des signes d'une infection de la peau (ex. : peau rouge et enflée). **OU**
- J'ai des maux de tête intenses. **OU**
- Mes symptômes s'étaient améliorés, mais ceux-ci recommencent et s'aggravent.

Références :

- INESSS 2016. *Rhinosinusite aiguë chez l'adulte*. Consulté en ligne le 3 octobre 2017 sur www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/CDM/UsageOptimal/Guides-serie1/Guide-Rhinosinusite-Enfant.pdf.
- *Choisir avec soin 2014 : Pour traiter votre sinusite : Ne vous précipitez pas sur les antibiotiques!** Consulté en ligne le 3 octobre 2017 sur <https://choisiravecsoin.org/pour-traiter-votre-sinusite/>

OU-16-621, 2024

Plus d'information :



Le rhume chez le bébé ou l'enfant

Le rhume chez l'enfant est causé par un virus. En moyenne, les enfants attrapent de 5 à 6 rhumes par année et parfois plus s'ils fréquentent la garderie. Le rhume est une infection des voies respiratoires supérieures qui devrait se terminer au bout de 10 à 14 jours.

Ne pas confondre le rhume avec la grippe qui se caractérise par une forte fièvre, de la toux, des maux de tête, de la fatigue, des courbatures, des nausées, des vomissements, des maux de ventre, des diarrhées et des maux de gorge.

Symptômes possibles du rhume

- Écoulement nasal;
- Congestion nasale (voir fiche *Hygiène nasale*);
- Éternuements;
- Légère fièvre de plus de 38,0 °C (100,4 °F) (*La prise de température rectale (rectum) demeure la plus fiable*);
- Léger mal de gorge;
- Irritabilité ou pleurs;
- Diminution de la faim.

Comment le prévenir?

- Faites vacciner votre enfant selon le calendrier de vaccination prévu.
- Lavez-lui les mains fréquemment ou encouragez-le à se laver les mains après s'être mouché ou s'être touché le visage, avant de boire ou manger.
- Favorisez un environnement sans fumée pour votre enfant.

- Évitez de fréquenter les endroits à grands rassemblements avec votre nouveau-né lorsque non essentiel.

Quoi faire pour soulager les symptômes?

- Gardez un taux d'humidité dans la maison entre 40 et 50 %.
- Laissez votre enfant se reposer.
- Offrez-lui à boire, fréquemment et en petites quantités (ex : eau ou lait).
- Encouragez votre enfant à se moucher souvent, s'il est capable de le faire.
- Débouchez le nez de bébé ou de l'enfant (hygiène nasale) avec une solution (au moins 4 fois par jour et même plus au besoin chez le bébé). (Voir fiche Hygiène nasale)
- Faites-le avant de boire ou de manger, avant les périodes de repos et avant le coucher.
- Utilisez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène pour faire diminuer la fièvre et la douleur. Vous pouvez donner de l'acétaminophène à votre enfant s'il est **âgé de plus de 3 mois**. Respectez la posologie, la quantité et l'intervalle entre les doses recommandées sur l'étiquette du produit, en fonction du poids de votre enfant. Évitez d'administrer de l'ibuprofène à votre enfant **s'il a moins de 6 mois** ou s'il est incapable de s'hydrater.
- En cas de doute, consultez votre pharmacien ou Info-Santé au 811.



Attention!

- Évitez les médicaments contre la toux si votre enfant est âgé de moins de 6 ans.
- Évitez les décongestionnants et les antihistaminiques qui ne sont pas jugés efficaces en cas de rhume.
- Ne jamais donner de l'acide acétylsalicylique ou ASA à un enfant ou à un adolescent.

Pourquoi les antibiotiques ne sont pas recommandés pour le rhume?

- Les rhumes sont causés par des virus.
- Les antibiotiques ne traitent pas les virus.
- Les traitements alternatifs décrits dans la section *Quoi faire pour soulager les symptômes* peuvent suffire.
- La prise d'antibiotiques peut causer des effets secondaires et contribue à développer une résistance aux antibiotiques.

Quand consulter?

- Si les symptômes de votre enfant durent depuis au moins 14 jours sans aucune amélioration.
- Si votre enfant refuse de s'alimenter et de s'hydrater.
- Si les symptômes de votre enfant s'étaient améliorés, mais recommencent ou s'aggravent.
- Si votre enfant présente une salivation excessive ou une difficulté à avaler.
- S'il y a apparition d'une toux qui persiste avec une augmentation des sécrétions.

Quand consulter **RAPIDEMENT** à l'urgence?

- Si votre enfant à moins de 3 mois et qu'il présente de la fièvre de plus de 38 °C (100,4 °F) par voie rectale.
- Si votre enfant a beaucoup de difficulté à respirer (détresse respiratoire).
- Si son comportement est inhabituel (pleurs excessifs, amorphe, difficile à réveiller, irritable, agité, etc.)

Pour informations supplémentaires

- [Fiches et vidéos explicatifs : cuiusssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/](https://cuiusssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/)
- [INSPQ : rhume et grippe](#)
- [Infections des voies respiratoires supérieures : fiche du Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine](#)



Coordonnées des cliniques médicales

- [Site Web CIUSSS MCQ : coordonnées des installations](#)

Où consulter

- Votre pharmacien.
- Info-Santé 811 accessible en tout temps.
- Votre médecin de famille.
- Si vous n'avez pas de médecin de famille : contactez le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) en complétant le questionnaire en ligne au cuiusssmcq.ca/gap ou appelez le 811, option 3 pour du soutien.
- Cliniques sans rendez-vous.
- L'urgence la plus près de chez vous.

OU-16-22-451, 2024



La laryngite

La laryngite est une infection des voies respiratoires supérieures, dont le larynx (infection dans la gorge). Elle survient souvent après un rhume et, la plupart du temps, elle est causée par un virus qui peut durer de 2 à 5 jours.

Elle a pour effet de provoquer une inflammation (enflure) de la gorge et des cordes vocales et peut mener à une difficulté à respirer de légère à sévère.

Symptômes possibles

- Douleur à la gorge;
- Symptômes du rhume : écoulement, congestion nasale, mal de gorge, fatigue ou frissons;
- Voix enrouée;
- Toux forte, qui ressemble à des aboiements de chien et qui augmente la nuit;
- Sifflement lors de la respiration (stridor). C'est un bruit assez fort (sifflement) qu'il est possible d'entendre en collant son oreille au dos de l'enfant lorsque celui-ci fait entrer l'air dans ses poumons en respirant.
- Tirage : peau qui creuse au niveau du thorax, du sternum, au-dessus, entre et sous les côtes ou aux clavicules lorsque l'enfant respire;
- Fièvre de plus de 38,5 °C (101,3 °F). *La prise de température rectale (rectum) demeure la plus fiable.*
- Anxiété ou agitation.

Comment la prévenir?

- Faites vacciner votre enfant selon le calendrier de vaccination prévu.
- Lavez-lui les mains ou encouragez-le à se laver les mains après s'être mouché ou s'être touché le visage, avant de boire ou manger, et au retour à la maison.
- Favorisez un environnement sans fumée pour votre enfant.
- Évitez tout contact avec des gens qui ont une infection respiratoire, comme le rhume ou la grippe. Évitez de fréquenter les endroits à grands rassemblements avec votre nouveau-né, lorsque non essentiel.

Comment soigner votre enfant?

- Restez calme et parlez doucement à votre enfant pour le calmer.
- Favorisez la position assise pour votre enfant.
- L'air frais peut soulager les symptômes. Lors de temps froid, allez à l'extérieur avec votre enfant adéquatement habillé, ou bien utilisez un climatiseur en temps chaud. Si ce n'est pas possible, toujours sous votre surveillance, laissez votre enfant devant un congélateur ouvert pendant quelques minutes.
- Favorisez une hydratation adéquate, encouragez votre enfant à boire de l'eau froide.
- Utilisez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène pour faire diminuer la fièvre et la douleur. Vous pouvez donner de l'acétaminophène à votre enfant s'il est âgé de plus de 3 mois.



- Respectez la posologie, la quantité et l'intervalle entre les doses recommandées sur l'étiquette du produit, en fonction du poids de votre enfant. Évitez d'administrer de l'ibuprofène à votre enfant s'il a moins de 6 mois ou s'il est incapable de s'hydrater.
- En cas de doute, consultez votre pharmacien ou Info-Santé au 811.
- Si votre enfant a des nausées ou s'il vomit, utiliser l'acétaminophène en suppositoire.
- Débouchez le nez de votre enfant au besoin (voir fiche *Hygiène nasale Comment déboucher le nez de bébé ou de l'enfant*).

La laryngite ne requiert aucun traitement antibiotique.

- La majorité des laryngites sont causées par un virus et les antibiotiques ne fonctionnent pas pour le traitement des laryngites virales.
- Les antibiotiques peuvent lui causer des effets secondaires et contribuer à développer une résistance aux antibiotiques

Attention!

- Évitez les médicaments contre la toux si votre enfant est âgé de moins de 6 ans.
- Évitez les décongestionnants et les antihistaminiques qui ne sont pas jugés efficaces en cas de rhume.
- Ne jamais donner de l'acide acétylsalicylique ou ASA à un enfant ou à un adolescent.

Quand consulter?

Si votre enfant :

- A de la difficulté à avaler ou produit beaucoup de salive.

- A des bruits respiratoires (stridor au repos ou qui ne diminue pas après les pleurs).
- A des symptômes persistants après
- 15 minutes de vos bons soins (air froid, hydratation, etc.).
- Chez les bébés, il est possible d'observer des battements des narines.

Quand consulter RAPIDEMENT à l'urgence?

- Si votre enfant a beaucoup de difficulté à respirer (détresse respiratoire).
- Votre enfant a les lèvres ou le bout des doigts bleu

Pour informations supplémentaires



- [Fiches et vidéos explicatifs : cussmccq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/](https://cussmccq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/)

Coordonnées des cliniques médicales

- [Site Web CIUSSS MCQ : coordonnées des installations](#)

Où consulter

- Votre pharmacien.
- Info-Santé 811 accessible en tout temps.
- Votre médecin de famille.
- Si vous n'avez pas de médecin de famille : contactez le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) en complétant le questionnaire en ligne au cussmccq.ca/gap ou appelez le 811, option 3 pour du soutien.
- Cliniques sans rendez-vous.
- L'urgence la plus près de chez vous.

OU-16-22-452, 2024



La gastroentérite chez l'enfant de 0 à 17 ans

La gastroentérite (communément appelée gastro) est une inflammation du système digestif, souvent causée par une infection d'origine virale. Sa principale complication est la déshydratation, qui peut survenir rapidement, surtout chez les enfants de moins de 2 ans. La gastroentérite est fortement contagieuse et dure habituellement moins d'une semaine. Le traitement principal est de maintenir une hydratation adéquate. L'état général de l'enfant est plus important que le nombre de vomissements ou de diarrhées.

Les signes de déshydratation à surveiller :

- Bouche sèche;
- Absence de larmes;
- Augmentation de la soif;
- Diminution de la fréquence d'urine (moins de 3 à 4 urines par période de 24 heures);
- Somnolence ou irritabilité.

Malgré les vomissements et les diarrhées :

Offrir régulièrement à boire à l'enfant, des petites quantités à la fois, selon les 3 points suivants :

Si votre enfant est allaité :

- Lui offrir le sein plus souvent afin de vous assurer qu'il soit bien hydraté.

Si votre enfant est nourri aux préparations commerciales pour nourrissons :

- Lui préparer le lait tel que mentionné par le fabricant, soit la même concentration et lui offrir à boire plus souvent afin de vous assurer qu'il soit bien hydraté.

Si votre enfant a commencé les aliments solides, peu importe le type de lait :

- Les solutions de réhydratation à boire demeurent celles à privilégier.

Solutions de réhydratation à boire

1^{er} choix

Solution de réhydratation commerciale :

Liquide prêt à servir ou poudre à reconstituer. Il est très important de respecter les recommandations du fabricant lors de la dilution.

2^e choix

Recette maison (pour dépannage à court terme)

- 360 mL de jus d'orange non sucré, sans pulpe. Jus surgelé : reconstituer le jus avec de l'eau bouillie 5 minutes;
- 600 mL d'eau (faire bouillir pendant 5 minutes et bien faire refroidir avant de le donner à l'enfant);
- 2,5 mL (½ c. à thé) de sel de table.

N'utilisez que les quantités inscrites ci-haut, pour éviter d'aggraver l'état de votre enfant.

3^e choix

Jus d'orange dilué avec la quantité équivalente d'eau bouillie 5 minutes (bien faire refroidir l'eau avant de l'utiliser). Faire un mélange moitié eau, moitié jus d'orange (non sucré et sans pulpe).

Offrez 5 à 15 mL aux 5 à 15 minutes, selon la tolérance de votre enfant. Augmentez lentement et progressivement les quantités selon sa tolérance, sa soif et la quantité de diarrhées ou vomissements.

Les quantités recommandées selon l'âge

Âge	Quantité recommandée
0 à 6 mois	30 mL à 90 mL par heure (1 à 3 onces)
6 mois à 2 ans	90 mL à 125 mL par heure (3 à 4 onces)
Plus de 2 ans	125 mL à 250 mL par heure (4 à 8 onces).

Pour plus de détails, parlez à votre pharmacien ou contactez Info-Santé au 811.



Reprise de l'alimentation

1. Si votre enfant vomit à nouveau, donnez-lui une pause de 30 à 60 minutes, sans liquide et sans aliments solides.
2. Reprenez l'hydratation progressivement, par 5 à 15 mL, aux 5 à 15 minutes, selon sa tolérance.
3. Après 4 heures de réhydratation bien tolérée, recommencez l'alimentation régulière de votre enfant, progressivement, en petites quantités à la fois.

Il n'est pas recommandé de donner seulement de la solution de réhydratation à boire pendant plus de 24 heures.

- La reprise rapide de l'alimentation régulière de l'enfant (lait maternel, lait commercial pour nourrisson, aliments solides) diminue la durée des symptômes et maintient l'état nutritionnel.
- Favorisez une alimentation variée telle que : céréales, pain, pâtes alimentaires, riz, fruits, légumes, viandes et produits laitiers. L'alimentation restrictive (banane, compote, riz et rôtie) ne favorise pas la diminution des diarrhées ou des vomissements. De plus, ce type d'alimentation comporte moins de calories et moins de nutriments, pouvant ainsi retarder la guérison. Évitez les aliments crus, épicés ou sucrés, de même que les jus de fruits et les boissons gazeuses.

Notez bien

- Utilisez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène pour faire diminuer la fièvre et la douleur.
- Vous pouvez donner de l'acétaminophène à votre enfant s'il est âgé de plus de 3 mois. Respectez la posologie, la quantité et l'intervalle entre les doses recommandées sur l'étiquette du produit, en fonction du poids de votre enfant.
- En cas de doute, consultez votre pharmacien ou Info-Santé au 811.
- Évitez d'administrer de l'ibuprofène si votre enfant est incapable de s'hydrater.
- Si votre enfant a des nausées ou s'il vomit, utiliser l'acétaminophène en suppositoire.

Quand consulter? (En tout temps, il est possible de se référer à [l'outil d'aide à la décision](#).)

Quand consulter RAPIDEMENT à l'urgence?

- Sang dans les selles ou des selles noires.
- Diarrhée avec une forte douleur abdominale.

- Diarrhée, forte soif, et absence d'urine depuis plus de 12 heures.
- Vomissements fréquents et qui se poursuivent plus de 4 à 6 heures malgré l'administration de petites quantités de solution de réhydratation orale.
- Vomissements contenant du sang ou des selles.
- Détérioration de l'état général (faiblesse, somnolence, irritabilité, confusion).

Signes de déshydratation grave

- Présente moins de 3 à 4 urines par période de 24 heures.
- Yeux cernés et absence de larmes.
- Bouche et langue sèches et collantes.
- Refus de votre enfant de s'hydrater.
- Douleur abdominale qui persiste ou s'aggrave.
- Diarrhée qui persiste plus de 7 jours.
- Fièvre qui persiste plus de 24 à 48 heures.

Pour informations supplémentaires

- [Fiches et vidéos explicatifs : cuisssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/](https://cuisssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/)
- [Aide à la décision : gastro-entérite](#)
- [INSPQ : Diarrhée et vomissements \(gastroentérite\)](#)
- [Gastro-entérite : fiche du Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine](#)



Coordonnées des cliniques médicales

- [Site Web CIUSSS MCQ : coordonnées des installations](#)

Où consulter

- Votre pharmacien.
- Info-Santé 811 accessible en tout temps.
- Votre médecin de famille.
- Si vous n'avez pas de médecin de famille : contactez le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) en complétant le questionnaire en ligne au cuisssmcq.ca/gap ou appelez le 811, option 3 pour du soutien.
- Cliniques sans rendez-vous.
- L'urgence la plus près de chez vous.

OU-16-22-453, 2024



La fièvre chez le bébé

La fièvre est un mécanisme de défense du corps contre des infections souvent virales, parfois bactériennes.

La fièvre est très courante durant l'enfance ; elle est un symptôme et non une maladie. Une forte fièvre ne veut pas nécessairement dire qu'on est très malade.

La prise de température

- Évitez l'utilisation de thermomètre à mercure, car s'il se casse, il peut être dangereux.
- La prise de température rectale (rectum) est la plus fiable, beaucoup plus exacte que la prise de température buccale (bouche), axillaire (aisselle) ou tympanique (dans les oreilles avec un thermomètre fait pour cela).
- Il est important de laver l'embout du thermomètre à l'eau froide et savonneuse et de bien rincer après chaque utilisation. En ce qui a trait au thermomètre tympanique (oreille), mettre un embout propre (couvre-sonde) à usage unique à chaque utilisation).

Âge	Sites recommandés
0 à 2 ans	1 ^{er} choix : rectum 2 ^e choix : aisselle
2 à 5 ans	1 ^{er} choix : rectum 2 ^e choix : oreille, aisselle
Plus de 5 ans	1 ^{er} choix : rectum, bouche, 2 ^e choix : oreille, aisselle

Symptômes possibles associés à la fièvre

- Frissons
- Sensation de froid
- Mal de tête
- Peau chaude au toucher
- Moins actif
- Fatigue ou irritabilité
- Peau marbrée

Votre enfant fait de la fièvre si sa température est égale ou plus élevée que :

Rectale (rectum)	38,5 °C ou 101,3 °F (38 °C ou 100,4 °F pour les moins de 3 mois)
Buccale (bouche)	38,0 °C ou 100,4 °F
Axillaire (aisselle)	37,5 °C ou 99,0 °F
Tympanique (oreille)	38,0 °C ou 100,4 °F

Conseils

- Donnez beaucoup de liquide à boire à votre enfant pour éviter la déshydratation.
- Encouragez votre enfant à se reposer.
- Maintenez une température ambiante autour de 20 °C.
- Habillez votre enfant légèrement, afin que la chaleur du corps puisse s'échapper. Si votre enfant frissonne, ajoutez-lui une couverture légère.
- Évitez les bains (froids ou tièdes), les frictions à l'alcool et les ventilateurs. Ces



traitements sont inefficaces et peuvent être stressants pour votre enfant. Installez l'enfant dans un endroit approprié : un lit, une table à langer ou une table.

Médication

Utilisez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène pour faire diminuer la fièvre. Vous pouvez donner de l'acétaminophène à votre enfant s'il est âgé de plus de 3 mois. Respectez la posologie, la quantité et l'intervalle entre les doses recommandées sur l'étiquette du produit, en fonction du poids de votre enfant. En cas de doute, consultez votre pharmacien ou Info-Santé au 811.

Évitez de donner de l'ibuprofène à votre enfant s'il a moins de 6 mois ou s'il est incapable de s'hydrater.

Ne jamais donner de l'acide acétylsalicylique ou ASA à un enfant ou à un adolescent.

Quand consulter?

- Si votre enfant présente des signes de déshydratation, comme une absence de larmes, une bouche sèche ou une diminution de la quantité d'urine (moins de 4 en 24 h).
- Si la durée de la fièvre est de plus de 72 heures.
- Si l'état général de votre enfant se détériore ou vous inquiète.

Quand consulter **RAPIDEMENT** à l'urgence?

- Si votre enfant fait des convulsions fébriles, consultez rapidement.
- Si votre enfant à moins de 3 mois et présente de la fièvre de plus de 38 °C rectale (100,4°F).

- Si votre enfant est très somnolent et que vous avez de la difficulté à le réveiller.
- Si votre enfant a de la difficulté à respirer : respiration sifflante, rapide, irrégulière ou une toux qui dure plus longtemps que la normale.
- Si votre enfant présente des rougeurs anormales ou qui ne blanchissent pas à la pression.

Pour informations supplémentaires



- [Fiches et vidéos explicatifs : ciusssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/](https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/)
- [INSPQ : fièvre](#)
- [Fièvre : fiche du Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine](#)

Coordonnées des cliniques médicales

- [Site Web CIUSSS MCQ : coordonnées des installations](#)

Où consulter

- Votre pharmacien.
- Info-Santé 811 accessible en tout temps.
- Votre médecin de famille.
- Si vous n'avez pas de médecin de famille : contactez le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) en complétant le questionnaire en ligne au ciusssmcq.ca/gap ou appelez le 811, option 3 pour du soutien.
- Cliniques sans rendez-vous.
- L'urgence la plus près de chez vous.

OU-16-22-454, 2024



La bronchiolite chez le bébé ou l'enfant

La bronchiolite est une infection des petites bronches appelées bronchioles. Elle est causée par un virus, très souvent par le virus respiratoire syncytial (VRS). Elle affecte le plus souvent les enfants de moins de 2 ans et plus particulièrement les enfants de moins de 1 an.

Le virus responsable de la bronchiolite est très répandu et contagieux. Il est plus actif de novembre à avril. Il se transmet par la salive, les éternuements, la toux, le matériel souillé et les mains.

Symptômes possibles

- Symptômes du rhume, soit congestion et/ou écoulement nasal, mal de gorge, fatigue, frissons (premiers symptômes);
- Fièvre de plus de 38,5 °C (101,3 °F). *La prise de température rectale demeure la plus fiable;*
- Respiration difficile ou gêne respiratoire;
- Respiration bruyante;
- Difficulté à s'alimenter;
- Battement des narines chez le bébé;
- Tirage : peau qui creuse lors de la respiration au niveau du thorax, du sternum, au-dessus, entre et sous les côtes, ou aux clavicules.

Généralement, les symptômes peuvent s'aggraver jusqu'à la 5e journée après l'apparition des premiers symptômes puis s'améliorent progressivement sur une période de 2 à 3 semaines.

Comment prévenir la bronchiolite

- Faites vacciner votre enfant selon le calendrier de vaccination prévu.
- Lavez-lui les mains souvent ou encouragez-le à se laver les mains après s'être mouché, s'être touché le visage, avant de boire ou manger, et au retour à la maison.
- Favorisez un environnement sans fumée pour votre enfant.
- Évitez tout contact avec des gens qui ont une infection respiratoire, comme le rhume ou la grippe.
- Évitez le partage des jouets qui auraient pu être manipulés par des personnes malades.
- Évitez de fréquenter les endroits où il y a plusieurs personnes.

Comment soigner votre enfant?

- Faites l'hygiène nasale de votre enfant le plus souvent possible, surtout avant les repas, avant l'allaitement ou avant les périodes de sommeil. Voir le feuillet explicatif du CIUSSS MCQ *L'hygiène nasale chez le bébé ou l'enfant.*
- Gardez la tête du lit de votre enfant à au moins un angle de 30°. Utilisez des coussins ou oreillers **sous le matelas** de votre enfant pour le surélever.
- Utilisez la position semi-assise (tête surélevée dans un angle de 30°) lors des boires.
- Donnez souvent à boire à votre enfant ou offrez-lui de plus petites quantités pour favoriser son hydratation.
- Utilisez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène pour faire diminuer la fièvre et la douleur. Vous



traitements sont inefficaces et peuvent être stressants pour votre enfant. Installez l'enfant dans un endroit approprié : un lit, une table à langer ou une table.

Médication

Utilisez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène pour faire diminuer la fièvre. Vous pouvez donner de l'acétaminophène à votre enfant s'il est âgé de plus de 3 mois. Respectez la posologie, la quantité et l'intervalle entre les doses recommandées sur l'étiquette du produit, en fonction du poids de votre enfant. En cas de doute, consultez votre pharmacien ou Info-Santé au 811.

Évitez de donner de l'ibuprofène à votre enfant s'il a moins de 6 mois ou s'il est incapable de s'hydrater.

Ne jamais donner de l'acide acétylsalicylique ou ASA à un enfant ou à un adolescent.

Quand consulter?

- Si votre enfant présente des signes de déshydratation, comme une absence de larmes, une bouche sèche ou une diminution de la quantité d'urine (moins de 4 en 24 h).
- Si la durée de la fièvre est de plus de 72 heures.
- Si l'état général de votre enfant se détériore ou vous inquiète.

Quand consulter **RAPIDEMENT** à l'urgence?

- Si votre enfant fait des convulsions fébriles, consultez rapidement.
- Si votre enfant à moins de 3 mois et présente de la fièvre de plus de 38 °C rectale (100,4°F).

- Si votre enfant est très somnolent et que vous avez de la difficulté à le réveiller.
- Si votre enfant a de la difficulté à respirer : respiration sifflante, rapide, irrégulière ou une toux qui dure plus longtemps que la normale.
- Si votre enfant présente des rougeurs anormales ou qui ne blanchissent pas à la pression.

Pour informations supplémentaires



- [Fiches et vidéos explicatifs : ciusssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/](https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/)
- [INSPQ : fièvre](#)
- [Fièvre : fiche du Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine](#)

Coordonnées des cliniques médicales

- [Site Web CIUSSS MCQ : coordonnées des installations](#)

Où consulter

- Votre pharmacien.
- Info-Santé 811 accessible en tout temps.
- Votre médecin de famille.
- Si vous n'avez pas de médecin de famille : contactez le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) en complétant le questionnaire en ligne au ciusssmcq.ca/gap ou appelez le 811, option 3 pour du soutien.
- Cliniques sans rendez-vous.
- L'urgence la plus près de chez vous.

OU-16-22-454, 2024



ciasssmcq.ca

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec*

Québec 