



Le relais

LETTRÉ AUX PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE ET AUX PARENTS

LE RELAIS
ASSISTANT(E)S MATERNEL(LE)S
DÉPARTEMENTAL ITINÉRANT

Revue semestrielle - N° 16 - Août 2009

Édito



Tout au long de l'année, l'équipe du Relais organise des réunions avec divers partenaires concernés par le thème de la Petite

Enfance.

Tous ces acteurs se rencontrent et échangent pour un accueil sans cesse amélioré des jeunes enfants dans les Alpes-Maritimes.

Les parents, qui ont des exigences légitimes, sont associés à cette réflexion pour le mieux vivre de leurs enfants. Désormais, ils peuvent trouver un mode d'accueil pour leur enfant sur le site www.assistantsmaternels-cg06.fr, mis à leur disposition par le Conseil général.

En cette période estivale, je souhaite d'excellentes vacances aux familles, aux assistants maternels des Alpes-Maritimes et à toute l'équipe du Relais qui vous donne rendez-vous à la rentrée.

Éric Ciotti

Député
Président du Conseil général
des Alpes-Maritimes



L'assistant maternel dans sa relation aux parents : positionnement et outils de communication

Ateliers à thèmes organisés à l'attention des ASSISTANTES MATERNELLES du département 06 (base volontaire). Dates : les 20 avril, 19 mai, 26 mai et 2 juillet 2009.

La relation entre les parents et l'assistant maternel à qui ils confient leur enfant est basée sur la confiance, le respect mutuel et bien entendu une prise en charge attentive et professionnelle de l'enfant accueilli.

Cependant, la vie quotidienne amène son lot d'incidents et de problèmes à régler pour l'assistant maternel dans sa relation aux parents. Les cas sont nombreux : comment aborder par exemple une question relative à l'équilibre alimentaire de l'enfant, pouvant avoir une incidence sur sa santé ? Cela peut arriver dans le cas où les parents fournissent à l'assistant maternel les petits pots quotidiens ou autres aliments pour leur enfant, mais en quantité insuffisante par rapport aux besoins de l'enfant ou ne comportant qu'un seul type d'aliment (par exemple uniquement à base de fruits) ?



Autre exemple relatif à l'alimentation : comment formuler au parent que les petits pots qu'il apporte ne sont plus adaptés aux besoins de l'enfant, que l'enfant a atteint l'âge de s'alimenter avec des aliments solides et qu'il porte même un intérêt évident pour certains aliments solides car il en demande lorsqu'il assiste au repas des autres enfants gardés chez la même assistante maternelle ?

DOSSIER

Comment expliquer à un parent qui après une journée de travail – certainement bien remplie – déborde régulièrement sur l'horaire prévu, alors que ce retard répété est difficile à gérer pour l'assistant maternel qui a besoin de vaquer à ses propres occupations familiales ?

Quelle attitude adopter quand les autres enfants du parent employeur viennent avec leurs parents chez l'assistant maternel chercher leur frère ou sœur et profitent de cet instant pour investir le logement de l'assistant maternel de façon quelque peu "chaotique" en courant et criant dans tous les sens ? Ce type de situation peut être difficile à gérer en soi, mais s'avère d'autant plus délicat si ce "remue-ménage" met en cause la sécurité ou le bien-être d'autres enfants en bas âge gardés par l'assistant maternel ou les propres enfants de l'assistant maternel.

Comment régler avec un parent – qui demeure l'employeur – des questions relatives aux congés payés, prévus par la convention collective des assistants maternels, qui peuvent être difficiles à décrypter pour un parent n'ayant pas forcément une connaissance précise des textes ?

Ou quelle attitude adopter face à un parent qui ne fournit pas à l'assistant maternel sa fiche de salaire à la fin du mois ou omet de faire les démarches nécessaires pour déclarer l'embauche aux organismes compétents, ceci malgré ses obligations légales et plusieurs rappels de l'assistant maternel ?

Autant de situations qui demandent aux assistants maternels de savoir se positionner, communiquer de façon adaptée et trouver des solutions en favorisant le dialogue avec les parents employeurs.

Ces ateliers organisés en soirée par le RAM du CG 06, que j'ai eu le plaisir d'animer par une approche interactive, ont rassemblé 80 assistantes maternelles réparties en quatre groupes, venant de tout le département, de Saint-Cézaire-sur-Siagne à Saint-Etienne-de-Tinée.



Les ateliers ont démarré par le recensement des principales questions et préoccupations des assistants maternels présents sur le thème proposé, ce qui a permis de mettre en commun les diverses expériences vécues et de réfléchir ensemble à leur résolution.

Des outils méthodologiques ont été présentés, comme des techniques pour communiquer de façon bienveillante et constructive au quotidien : savoir exprimer ses besoins, savoir s'affirmer et "poser des limites" tout en respectant son interlocuteur, savoir expliquer et argumenter certains aspects éducatifs dans l'intérêt de l'enfant accueilli.



Pour la résolution de conflits, la distinction a été faite entre 4 types de comportements : le comportement dit "affirmé", qui a fait l'objet d'une attention particulière, le comportement "passif", le comportement "agressif" et le comportement "manipulatif" (ce dernier étant à éviter mais à savoir reconnaître).

Globalement, un comportement "affirmé" consiste à :

- Exprimer ses besoins et ses désirs.
- Respecter équitablement les besoins et les désirs de l'autre.
- Parler environ 50 % du temps, écouter ses interlocuteurs environ 50 % du temps.
- Être direct, clair et précis dans son expression.
- Regarder l'autre bien en face, avec une posture décontractée, une voix claire et suffisamment forte.
- En cas de conflit d'intérêts, chercher un compromis.
- Avoir un sentiment de bien-être, l'impression d'avoir dit ce qu'il y avait à dire sans gêner l'autre.

Une méthodologie de résolution de situations difficiles ou conflictuelles a été proposée, avec différentes étapes. Pour faciliter la compréhension, les étapes seront illustrées à travers un exemple, traité lors des ateliers.

DOSSIER

- » Choisissez un moment propice à l'échange et si possible prévenez à l'avance le parent que vous aimeriez lui parler, en mentionnant le sujet que vous souhaitez aborder.

Exemple : "J'aurais besoin de vous parler à propos de l'alimentation de votre enfant et de la nourriture que vous m'apportez pour lui. Pourrions-nous prévoir ensemble un moment pour en parler ? Je vous propose par exemple lundi ou mardi prochain de 17h à 17h 30".

- » Le moment venu, choisissez un espace à l'écart des enfants ou des tiers, et de préférence assis, ceci afin de se donner les meilleures chances d'écoute mutuelle ; évitez de régler les problèmes qui vous semblent importants "entre deux portes", dans l'urgence.

- » Expliquez la situation au parent de façon à décrire les faits objectifs.

Exemple : "Lundi, mardi et jeudi derniers vous m'avez apporté exclusivement des petits pots à base de fruits pour votre enfant Kevin, qui les mange volontiers."

- » Expliquez les besoins de l'enfant et les conséquences pour son bien-être et sa santé.

Exemple : "Cependant, un enfant de l'âge de Kevin a besoin d'une alimentation variée, comportant non seulement des fruits mais aussi d'autres aliments lui permettant d'avoir des apports adaptés en protéines, légumes, féculents..."

- » Ouvrez le dialogue, donnez l'occasion au parent de s'exprimer.

Exemple : "Qu'en pensez-vous ? Que mange Kevin chez vous habituellement ?"

- » Proposez une solution en précisant les modalités pratiques, ou mieux plusieurs solutions au choix. Soyez précis et factuel dans vos propositions. Suscitez également des idées et propositions de la part du parent.

Exemple : "Je vous propose à partir de demain de m'apporter des petits pots variés, comportant en plus des fruits d'autres types d'aliments comme des protéines, légumes et féculents. L'idéal serait pour les besoins actuels de Kevin lorsque je le garde, d'avoir trois petits pots de type « salés » à base de légumes, viande, poisson et féculents de votre choix et deux petits pots à base de fruits. Comme autre option, je peux vous proposer de me charger d'acheter la nourriture de Kevin et nous pouvons si vous le souhaitez trouver ensemble un arrangement à ce sujet. Qu'en pensez-vous ? Avez-vous d'autres idées ou propositions pour son alimentation ? »

Dans l'exemple ci-dessus, les solutions proposées sont indicatives, chacun trouvera bien entendu les solutions qui conviennent le mieux ; l'idée est de communiquer et trouver avec le parent concerné la meilleure solution, prenant en compte à la fois les besoins de l'enfant, des parents et de l'assistant maternel.

Quelques conseils supplémentaires : quel que soit le sujet abordé, pensez à cet adage : "Pratiquement tout peut se dire, mais tout dépend de la manière de le dire".

Soyez attentif à ce que vous exprimez au-delà des mots : l'expression du visage, le volume de votre voix, le ton de votre voix, le regard, la posture de votre corps... car la part





de communication dite "non-verbale" sera perçue par votre interlocuteur et les études à ce sujet montrent qu'elle a plus d'impact que le contenu du message. Dans un cadre professionnel, la communication se doit de rester mutuellement respectueuse et bienveillante, autant sur la forme que sur le fond.

Quand le problème concerne la santé ou plus largement le bien-être de l'enfant, prenez le temps d'expliquer et d'échanger avec le parent, toujours en mettant en avant l'intérêt de l'enfant : ceci recouvre un des rôles importants de l'assistant maternel, qui est d'informer les parents et d'échanger avec eux sur les besoins éducatifs et de santé des enfants qui leurs sont confiés.

Lorsqu'il s'agit de questions relatives au lien employeur-employé, aux limites à poser (exemple : respect des parties privatives de votre logement, respect des horaires, du calme de votre espace de travail... mettez en avant vos propres besoins et ceux de vos proches : besoin de respect de votre vie privée, besoin d'organiser votre propre vie familiale, besoin de respect de certaines règles de comportement dans votre espace de travail...)

L'expression sous forme de besoins est plus facile à entendre et à comprendre par l'autre que les injonctions ou accusation telles que "Vous ne me respectez pas" ou pire encore "Vous êtes quelqu'un de peu respectueux des autres" (cette dernière phrase exprimant un jugement sur la personne, ce qui a le plus souvent pour effet de blesser son interlocuteur, qui se sent "attaqué").

Dans ces deux derniers exemples, l'ouverture au dialogue a de grandes chances d'être compromise, car dans la relation, si l'une des personnes ressent une phrase comme une "attaque", elle aura tendance à rester sur la défensive et à se renfermer sur elle-même, voire à répliquer par un autre jugement ou une forme d'agressivité, ce qui contribue à l'escalade du conflit.... C'est pourquoi il est plus efficace de parler le langage "Je" : "J'ai besoin de...ceci ou cela" ou "Votre enfant a besoin de ceci ou cela" sera plus facile à entendre que "Vous êtes ... ceci ou cela".

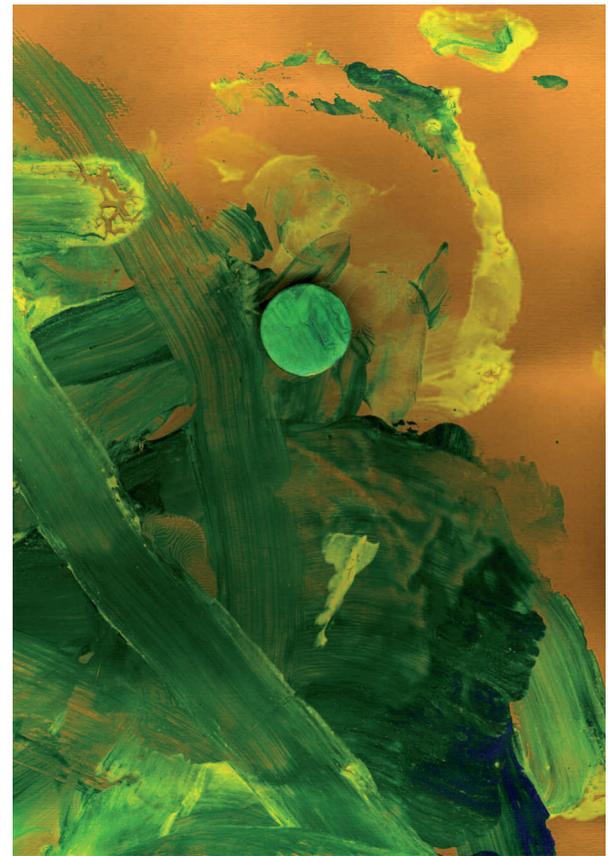
De l'avis de tous les participants, ces ateliers ont été appréciés car ils ont permis de traiter des situations concrètes et de donner à chacun des repères par rapport à son positionnement professionnel, ce qui a été utile pour tous mais plus encore pour les professionnels qui travaillent à leur domicile et sont souvent les plus isolés dans leur pratique.

Ils ont permis le partage d'expériences et la recherche de solutions en groupe, les assistants maternels les plus récemment agréés bénéficiant ainsi de l'expérience de leurs collègues plus anciens.

Ces ateliers ont également permis au RAM du CG 06 de mieux connaître les questions spécifiques que se posent les assistants maternels dans leur positionnement vis-à-vis des parents employeurs, afin d'adapter les conseils et informations dispensés par le RAM.

Ce fut un moment agréable de partage et de convivialité, en présence de toute l'équipe du RAM du CG 06 qui s'est relayée lors des soirées pour accueillir les participantes et accompagner la démarche.

*Par Jeanne CAPODANO, juriste, médiatrice, formatrice
jeanne.capodano@club-internet.fr
www.jeanneapodano.com*



Pour poursuivre la réflexion :

D'ANSEMBOURG, Thomas (2001) Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Les éditions de l'Homme.

FILLIOZAT Isabelle (1998) L'intelligence du cœur, Editions Livres de poche.

ROSENBERG, Marshall, (2000) La communication non-violente : les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs, Editions Syros.

DOSSIER

Parole de... stagiaire EJE

Autonomie : acquisition de la propreté

Stagiaire Educatrice de Jeunes enfants au Relais départemental pendant 10 semaines, j'ai pu observer, lors de mes visites sur les différents sites, la manière dont l'équipe du relais échangeait avec les assistantes maternelles. J'ai constaté que divers sujets étaient abordés concernant le développement de l'enfant et qu'un vrai travail de réflexion était réalisé avec les assistantes maternelles et les parents présents. Un sujet m'a particulièrement interpellée : l'acquisition de la propreté, une étape importante dans le développement de l'enfant et qui parfois pose question. Avec l'aide des personnes présentes sur le site de Bar-sur-Loup, j'ai réalisé un livret répondant à leurs diverses attentes. Il leur a été proposé sous forme de "power point", avant de leur en remettre un exemplaire papier. Ce livret reste à la disposition du Relais et sera consultable par toutes les personnes intéressées. Voici, en résumé, son contenu : L'enfant acquiert, vers l'âge de 18 mois, la maîtrise de ses sphincters. Il devient donc capable de sentir et comprendre ce qui se passe en lui, d'activer ses muscles pour retenir ou relâcher son urine, et pousser, pour évacuer ses matières fécales. Cette étape importante dans la vie de l'enfant l'est également pour les parents. L'adulte doit être attentif aux signes révélant l'aptitude de l'enfant (couches sèches, capacité à descendre et monter les escaliers, début du langage verbal...), accompagner l'enfant autant par la parole que dans les gestes. Toutefois, cette acquisition doit rester à l'initiative de l'enfant. Son autonomie allant de paire avec sa motricité grandissante, la seule chose qui lui importe dès lors, est de faire seul.

En complément, voici les références d'un document réalisé au Canada : <http://www.gov.mb.ca/health/documents/toilet.fr.pdf>

Livres pour les enfants :

Sur le pot par Marianne Borgardt et Maxie Chambliss

Tchoupi va sur le pot par Thierry Courtin

Caca Boudin par Stéphanie Blake



ESTELLE SCHMIT
Stagiaire Éducatrice de Jeunes Enfants
2^e année de formation à l'IESTS

Témoignage d'une maman Parents pris en otage par des pratiques douteuses

Maman d'une petite Chloé de 8 mois ½, je ne reprends mon activité qu'en Septembre à temps partiel et c'est tout naturellement que je me suis rapprochée d'un ram afin de trouver une assistante maternelle disponible pour accueillir mon bébé. Le mode de garde familial a été mon premier choix afin de garantir la qualité de l'accueil de Chloé. Puis, après plusieurs contacts, mon mari et moi décidons de ren-

contrer celle avec qui nous avons le plus « accroché » car nos conceptions éducatives semblaient très proches. Nous nous sommes donc rendus au domicile de l'assistante maternelle et lui avons exposé nos besoins qui étaient de 10 h par jour pendant 3 jours par semaine. L'assistante maternelle nous répond alors que comme il s'agit d'un "petit contrat", elle nous demandait 4,50 € de l'heure ! Nous sommes alors tombés du petit nuage sur lequel nous étions car non seulement, je devais la régler 45 € par jour, sans compter les frais d'entretien, ni de nourriture, et en plus je n'ouvrais plus droit aux prestations de la CAF et j'étais même redevable des charges salariales et patronales. Cela représentait au bas mot un salaire de plus de 900 € pour 3 jours d'accueil !!!

Autant dire qu'il nous est impossible de verser une telle somme sachant qu'aucune négociation n'a pu être possible et que l'assistante maternelle est restée sur ses positions me demandant en quelques sortes de « tricher » sur les bulletins mensuels de la PAJE afin de déclarer un jour supplémentaire hebdomadaire.

Aujourd'hui, j'ai donc tenu à faire paraître ce petit mot afin de dire mon mécontentement et dire haut et fort que j'ai dû me résoudre à choisir un autre mode de garde : le multi-accueil revenant à 20 €/jour en fonction de mes revenus, repas y compris. Mon choix est donc vite fait et même si la qualité de l'accueil offerte à mon enfant est importante, une telle pratique de tarifs est inacceptable !!!

NATHALIE (MAMAN DU 06)



La MAM, par les assistantes maternelles

La "MAM" de Valdeblore (Maison des Assistantes Maternelles)

Nous sommes deux assistantes maternelles agréées Mireille et Yvone installées depuis le 1er janvier 2009 dans un logement communal mis à disposition par la mairie de Valdeblore. Nous avons rénové et agencé ce lieu suivant la conformité et avec l'agrément de la PMI et la participation du Relais assistant maternel itinérant (réflexion sur le projet éducatif, de fonctionnement et relationnel).

Ce regroupement peut permettre à des futures assistantes maternelles de s'installer dans une "MAM" pour diverses raisons :

- appartement trop petit, éviter l'isolement notamment dans l'arrière-pays, préférer un travail d'équipe, pouvoir échanger des idées, faire une coupure entre le travail et la maison ;
- possibilité d'avoir minimum 6 enfants ;
- d'organiser et de gérer ensemble les activités des enfants en prenant le temps.

Pour les parents, c'est la sécurité d'avoir une assistante maternelle toujours disponible pour garder son enfant, en cas d'absence de l'autre sans pour autant que l'enfant ne soit perturbé.

Pour l'enfant unique, c'est apprendre à partager et vivre en petite collectivité.

Nous accueillons actuellement 9 enfants répartis sur 5 jours, les parents sont ravis de trouver dans la vallée de la Tinée, sur la commune de Valdeblore, un lieu d'accueil, proche de leur domicile ou de leur lieu de travail.

MIREILLE CAMERA ET YVONE IBARBURU



La MAM, par les parents

Je suis bien contente de la MAM de Valdeblore étant donné le cadre rural éloigné de Nice.

Il existe bien une crèche sur Clans mais elle est à une demi-heure de Valdeblore et la route vertigineuse est très dangereuse en hiver.

D'autre part, mon travail m'impose d'être sur place et perdre 2 heures de route minimum pour effectuer les aller-retour pour cette crèche m'est tout simplement impossible. A mon arrivée sur la commune (en juillet 2008) et même avant, je m'étais renseignée pour savoir s'il y avait bien un accueil collectif pour les bambins car c'est pour moi un accueil favorisant la sociabilité à tous les niveaux... Les enfants sont en nombre, mais pas aussi nombreux qu'en crèche où l'on peut voir jusqu'à 22 berceaux. La surveillance et l'attention me semblent donc plus accrues en MAM et les activités entreprises permettent à tous les petits réceptifs de participer sans attendre leur tour trop longtemps !

Il m'est arrivé d'apporter des jouets "volumineux" car mon fils voulait absolument les emmener et les jouets ne sont pas restés dans le hall.

Les horaires sont adaptés selon les besoins des parents et non selon les employées. Sans être pour autant une crèche parentale qui demande beaucoup d'investissement et de disponibilité pour les parents, cette structure que j'appelle volontiers "le relais" se situe pour moi entre l'assistante maternelle isolée et la crèche collective donc les liens sociaux variés sont présents.

Il m'est arrivé de solliciter une prolongation de garde la veille pour le lendemain, une réunion imprévue... La disponibilité est toujours au rendez-vous !! C'est ce côté adaptabilité et flexibilité des assistantes maternelles en général que je retrouve là. Les sorties sont bien plus simples à organiser que s'il y avait 25 petits et les enfants adorent promener !

Les liens avec l'école maternelle se font déjà ce qui familiarise l'enfant pour sa future scolarité.

Il existe un temps de rencontre possible avec les parents (le mardi cette année) mais je n'ai malheureusement jamais pu m'y rendre étant donné mon emploi du temps professionnel. Cependant c'est une occasion pour elles et les enfants de rencontrer d'autres personnes.

Je vois directement avec la personne qui garde mon fils et ce du matin au soir donc la responsabilité n'est pas déléguée.

Les enfants sont tous gardés ensemble donc ils apprennent à se connaître mais aussi à accepter la présence d'une tierce personne et les règles de vie qu'implique une garde collective de la sorte.

Enfin, un contrat nous lie mais il ne s'agit pas de statut ni de règlement intérieur indiscutable donc la parole circule et en matière d'éducation je pense que c'est primordial.

Voilà les raisons qui font qu'en plus de leur qualité professionnelle je suis convaincue que je laisse mon fils dans des conditions de garde très convenables sans pour autant idéaliser.

M^{me} JEAN-PIERRE

Petit mémo pour les sorties avec les enfants

Fiche pratique proposée par Préciosa Blondeel

Pique-nique repas

Assiettes - couverts
Timbales - bavoirs
Sopalin - couteau
Eau - pain
Quiches - salades - chips
Fruits - compotes
Lait + biberons (bébés)
Goûter



Pharmacie

Coton
Protection solaire
Protection contre les piqûres de moustiques
Rougeurs du siège
Arnica - pince à épiler pour les échardes
Désinfectant
Pansements - bande élastoplaste
Doliprane + thermomètre
Sérum physiologique



Plage

Eau
Matelas de plage
Serviettes de plage
Parasol et crème solaire
Maillots de bain
+ Chapeaux
Tee-shirts
Sandales de plage
Brassards - bouée
Seaux - pelles - ballon...



Siestes

Petits matelas - draps -
gigoteuse
doudou- tétine



Accessoires

Chapeaux
Changes vêtements
Couches + lingettes / lait de toilette
Plaid - bâche pour le sol
Essuie-tout - bavoirs



Assurances,
coordonnées
et diverses
autorisations
des parents...

Le relais

Contacts

Relais Assistant(e)s Maternel(le)s Départemental
Itinérant et Point Info Famille
Service des Actions pour la Maternité et l'Enfance
Direction de la Santé et des Solidarités
Conseil général des Alpes-Maritimes
BP 3007- 06201 Nice cedex 3 - Tél. 04 97 18 70 82
Courriel : relaissamat@cg06.fr
Site du Conseil général : www.cg06.fr

Numéros de téléphone et sites Internet utiles

- Caisse d'Allocations Familiales : www.caf.fr
Tél. 0820 25 06 10
- FEPEM (Fédération du Particulier Employeur) :
Tél. 0820 024 324 (service salarié) et 04 93 39 60 63
(service employeur)
- Inspection du travail
Tél. 04 93 72 49 49
- Centre Pajemploi : www.pajemploi.urssaf.fr
Tél. 0 820 00 72 53
- Impôts service : www.impôts.gouv.fr
Tél. 0 820 32 42 52
- Caisse Primaire d'Assurance Maladie : www.ameli.fr
Tél. 0 820 904 130
- Assedic : www.assedic.fr
Tél. 0 811 01 01 06 pour un accueil téléphonique
ou 0 890 642 642 pour une attestation, des informations
sur un dossier ou actualisation.
- Ufnafaam : www.ufnafaam.fr

La pensée du jour

*Si j'écoute, j'oublie
Si je regarde, je me souviens
Si je fais, je comprends*

PROVERBE ZEN

Calendrier des reprises: le lundi 7 septembre

VENCE : lundi 7 septembre
BIOT : mardi 8 septembre
LA GAUDE : mercredi 9 et 23 septembre
LE BAR-SUR-LOUP : jeudi 10 et lundi 28 septembre
PUGET-THÉNIERS : vendredi 11 septembre
LA COLLE-SUR-LOUP : lundi 14 septembre
PEYMEINADE : mardi 15 et jeudi 24 septembre
LA ROQUETTE-SUR-SIAGNE : jeudi 17 septembre
ROQUEBILLIÈRE : vendredi 18 septembre
SAINT-LAURENT-DU-VAR : lundi 21 septembre
SOSPEL : jeudi 24 septembre



Point info santé

La grippe A/H1N1

Définition :

La nouvelle grippe A/H1N1 est une infection humaine par un virus grippal qui infecte habituellement les porcs. Dans l'épidémie actuelle, les virus isolés chez les malades sont des virus qui appartiennent à la famille A/H1N1. C'est une infection à un virus qui s'est développé chez le porc mais qui maintenant se transmet d'homme à homme. Ce virus est différent du virus H1N1 de grippe saisonnière, virus d'origine humaine qui circule habituellement.

Transmission :

Dans le cadre de l'épidémie actuelle, la transmission se fait de la même manière que celle d'une grippe saisonnière :

- Par la voie aérienne, c'est-à-dire la dissémination dans l'air du virus par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons ;
- Par le contact rapproché avec une personne infectée par un virus respiratoire (lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main) ;
- Par le contact avec des objets touchés et donc contaminés par une personne malade (ex. : une poignée de porte).

Symptômes :

Les symptômes de la grippe AH1/N1 chez l'homme sont, dans la majeure partie des cas, les mêmes que ceux de la grippe saisonnière : fièvre, courbatures, toux et fatigue notamment.

Prévention :

La transmission du virus de la grippe se faisant principalement par voie aérienne (par le biais de la toux, de l'éternuement ou des postillons) mais pouvant également être manu portée (transmission par les mains et les objets contaminés), **il faut éviter tout contact avec une personne malade, se laver régulièrement les mains au savon et/ou avec une solution hydroalcoolique.**

(Source : www.pandemie-grippale.gouv.fr)

