



Réalités sur la grippe Facts about Influenza (the Flu)

Qu'est-ce que la grippe?

La grippe est une infection des voies respiratoires supérieures causée par le virus de la grippe.

En attrapant la grippe, vous risquez aussi d'attraper d'autres infections, notamment la pneumonie virale ou bactérienne qui affecte les poumons. Le risque de complications, qui peuvent menacer la vie, est plus important pour les personnes âgées de 65 ans et plus, les très jeunes enfants et les personnes qui ont des maladies pulmonaires ou cardiaques, certaines maladies chroniques, ou un système immunitaire affaibli.

Les femmes enceintes, en bonne santé, dans la deuxième moitié de leur grossesse sont plus à risque d'être hospitalisées après une infection par le virus de l'influenza.

Au Canada, des milliers de personnes sont hospitalisées et peuvent mourir de la grippe et de ses complications au cours des années d'épidémie grippale.

Comment prévenir la grippe?

Vous pouvez réduire le risque de contracter la grippe ou de la transmettre à d'autres personnes en prenant les mesures suivantes :

- lavez-vous souvent les mains;
- jetez rapidement dans la corbeille ou à la poubelle les mouchoirs en papier après utilisation;
- tousez et éternuez dans la manche de votre chemise plutôt que dans vos mains;
- restez à la maison lorsque vous êtes malade;
- faites-vous vacciner contre la grippe.

Vous faire vacciner contre la grippe peut vous aider à ne pas tomber malade et à prévenir sa transmission à d'autres.

Comment la grippe se propage-t-elle?

La grippe se transmet d'une personne à l'autre par la toux, les éternuements ou un contact rapproché.

Le virus peut également se propager lorsqu'une personne touche de minuscules gouttelettes expulsées par une toux ou un éternuement sur une personne ou un objet, puis se touche les yeux, la bouche ou le nez avant de se laver les mains.

Une personne infectée peut transmettre le virus de la grippe avant même de se sentir malade. Un adulte peut propager le virus sur une période allant d'un jour avant le début des symptômes à cinq jours après. Les jeunes enfants peuvent transmettre le virus pendant une période plus longue.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes de la grippe peuvent inclure de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires, un écoulement nasal, un mal de gorge, de la fatigue extrême et de la toux. Les enfants peuvent aussi avoir des nausées, des vomissements ou de la diarrhée. Même si d'autres infections virales peuvent avoir des symptômes similaires, ceux dus au virus grippal tendent à être plus graves.

Les symptômes peuvent commencer de un à 4 jours, soit une moyenne de 2 jours, après une première exposition au virus grippal. La fièvre et les autres symptômes peuvent durer jusqu'à 7 à 10 jours, mais la toux et la faiblesse peuvent durer 1 à 2 semaines de plus.

Comment se traiter chez soi?

Si vous avez la grippe, un traitement à domicile peut aider à atténuer les symptômes. Suivez les conseils d'autosoins personnels ci-dessous :

- vous reposer beaucoup;
- boire plus de liquides pour remplacer ceux perdus à cause de la fièvre;
- éviter de fumer et demander à votre entourage de ne pas fumer dans la maison;
- respirer l'air humide d'une douche chaude ou d'un évier rempli d'eau chaude pour aider à dégager le nez bouché.
- On peut obtenir des médicaments contre la grippe ou des antiviraux sur ordonnance, mais ils doivent être pris dans les 48 heures suivant le début de vos symptômes pour mieux agir. La durée des symptômes sera raccourcie d'environ 3 jours si les médicaments sont pris dans les 12 heures et d'environ 1,5 jour lorsqu'ils sont pris dans les 2 jours suivant le début des symptômes.
- Il existe des médicaments en vente libre contre la toux et le rhume pour le soulagement des symptômes, mais ils sont déconseillés pour les enfants de moins de 6 ans.

De l'acétaminophène (p.ex. du Tylenol™ ou de l'ibuprofène (p.ex. de l'Advil™) peuvent être administrés pour traiter la fièvre ou l'irritation. Il NE faut PAS donner d'AAS (p. ex. de l'aspirine) aux moins de 18 ans, en raison des risques de syndrome de Reye.

*Ne donnez pas d'ibuprofène à un enfant de moins de 6 mois sans en parler d'abord à votre fournisseur de soins de santé.

Pour de plus amples renseignements sur le syndrome de Reye, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 84 Le syndrome de Reye](#).

Quand dois-je consulter un fournisseur de soins de santé?

Consultez votre fournisseur de soins de santé rapidement si vous développez des symptômes semblables à ceux de la grippe et que vous souffrez d'une maladie chronique qui vous expose à un risque accru de complications.

Vous devriez également communiquer avec votre fournisseur de soins de santé si vos symptômes s'aggravent; p.ex. vous êtes essoufflé ou avez de la difficulté à respirer, des douleurs à la poitrine, ou vous présentez des signes de déshydratation (tels que des vertiges en position debout ou un faible débit urinaire).

Est-ce la grippe ou un rhume ?

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

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples informations consultez les dossiers suivants de HealthLinkBC :

- [HealthLinkBC File n°12a Pourquoi les personnes âgées devraient se faire administrer le vaccin antigrippal inactivé \(contre l'influenza\)](#)
- [HealthLinkBC File n°12c Immunisation: contre la grippe \(influenza\) : Mythes ou réalités](#)
- [HealthLinkBC File n°12d Le vaccin inactivé contre l'influenza \(la grippe\)](#)
- [HealthLinkBC File n°12e Le vaccin vivant inactivé contre la grippe \(influenza\)](#)
- [HealthLinkBC File n° 85 Lavage des mains pour les parents et les enfants](#).

| Symptômes | Rhume | Grippe |
|-------------------------------------|---|---|
| Fièvre | Rarement | Habituellement, apparition soudaine de 39°- 40°C (102.2-104°F), dure jusqu'à 3 à 4 jours |
| Mal de tête | Rarement | Habituellement, peut être sévère |
| Maux et douleurs | Parfois, légers | Habituellement, souvent intenses |
| Fatigue et faiblesse | Parfois, légères | Habituellement, peut durer 2 à 3 semaines ou plus |
| Fatigue intense | Rarement | Habituellement, apparition précoce, peut être grave |
| Écoulement nasal, congestion nasale | Souvent | Parfois |
| Éternuement | Souvent | Parfois |
| Mal de gorge | Souvent | Parfois |
| Gêne thoracique, toux | Parfois, d'intensité légère à modérée | Habituellement, peut être sévère |
| Complications | Peut mener à la congestion des sinus ou mal aux oreilles | Peut entraîner une pneumonie, une insuffisance respiratoire, et plus de complications chez les personnes atteintes de maladies chroniques |
| Prévention | Lavage fréquent des mains | Vaccin annuel contre la grippe et lavage fréquent des mains |
| Traitement. | Aucun traitement spécifique n'existe; on peut seulement soulager les symptômes. | Les médicaments antiviraux sur ordonnance, ce qui peut réduire les symptômes |



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 (sans -frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.