# Mes infections et moi :Traitement des infections

Nous tombons tous malades et certains jeunes ont peut-être (ou ont eu récemment) un rhume, une angine ou toute autre infection courante. Vous avez donc l’opportunité de sensibiliser l’ensemble de la maisonnée aux bons comportements à adopter quand on est malade, notamment si le médecin ou le chirurgien-dentiste leur a prescrit des antibiotiques.

## A quoi sont dues les principales infections courantes?

La plupart des infections courantes (rhume, bronchite, grippe, la plupart des angines…) sont causées par des virus et guérissent généralement d’elles-mêmes, sans prendre d’antibiotiques. Avoir une alimentation équilibrée, dormir suffisamment et pratiquer une activité physique régulière permet de moins tomber malade et de guérir plus vite. On peut aussi prendre des médicaments (autres que les antibiotiques) pour soulager certains symptômes quand ils sont gênants (comme une fièvre élevée ou des douleurs importantes).

Mais certaines infections sont dues à des bactéries potentiellement dangereuses et il faut alors prendre des antibiotiques pour aller mieux.

## Quels sont les bons gestes à adopter si je suis malade?

Pour éviter de contaminer les autres, il faut bien 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 (en se lavant les mains après avoir jeté le mouchoir).

Il faut aussi se laver les mains régulièrement, rester à distance (éviter de se serrer la main ou de faire la bise par exemple) et éviter de faire la cuisine pour les autres.

## Les antibiotiques, qu’est-ce que c’est et que se passe-t-il quand on en prend ?

Ce sont des médicaments qui permettent de tuer les bactéries qui nous rendent malades, ils n’agissent par contre pas sur les virus. Mais ils s’attaquent aussi aux bactéries utiles qui vivent naturellement par exemple dans notre intestin ou sur notre peau et qui nous protègent. C’est notre flore utile ou microbiote. C’est pour cette raison que quand on prend des antibiotiques, cela peut provoquer des diarrhées, maux de ventre ou des infections par des champignons (mycoses). Raison de plus pour ne prendre des antibiotiques que quand c’est nécessaire !

## Qu’est-ce que la résistance aux antibiotiques et pourquoi doit-on la craindre ?

Quand on prend des antibiotiques, certaines bactéries (notamment les bactéries de notre flore utile qui tapissent notre intestin) apprennent à se défendre et à leur résister. On peut transmettre ces bactéries résistantes à notre entourage : personnes, animaux, environnement. De même, lorsque les animaux d’élevage ou domestiques reçoivent des antibiotiques, des résistances peuvent apparaitre chez les bactéries de leur microbiote et nous être transmises. Les infections causées par des bactéries devenues résistantes sont très difficiles à traiter. Pour éviter l’apparition des résistances aux antibiotiques il est important de ne prendre des antibiotiques que si le médecin ou le chirurgien-dentiste le juge nécessaire et de respecter les règles de bon usage.

## Comment prendre les antibiotiques s’ils sont nécessaires ?

Il faut suivre à la lettre la prescription donnée par votre professionnel de santé, et ne pas arrêter son traitement plus tôt même si on se sent guéri.

D’autres règles sont à respecter :

* Ne pas utiliser les antibiotiques de quelqu’un d’autre ;
* Ne pas partager ses antibiotiques ;
* Ne jamais utiliser les antibiotiques qui restent d’un précédent traitement ;
* Porter les antibiotiques qu’il vous reste à la pharmacie. Les jeter dans les toilettes ou à la poubelle, c’est mauvais pour les écosystèmes et cela risque de favoriser l’apparition de bactéries résistantes dans notre environnement !!

## Situations/messages :

* Paroles de jeunes :

« Les antibiotiques ça guérit tout ! »

Message : Non c’est une idée fausse ! Les antibiotiques ne soignent pas les infections dues à des virus, comme le rhume ou la plupart des angines. Mieux vaut rester se reposer à la maison, boire beaucoup d’eau et, si besoin, prendre des médicaments qui soulagent les symptômes, comme le paracétamol en cas de forte fièvre ou courbatures.

Prendre des antibiotiques alors que c’est inutile est dangereux pour soi et pour les autres, car ça favorise le développement de la résistance aux antibiotiques.

* Paroles de jeunes :

« Ça m’est déjà arrivé de ne pas prendre mes antibiotiques jusqu’au bout, j’arrête dès que je me sens mieux ! »

Message : Si votre professionnel de santé prescrit des antibiotiques, il faut suivre l’ordonnance à la lettre et ne pas arrêter son traitement en cours de route, sinon l’infection risque de ne pas bien guérir.

* Paroles de jeunes :

« J’ai déjà passé mes antibiotiques à quelqu’un d’autre »

Message : Ne jamais prendre des antibiotiques de sa propre initiative ou les partager avec d’autres personnes, car chaque traitement antibiotique est adapté à une situation et une personne donnée.

* Paroles de jeunes :

« Ça m’est déjà arrivé de jeter les antibiotiques qu’il me restait à la poubelle ou dans les toilettes »

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

## Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :

Poser des questions aux jeunes sur la manière dont ils prennent leurs antibiotiques si on leur en a prescrit et leur rappeler les règles de bon usage à appliquer ;

Si un jeune tousse ou éternue, lui rappeler les gestes barrières à adopter en cas d’infection.

## Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

* Lien vers [Antibio’Malin](https://sante.fr/antibiomalin)
* Lien vers le site e-Bug : [Fiche conseil pour les infections](https://e-bug.eu/fr-fr/conseils-pour-les-infections)

[Traitement des infections](https://e-bug.eu/fr-fr/pr%C3%A9sentation-des-ressources-antibiotiques) :

* Animations sur les antibiotiques
* Interview d’expert