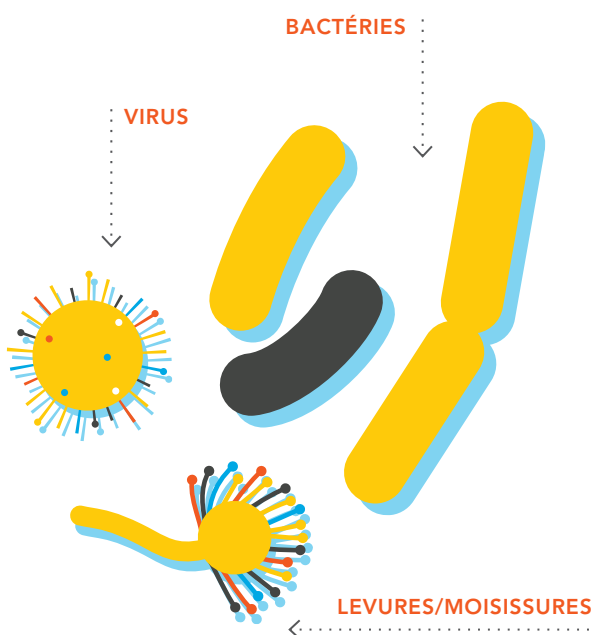


LES GERMES ET LA FIBROSE KYSTIQUE : **LES FAITS**

Les **personnes fibro-kystiques** présentent un risque élevé d'infections pulmonaires en raison d'une accumulation de mucus épais et collant dans leurs poumons, ce qui permet aux germes de se développer et de se multiplier.

Les infections pulmonaires représentent une menace importante pour les personnes fibro-kystiques, car elles peuvent entraîner une maladie pulmonaire grave ou l'aggravation d'une maladie pulmonaire.

Heureusement, les personnes fibro-kystiques, les membres de leur famille ainsi que les fournisseurs de soins peuvent prendre des mesures pour contrer, autant que possible, la transmission de germes.



Qu'est-ce qu'un germe?

Un germe est un minuscule organisme qui peut causer une infection. Les germes sont invisibles à l'œil nu et sont présents partout : dans l'air, la terre, l'eau et sur les aliments, les plantes et les animaux. Les types de germes fréquemment rencontrés sont les bactéries, les virus, et les levures et moisissures.

Les germes ont leurs endroits favoris où demeurer, différentes manières de se propager et leurs propres façons de causer des infections. Certains peuvent survivre dans les milieux naturels, alors que d'autres préfèrent vivre au sein des êtres humains ou des animaux. Certains se développent bien dans le froid, alors que d'autres ont besoin de chaleur.

Tous les germes possèdent un point en commun : lorsqu'ils trouvent un endroit qui leur convient, ils s'y installent confortablement et se multiplient.



Les personnes fibro-kystiques sont particulièrement à risque d'attraper et de se transmettre entre elles des germes dangereux.



Comment les germes se propagent-ils?

Les germes se propagent de nombreuses façons, mais ils se transmettent la plupart du temps par contact direct ou indirect et par l'air.



Les germes peuvent être transmis **par contact** :

1. Les germes peuvent être transmis d'une personne à une autre par contact direct lorsqu'elles se serrent la main, se prennent dans leurs bras ou s'embrassent.
2. Les germes peuvent également être transmis d'une personne à une autre par contact indirect, c'est-à-dire lorsqu'une personne touche une surface sur laquelle se trouvent déjà des germes, comme une poignée de porte, puis que cette personne se touche les yeux, le nez ou la bouche. Les germes peuvent aussi se transmettre par le partage d'articles, comme des tasses ou des stylos.



Les germes peuvent être transmis **par l'air** :

1. Lorsqu'une personne tousse ou éternue, elle libère dans l'air des gouttelettes qui contiennent des germes. Ces fines gouttelettes peuvent voyager sur une distance de jusqu'à 2 mètres (6 pieds) et favoriser la propagation des germes en se déposant sur des surfaces ou en atteignant les yeux, le nez ou la bouche d'une autre personne.
2. Dans de rares cas, des restants de ces gouttelettes peuvent demeurer en suspension dans l'air pendant des heures et peuvent être transportés plus loin que les plus grosses gouttelettes par des courants d'air. D'autres personnes peuvent alors respirer les gouttelettes.

Pourquoi certains germes sont-ils particulièrement dangereux pour les personnes fibro-kystiques?

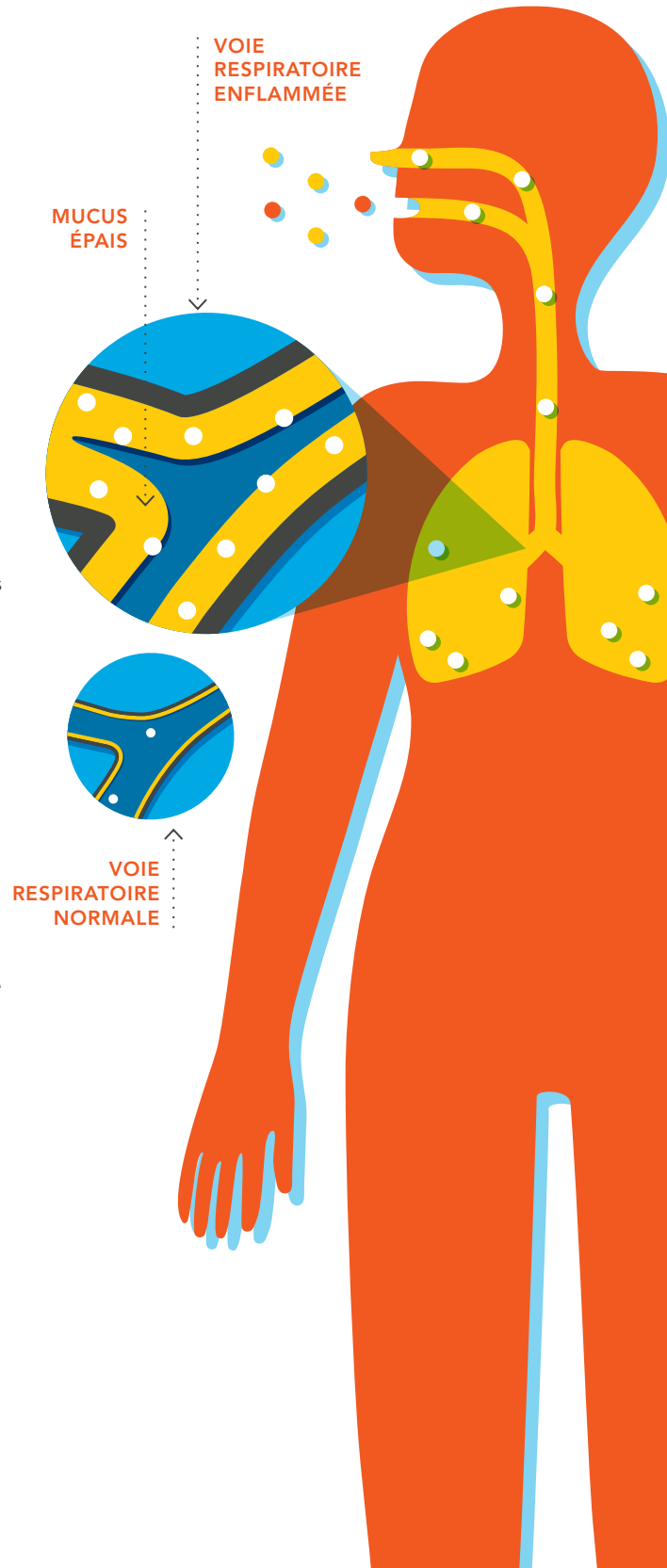
Le défaut génétique responsable de la fibrose kystique altère le déplacement du sel et de l'eau dans les poumons. Le déséquilibre en sel qui en résulte entraîne l'accumulation d'un mucus épais et collant dans les poumons, ce qui permet aux germes de se développer et de se multiplier.

Lorsque le système de défense de l'organisme, les globules blancs, attaquent les germes, les poumons deviennent enflammés. Cette inflammation induit la production de mucus additionnel qui bloque ensuite les voies respiratoires, ce qui permet à davantage de germes de se multiplier. Comme vous pouvez le constater, il s'agit d'un cercle vicieux.

Malgré des progrès importants dans le traitement de la fibrose kystique, les infections demeurent un problème grave qui peut entraîner l'aggravation d'une maladie pulmonaire ou le décès.

De nombreux germes sont particulièrement dangereux pour les personnes fibro-kystiques et peuvent causer une détérioration rapide de la fonction pulmonaire. Des résultats d'études médicales indiquent que les personnes fibro-kystiques représentent un risque élevé de transmission de certains germes à d'autres personnes fibro-kystiques. Voici certains de ces germes:

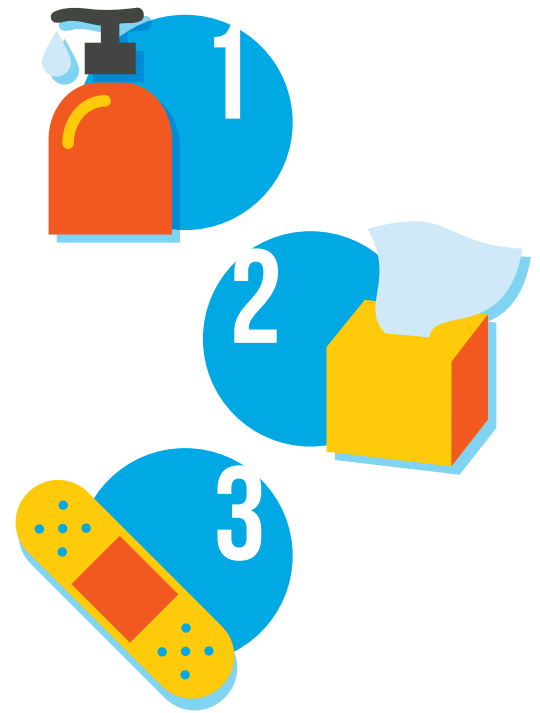
- **complexe *Burkholderia cepacia* (*B. cepacia*)**
Ce groupe de germes vit dans les endroits humides ou mouillés et est souvent difficile à traiter une fois qu'il a infecté les poumons.
- ***Staphylococcus aureus* résistant à la méthicilline (SARM)**
Les SARM représentent des souches de *Staphylococcus aureus* qui sont résistantes aux antibiotiques couramment utilisés. Les SARM peuvent être transmis d'une personne à une autre par un contact habituel, comme se serrer la main, ou en touchant des objets qui sont porteurs de bactéries.
- **Mycobactéries non tuberculeuses (MNT)**
Ce groupe de bactéries se trouve dans la terre, dans les marécages et les sources d'eau, et on les observe chez de plus en plus de personnes fibro-kystiques. Les MNT sont résistantes à de nombreux désinfectants et peuvent survivre dans des conditions environnementales difficiles.
- ***Pseudomonas aeruginosa* (*P. aeruginosa*) multirésistant**
P. aeruginosa est une bactérie couramment observée qui comporte des milliers de souches différentes et qui est présente dans de nombreux environnements. Des données médicales indiquent que les personnes fibro-kystiques peuvent se transmettre entre elles des souches de cette bactérie difficiles à traiter.



Comment peut-on se prémunir des germes?

Bien qu'on ne puisse pas éviter complètement les germes, vous pouvez réduire le risque d'attraper ou de propager des germes en respectant les trois pratiques élémentaires ci-dessous.

- 1. Lavez-vous les mains.** Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou nettoyez-les au moyen d'un désinfectant pour les mains à base d'alcool après avoir toussé, éternué, subi une séance de physiothérapie de drainage, ainsi qu'avant et après la visite du médecin.
- 2. Couvrez votre bouche lorsque vous toussiez.** Utilisez un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez, puis jetez-le et lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas accès à des mouchoirs, toussiez ou éternuez dans le haut de votre manche ou dans le creux de votre coude, non dans vos mains.
- 3. Faites-vous vacciner.** Soyez à jour dans votre vaccination, conformément aux vaccins recommandés par les Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Il est particulièrement important que les personnes fibro-kystiques et les membres de leur famille reçoivent les vaccins annuels contre la grippe.



Comment pouvez-vous réduire le risque d'infection croisée?

Les données médicales récentes indiquent que les personnes fibro-kystiques peuvent propager et se transmettre entre elles des germes très dangereux, ce qui peut entraîner une aggravation des symptômes et une détérioration rapide de la fonction pulmonaire.

Pour réduire le risque de propagation ou de transmission des germes, on recommande aux personnes fibro-kystiques de garder une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) entre elles et les autres personnes fibro-kystiques ou les personnes malades.

On recommande aussi aux personnes fibro-kystiques qui ne vivent pas ensemble d'éviter les activités qui les mettent en contact physique étroit avec d'autres personnes fibro-kystiques, comme :

- se serrer la main, se prendre dans les bras, s'embrasser;
- partager des objets comme des stylos, des jouets et des ordinateurs;
- être ensemble dans des espaces fermés ou peu aérés comme des voitures.

Discutez avec votre équipe de soins de la FK des façons dont vous pouvez réduire le risque de propagation et de transmission des germes ou visitez le site Web www.cff.org.

Pour en apprendre davantage

■ Cystic Fibrosis Foundation

Visionnez les webémissions éducatives sur le contrôle des germes et des infections à l'adresse : www.cff.org/LivingWithCF/Webcasts

■ Centers for Disease Control and Prevention

Apprenez-en davantage sur les vaccins et les immunisations recommandés par les CDC en visitant le site Web à l'adresse : www.cdc.gov/vaccines/

SOYEZ LE **GARDIEN**
de votre santé