



Faits sur la grippe (influenza) Facts about Influenza (the Flu)

Qu'est-ce que la grippe?

La grippe, également appelée « influenza », est une infection des voies respiratoires supérieures causée par un virus grippal.

Le fait d'attraper la grippe vous fait aussi courir le risque de contracter d'autres infections, dont une pneumonie virale ou bactérienne, qui est une infection des poumons. Le risque de complications est plus élevé pour les personnes âgées de 65 ans et plus, les enfants très jeunes et les gens qui ont des maladies pulmonaires ou cardiaques, certaines maladies chroniques ou des systèmes immunitaires affaiblis.

Les femmes enceintes en bonne santé qui en sont à la deuxième moitié de leur grossesse courent un risque plus élevé d'hospitalisation après avoir contracté une infection au virus grippal.

Au Canada, on estime que jusqu'à 8 000 personnes meurent de la grippe et de ses complications durant les années où la grippe est très répandue ou prend des proportions épidémiques.

Comment peut-on prévenir la grippe?

Vous pouvez réduire le risque d'attraper la grippe ou de la transmettre aux autres en faisant ce qui suit :

- en vous lavant les mains régulièrement;
- en jetant rapidement les mouchoirs de papier dans une corbeille à papier ou une poubelle;
- en toussant et en éternuant dans votre manche plutôt que dans vos mains;
- en restant à la maison quand vous êtes malade;
- en vous faisant vacciner contre la grippe.

Le vaccin antigrippal peut vous aider à ne pas contracter la grippe ou à ne pas la transmettre aux autres. Pour plus de renseignements, consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 12d Le vaccin antigrippal \(contre l'influenza\)](#).

Comment la grippe se propage-t-elle?

La grippe se propage aisément d'une personne à une autre par la toux, les éternuements ou par les contacts rapprochés. Le virus peut aussi se transmettre lorsqu'une personne touche aux gouttelettes résultant de la toux et des éternuements se trouvant sur une autre personne ou un objet,

et se touche ensuite les yeux, la bouche ou le nez avant de se laver les mains.

Une personne infectée peut transmettre le virus grippal même avant de se sentir malade. Un adulte peut transmettre le virus environ un jour avant le début des symptômes et jusqu'à cinq jours après leur apparition. Les enfants peuvent propager le virus jusqu'à 21 jours après le début des symptômes.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes de la grippe peuvent inclure de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires, de l'écoulement nasal, des maux de gorge, une fatigue extrême et de la toux. Les enfants peuvent aussi vomir ainsi qu'avoir la nausée ou la diarrhée. Bien que les rhumes causés par d'autres virus puissent provoquer des symptômes similaires, ceux du virus grippal ont tendance à être plus graves.

Les symptômes peuvent se déclarer chez une personne après un à quatre jours, ou en moyenne deux jours, après sa première exposition au virus grippal. Habituellement, la fièvre et les autres symptômes peuvent durer de sept à dix jours, alors que la toux et la faiblesse pourront se prolonger entre une et deux semaines de plus.

Se soigner à la maison

Si vous attrapez la grippe, des soins à la maison pourraient vous aider à en soulager les symptômes. Suivez les conseils en matière de soins auto-administrés ci-après :

- Reposez-vous beaucoup. En restant au lit, vous contribuerez aussi à éviter de transmettre le virus aux autres.
- Buvez des liquides supplémentaires pour remplacer ceux que vous aurez perdus en raison de la fièvre.
- Évitez de fumer et demandez aux autres personnes de ne pas fumer dans la maison.
- Pour vous aider à dégager vos voies nasales congestionnées, respirez l'air humide produit par une douche chaude ou par un évier rempli d'eau chaude.
- On peut se procurer des médicaments contre la grippe ou des antiviraux par ordonnance, mais il faut commencer à les prendre tôt. Ils réduiront la durée des symptômes d'environ trois jours, s'ils sont administrés dans les 12 heures suivant leur déclaration, et d'environ un jour et demi, s'ils sont administrés dans les deux jours suivant leur déclaration. Les médicaments en vente libre peuvent

aider à soulager les symptômes comme les douleurs et la fièvre. Ils ne sont pas recommandés aux enfants de moins de 6 ans. On peut aussi se procurer des médicaments sans ordonnance pour soulager les symptômes de la grippe en pharmacie.

Quand devrais-je consulter un médecin?

Si vous manifestez des symptômes ayant l'apparence de la grippe et que vous souffrez d'un problème médical vous faisant courir un risque plus élevé de complications, consultez votre médecin rapidement.

Les médicaments antiviraux sont plus efficaces lorsqu'ils sont administrés dans les 48 heures suivant la déclaration des symptômes, et le plus tôt est le mieux. Vous devriez aussi appeler votre médecin si vos symptômes s'aggravent, par exemple si vous avez le souffle court ou de la difficulté à respirer, des douleurs à la poitrine, des signes de déshydratation (étourdissements quand vous êtes debout, faible volume d'urine).

Est-ce la grippe ou un rhume?

Le tableau suivant peut vous aider à déterminer si vous avez la grippe ou un rhume.

<i>Symptômes</i>	<i>Rhume</i>	<i>Grippe (influenza)</i>
Fièvre	Rare	Courante, se déclarant soudainement à entre 39 ° et 40 °C, durant de 3 à 4 jours
Maux de tête	Rares	Courants, peuvent être intenses
Douleurs et courbatures	Parfois, légères	Courantes, souvent intenses
Fatigue et faiblesse	Parfois, légères	Courantes, peuvent durer de 2 à 3 semaines ou plus
Fatigue extrême	Inhabituelle	Courante, se déclare tôt, peut être grave
Écoulement nasal, congestion nasale	Courants	Parfois
Éternuements	Courants	Parfois
Maux de gorge	Courants	Parfois
Malaises pulmonaires, toux	Parfois, de légers à modérés	Courants, peuvent être graves
Complications	Peuvent provoquer la congestion des sinus ou des maux d'oreilles	Peuvent provoquer la pneumonie, l'insuffisance respiratoire et d'autres complications chez les personnes ayant des maladies chroniques
Prévention	Lavage des mains fréquent	Vaccin antigrippal annuel et lavage des mains fréquent
Traitement	Aucun traitement spécifique n'est disponible, on ne peut que soulager les symptômes	Médicaments antiviraux sur ordonnance, pouvant réduire les symptômes

Pour plus de renseignements, consultez les HealthLink BC Files [fiches santé de la C.-B.] suivantes :

[N° 12a Pourquoi les personnes âgées devraient-elles être vaccinées contre la grippe \(influenza\)](#)

[N° 12c Immunisation contre la grippe \(influenza\) : mythes et réalités](#)

[N° 12d Le vaccin antigrippal \(contre l'influenza\)](#)

[N° 85 Lavage des mains pour les parents et les enfants](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1** en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY