

## Le norovirus Norovirus

### Qu'est-ce que le norovirus?

Le norovirus est un virus qui cause la gastroentérite aiguë, une infection de l'appareil digestif (estomac et intestin). Chaque année, des éclosons se produisent en Colombie-Britannique. Elles peuvent survenir à n'importe quel moment de l'année, mais elles sont plus courantes en hiver. Elles sont fréquentes dans les foyers de soins de longue durée, les garderies, les écoles, les camps de vacances pour enfants et les bateaux de croisière.

### Quels sont les symptômes?

Les deux premiers jours après l'exposition à un norovirus, les symptômes suivants pourraient se manifester : troubles digestifs, vomissements ou diarrhées. On peut aussi observer des nausées, des crampes, des frissons et de la fièvre.

En règle générale, la maladie se déclare soudainement et dure de un à trois jours. Des complications peuvent survenir en cas de pertes importantes de fluides (vomissements ou diarrhées) et d'une hydratation insuffisante. Ce phénomène s'appelle la déshydratation. Les symptômes de la déshydratation comprennent une diminution de la quantité d'urine, une sensation de sécheresse dans la bouche et la gorge, ainsi que des étourdissements. Ils sont plus susceptibles de se manifester chez les nourrissons et les personnes âgées. Les formes graves de la maladie sont rares et des soins hospitaliers ne sont généralement pas nécessaires.

### Comment le virus se propage-t-il?

Le norovirus peut être présent dans les vomissements ou la diarrhée des personnes malades. Lorsqu'on vomit, les personnes situées à proximité peuvent être infectées si elles aspirent de minuscules gouttelettes présentes dans l'air.

Le virus peut aussi se propager au moyen de surfaces, comme les comptoirs et les robinets d'évier. Il peut y survivre longtemps si ces surfaces ne sont pas correctement nettoyées. Vous pouvez tomber malade si vous portez vos mains ou vos

doigts à la bouche après avoir touché une surface contaminée.

Le virus peut également se propager si une personne infectée ne se lave pas les mains ou qu'elle manipule des aliments, de l'eau ou de la glace.

Certains aliments peuvent être contaminés à la source par le virus. Par exemple, les crustacés peuvent l'être par des eaux usées avant d'être pêchés.

### Existe-t-il un traitement?

On n'utilise généralement pas de médicaments pour traiter un norovirus. L'état des personnes infectées s'améliore habituellement en quelques jours.

Les antibiothérapies sont inutiles pour traiter un norovirus. Elles ne permettent de combattre que les bactéries, pas les virus.

Il est important de boire suffisamment de liquides clairs, de l'eau par exemple, afin de ne pas vous déshydrater. Vous pouvez également boire d'autres liquides, comme des jus, des soupes claires ou des solutions orales de réhydratation contre la diarrhée ou les vomissements.

Consultez un fournisseur de soins de santé si la diarrhée ou les vomissements durent plus de deux ou trois jours, ou si vous constatez une déshydratation préoccupante.

### Comment éviter l'infection?

Il n'existe aucun vaccin ou médicament permettant d'éviter l'infection par un norovirus. La meilleure façon de la prévenir est d'éviter la propagation du virus. À cette fin, suivez les conseils suivants :

- Lavez-vous les mains, surtout après avoir utilisé les toilettes ou changé une couche, ou avant de manger ou de préparer de la nourriture. Pour bien vous laver les mains, lavez-les à l'eau courante et au savon environ 20 secondes. Pour de plus amples renseignements, consultez, [HealthLinkBC File n° 85 Le lavage des mains : freinez la propagation des germes](#)

- Désinfectez les salles de bains utilisées par des malades au moyen d'une solution d'eau de Javel diluée (une mesure d'eau de Javel pour 50 mesures d'eau)

#### **Comment préparer une solution d'eau de Javel diluée de 1:50 (1 000 ppm)?**

Ajoutez 20 ml d'eau de Javel à 1 litre d'eau et mélangez bien. Assurez-vous d'ajouter l'eau de Javel à l'eau lorsque vous préparez la solution et **non** l'inverse.

Utilisez le calculateur de dilution du chlore FOODSAFE de la province afin de préparer le désinfectant approprié en fonction de la concentration de votre produit.

[www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html](http://www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html) [en anglais seulement].

**Mise en garde** : Mélanger de l'eau de Javel à des produits contenant de l'acide ou de l'ammoniac dégage un gaz toxique causant de graves problèmes respiratoires, la suffocation, voire la mort.

- Jetez tous les aliments qui ont été manipulés par une personne atteinte du virus ou qui y ont été exposés lorsque le malade a vomi
- Lavez la vaisselle et les ustensiles de cuisine à l'eau chaude et au détergent ou bien au lave-vaisselle
- Lavez le linge souillé de vomissures ou de diarrhée dans une machine à laver avec du détergent
- Les malades qui travaillent à la manutention de denrées alimentaires ou sont des fournisseurs de soins de santé doivent s'absenter de leur travail pendant la maladie et pendant deux jours après leur rétablissement. Même si la diarrhée et les vomissements ont cessé, le virus peut encore être présent dans les selles pendant jusqu'à deux semaines. Assurez-vous de vous laver les mains soigneusement et fréquemment
- Si une personne est atteinte d'un norovirus, n'encouragez pas les visites au malade. Mieux vaut attendre au moins deux jours après que tous les occupants du domicile se portent mieux et que la maison soit nettoyée et désinfectée
- Lorsqu'un membre de la famille est atteint de vomissements ou de diarrhées, il est préférable qu'il s'isole dans une pièce, loin des autres

occupants, car le virus se propage facilement. Tous les membres doivent se laver les mains fréquemment à l'eau et au savon. Utilisez des serviettes différentes ou des serviettes de papier pour vous sécher les mains afin de contrer la propagation

- Ne consommez pas de mollusques crus ou insuffisamment cuits. Cuisez les mollusques, comme les huîtres, à une température interne de 90 °C (194 F) au moins 90 secondes afin de détruire le virus. Pour de plus amples renseignements sur la façon de bien les cuire, consultez [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-viandes-volailles-poissons-et-fruits-mer/salubrite-mollusques-et-crustaces.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-viandes-volailles-poissons-et-fruits-mer/salubrite-mollusques-et-crustaces.html)

#### **Comment diminuer les risques de me contaminer lorsque je nettoie des vomissures ou de la diarrhée?**

Si vous devez nettoyer des surfaces maculées de vomissures ou de la diarrhée, suivez les conseils suivants afin de diminuer les risques d'infection :

- Portez des gants jetables. Vous pouvez utiliser des gants en caoutchouc, mais vous devez les laver après chaque utilisation
- Utilisez des serviettes de papier pour absorber le surplus de liquide et jetez-les ainsi que toute matière solide directement dans un sac à ordures en plastique
- Nettoyez les surfaces souillées au savon et à l'eau chaude. N'utilisez pas le même chiffon de nettoyage ou la même éponge pour nettoyer les autres parties de la maison afin de ne pas propager le virus
- Désinfectez la zone nouvellement lavée avec une solution d'eau de Javel diluée (une mesure d'eau de Javel pour 50 mesures d'eau) fraîchement préparée. Consultez l'encadré « Comment préparer une solution d'eau de Javel diluée de 1:50 » pour de plus amples renseignements. Les produits de nettoyage autres que l'eau de Javel ne sont pas aussi efficaces contre les norovirus
- Après avoir mis tous les chiffons de nettoyage et les gants jetables dans un sac à ordures en plastique, jetez-le
- Lavez-vous minutieusement les mains au savon et à l'eau pour au moins 20 secondes