

Questions courantes sur la grippe (l'influenza)

Trouvez les réponses aux questions courantes sur la grippe. Apprenez comment la maladie se propage, le délai d'apparition des symptômes après l'exposition au virus et quels symptômes il faut surveiller. Apprenez-en davantage sur ce que vous pouvez faire pour la prévenir, par la vaccination et le lavage des mains, notamment. Vous pouvez aussi trouver des ressources supplémentaires sur la grippe dans notre fiche santé *Influenza (Flu) Season* (en anglais seulement).

Consultez *ImmunizeBC: Frequently asked questions about influenza vaccines* (en anglais seulement) pour obtenir des renseignements fondés sur des données probantes au sujet de la vaccination et pour trouver des réponses à vos questions.

Renseignements généraux sur la grippe

[1. Qu'est-ce qui cause la grippe?](#)

La grippe est une infection des voies respiratoires causée par le virus de l'influenza.

[\(fermer\)](#)

[2. Quels sont les symptômes de la grippe?](#)

Les symptômes de la grippe peuvent varier de bénins à graves et comprendre de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires, des écoulements nasaux, des maux de gorge, une fatigue extrême et de la toux. Les enfants peuvent avoir des nausées, des vomissements ou de la diarrhée. Même si des infections à d'autres virus peuvent provoquer des symptômes semblables, ceux causés par le virus grippal ont tendance à être plus graves et à se présenter de manière plus soudaine.

[\(fermer\)](#)

[3. Comment la grippe se propage-t-elle?](#)

La grippe se propage facilement d'une personne à l'autre par la toux, les éternuements ou les contacts rapprochés du visage. 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 qu'elle se touche ensuite les yeux, la bouche ou le nez sans s'être lavé les mains.

La personne infectée peut transmettre le virus grippal même avant de se sentir malade. Un adulte peut transmettre le virus environ 1 jour avant le début des symptômes et jusqu'à 5 jours après leur apparition. Les jeunes enfants peuvent propager le virus plus longtemps.

[\(fermer\)](#)

[4. Quel est le délai d'apparition des symptômes de la grippe après avoir été exposé au virus?](#)

Les symptômes peuvent se déclarer de 1 à 4 jours (en moyenne 2 jours) après la première exposition au virus de la grippe. La fièvre et les autres symptômes peuvent durer de 7 à 10 jours, mais la toux et la faiblesse peuvent perdurer de 1 à 2 semaines supplémentaires.

[\(fermer\)](#)

5. Comment peut-on traiter la grippe à la maison?

Si vous contractez la grippe, un traitement à domicile peut contribuer à atténuer vos symptômes. Suivez les conseils ci-dessous :

- Prenez beaucoup de repos
- Buvez beaucoup de liquides pour remplacer la quantité perdue en raison de la fièvre
- Évitez de fumer et demandez aux autres de ne pas fumer à l'intérieur
- Inhalez de l'air humide en prenant une douche chaude ou en remplissant l'évier d'eau chaude pour vous aider à respirer librement

Vous pouvez vous procurer des médicaments antigrippaux ou antiviraux sous ordonnance. Pour en assurer l'efficacité, vous devez commencer à les prendre 48 heures après l'apparition des symptômes. Si vous les prenez dans les 12 heures, ils écourteront la période de manifestation des symptômes d'environ 3 jours. Si vous les prenez dans les 2 jours suivant l'apparition des symptômes, la période de manifestation de ces derniers sera raccourcie d'environ 1,5 jour.

Des médicaments contre le rhume et la toux vendus sans ordonnance sont offerts pour le soulagement des symptômes de la grippe. Ces médicaments ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 6 ans.

[\(fermer\)](#)

6. Comment prévient-on la grippe?

Vous pouvez réduire le risque de contracter et de transmettre la grippe en prenant les précautions suivantes :

- Vous faire vacciner contre la grippe
- Rester à la maison quand vous êtes malade
- Vous laver les mains régulièrement
- Nettoyer et désinfecter les objets et les surfaces qui sont souvent touchées
- Jeter rapidement les mouchoirs de papier dans une corbeille ou une poubelle
- Tousser et éternuer dans la manche plutôt que dans les mains

La vaccination contre la grippe est une bonne façon de prévenir cette maladie et sa transmission.

[\(fermer\)](#)

7. Quels sont les risques ou les complications de la grippe?

La grippe peut être bénigne, mais elle peut aussi causer une maladie grave et entraîner une hospitalisation, et même la mort. Les personnes atteintes de la grippe courent le risque de contracter d'autres infections, notamment une pneumonie virale ou bactérienne, c'est-à-dire une infection des poumons.

Tout le monde risque d'être malade de la grippe, mais les nourrissons, les jeunes enfants et les personnes âgées sont particulièrement vulnérables et courent le plus grand risque de tomber gravement malades s'ils contractent la grippe. Votre risque est également très élevé si vous êtes enceinte ou que vous êtes une personne atteinte de certains problèmes de santé.

Chez les personnes atteintes de maladies chroniques, la grippe peut provoquer une pneumonie, une insuffisance respiratoire et d'autres complications.

[\(fermer\)](#)

8. Quand devrais-je consulter un fournisseur de soins de santé?

Consultez votre fournisseur de soins de santé le plus tôt possible si vous présentez des symptômes ressemblant à la grippe et si vous souffrez d'un problème de santé qui vous rend très à risque de contracter une forme grave de la maladie et d'avoir des complications.

Appelez votre fournisseur de soins de santé si des symptômes d'infection bactérienne se manifestent, comme une toux nouvelle ou qui s'aggrave accompagnée :

- De maux d'oreille
- D'un écoulement nasal dont la couleur change après 7 à 10 jours, passant de claire à colorée
- De fièvre persistante
- D'une toux productive
- De douleur aux sinus
- D'un mal de gorge
- De mucus de couleur jaune, verdâtre ou teintée de sang

Vous devriez également appeler votre fournisseur de soins de santé si vos symptômes s'aggravent, si vous éprouvez par exemple de l'essoufflement ou de la difficulté à respirer, des douleurs thoraciques ou des signes de déshydratation (des vertiges en position debout ou une faible diurèse).

[\(fermer\)](#)

Recommandations pour la vaccination

1. Comment les vaccins contre la grippe fonctionnent-ils?

Les vaccins contre la grippe fonctionnent en aidant votre corps à reconnaître le virus de la grippe en créant des anticorps environ deux semaines après la vaccination. Ces anticorps et d'autres composants de votre système immunitaire offrent une protection contre l'infection si vous êtes exposé au virus plus tard dans la saison.

Un vaccin contre la grippe est nécessaire chaque année pour deux principales raisons : les virus qui causent cette infection changent constamment et la protection offerte par le vaccin diminue avec le temps. Chaque année, les virus employés pour fabriquer le vaccin changent. Ceci permet de vous protéger contre les virus qui sont les plus susceptibles d'être en circulation pendant l'année courante.

[\(fermer\)](#)

2. Quelle est la composition du vaccin contre la grippe?

Les vaccins contre la grippe saisonnière pour 2021-2022 protègent contre quatre souches différentes du virus de la grippe :

- A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09
- A/Cambodia/e0826360/2020 (H3N2)
- B/Washington/02/2019
- B/Phuket/3073/2013

Les souches A/Victoria et A/Cambodia sont nouvelles cette année et n'étaient pas comprises dans le vaccin saisonnier 2020-2021.

Plusieurs vaccins antigrippaux inactivés sont offerts en Colombie-Britannique. Les vaccins inactivés sont faits de virus de la grippe morts ou de parties inactives du virus de la grippe et sont administrés par injection.

Un autre vaccin contre la grippe, le **Vaccin vivant atténué contre la grippe** (le vaccin antigrippal par vaporisation nasale, aussi connu sous le nom de VVAI ou Flumist®) est préparé à partir de virus de la grippe affaiblis et est administré sous forme de vaporisation nasale. Il est conçu pour les personnes admissibles de 2 à 17 ans (inclusivement).

Les vaccins contre la grippe offerts gratuitement par le gouvernement de la Colombie-Britannique pour l'année 2021-2022 comprennent :

- Le vaccin quadrivalent inactivé contre la grippe
 - L'Alfuria® Tetra (Seqirus Canada Inc.)
 - Le FluLaval® Tetra (GlaxoSmithKline)
 - Le Fluzone® quadrivalent (Sanofi Pasteur Limité)
 - Le Fluzone® quadrivalent à haute dose (Sanofi Pasteur Limité)
 - Le vaccin antigrippal vivant atténué quadrivalent (VVAI-Q)
 - Le Flumist® quadrivalent (AstraZeneca Canada)

Pour en apprendre davantage au sujet du vaccin saisonnier contre la grippe pour l'année en cours, consultez les sites [ImmunizeBC: Influenza](#) et [BCCDC: Intended Use of Influenza Vaccines](#) (en anglais seulement).

[\(fermer\)](#)

2. Qui devrait se faire vacciner contre la grippe?

Le Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI) du Canada recommande que toutes les personnes âgées de 6 mois et plus qui ne présentent pas de contre-indications obtiennent le vaccin contre la grippe. Si vous avez un problème de santé, consultez votre médecin pour toute contre-indication ou raison qui ferait que vous devez vous abstenir d'obtenir le vaccin contre la grippe. Les personnes qui présentent un risque accru de contracter une maladie grave et des complications après une exposition à la grippe comprennent les nourrissons, les enfants de moins de 5 ans et les personnes de plus de 65 ans. Vous devrez également le

plus grand risque si vous êtes enceinte ou que vous êtes une personne atteinte de certains problèmes de santé.

Fait nouveau en Colombie-Britannique cet automne, le vaccin contre la grippe est maintenant gratuit pour tous dès l'âge de six mois.

- Les personnes qui présentent le plus haut risque de contracter une forme grave de la grippe sont les fermiers et les personnes qui travaillent avec de la volaille vivante
- Les personnes capables de transmettre ou de propager la grippe aux personnes à très haut risque de contracter une maladie grave après une infection au virus de la grippe
- Les travailleurs essentiels, comme les policiers, les pompiers et les ambulanciers

Pour en apprendre davantage sur le vaccin contre la grippe, consultez [HealthLinkBC File n° 12d Vaccin inactivé contre la grippe](#).

[\(fermer\)](#)

[3. Qui ne devrait pas se faire vacciner contre la grippe?](#)

Consultez votre fournisseur de soins de santé si :

- Vous avez déjà eu une réaction allergique potentiellement mortelle à une dose de vaccin antigrippal ou à l'une de ses composantes (mais les personnes allergiques aux œufs peuvent toutefois se faire vacciner)
- Vous avez été atteint d'un syndrome oculorespiratoire grave après avoir reçu un vaccin contre la grippe
- Vous avez été atteint du syndrome de Guillain-Barré dans les 8 semaines suivant l'administration du vaccin antigrippal sans qu'une autre cause n'ait été déterminée
- Vous recevez un inhibiteur du point de contrôle pour le traitement du cancer. Cela peut influencer le moment où vous devriez recevoir le vaccin

[\(fermer\)](#)

[4. Mon enfant de moins de six mois devrait-il obtenir le vaccin?](#)

Les enfants de moins de six mois ne devraient pas recevoir le vaccin antigrippal parce que son efficacité n'a pas été démontrée à cet âge et qu'aucun vaccin n'est homologué pour être administré à ce groupe d'âge.

[\(fermer\)](#)

[5. Je ne me sens pas bien. Devrais-je recevoir le vaccin?](#)

Le rhume ou toute autre maladie bénigne ne devrait pas justifier le report de l'immunisation. Cependant, si vous avez des inquiétudes, consultez votre fournisseur de soins de santé.

[\(fermer\)](#)

[6. Qu'est-ce que la politique de prévention de la grippe?](#)

La Colombie-Britannique a mis en place une politique de prévention de la grippe pour protéger les personnes qui courent un risque élevé de contracter cette maladie. Parmi les personnes à haut risque, on compte les

enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes atteintes de certains problèmes de santé.

Les travailleurs des soins de santé doivent se faire vacciner ou porter un masque lorsqu'ils sont en contact avec des patients pendant la saison de la grippe. Les étudiants et les bénévoles qui travaillent dans des établissements de soins, ainsi que les visiteurs de ces établissements, devraient également porter un masque s'ils n'ont pas reçu le vaccin.

[\(fermer\)](#)

Populations à très haut risque (les nourrissons, les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, les personnes atteintes de certains problèmes de santé)

1. Puis-je obtenir le vaccin antigrippal au cours de ma grossesse?

Le vaccin inactivé contre la grippe est considéré comme sécuritaire à tous les stades de la grossesse. Si votre grossesse en est à sa seconde moitié ou plus avancée encore, vous courez un risque accru d'hospitalisation en raison de la grippe, en particulier au troisième trimestre. Si vous souffrez d'une maladie chronique et que vous êtes enceinte, vous êtes à plus haut risque d'avoir des complications graves causées par le virus de la grippe et devriez être vaccinée. Si vous êtes enceinte ou que vous envisagez de le devenir, vous devriez recevoir le vaccin inactivé contre la grippe qui contient des virus grippaux morts ou des parties inactives de virus grippaux qui ne peuvent causer d'infection.

[\(fermer\)](#)

2. Puis-je obtenir le vaccin antigrippal alors que j'allaité?

Il n'y a pas de danger pour l'allaitement des bébés après que la mère a reçu le vaccin.

[\(fermer\)](#)

3. Mon bébé de 3 mois peut-il être vacciné?

Les enfants de moins de six mois ne devraient pas recevoir le vaccin antigrippal parce que son efficacité n'a pas été démontrée à cet âge et qu'aucun vaccin contre la grippe n'est homologué pour être administré à ce groupe d'âge.

[\(fermer\)](#)

4. Les aînés devraient-ils se faire vacciner contre la grippe?

En vieillissant, on peut courir un plus haut risque de souffrir de complications grippales. C'est pourquoi on conseille fortement aux personnes de 65 ans et plus de se faire administrer chaque année le vaccin antigrippal inactivé.

[\(fermer\)](#)

5. Les personnes atteintes de problèmes neurologiques ou de troubles neurodéveloppementaux devraient-elles obtenir le vaccin contre la grippe?

On recommande aux enfants et aux adultes atteints de problèmes neurologiques et de troubles neurodéveloppementaux de se faire vacciner contre la grippe.

[\(fermer\)](#)

Sécurité du vaccin

1. Le vaccin antigrippal est-il sécuritaire?

Les vaccins contre la grippe sont sécuritaires. Vous pourriez avoir des rougeurs, de la douleur ou une enflure au point d'injection du vaccin. Certaines personnes, en particulier celles qui le reçoivent pour la première fois, peuvent souffrir de maux de tête, de douleurs musculaires ou de fatigue.

[\(fermer\)](#)

2. Est-ce sécuritaire d'obtenir le vaccin antigrippal si je suis enceinte?

Le vaccin inactivé contre la grippe est considéré comme sécuritaire à tous les stades de la grossesse. Au cours de la seconde moitié de la grossesse ou plus tard, vous courez un risque accru d'hospitalisation en raison de la grippe, en particulier au troisième trimestre. En outre, les femmes à tous les stades de la grossesse qui souffrent des maladies chroniques sont également à risque beaucoup plus élevé d'avoir des complications graves causées par le virus de la grippe et devraient être vaccinées.

[\(fermer\)](#)

3. Est-ce sécuritaire d'obtenir le vaccin antigrippal si j'allaite?

Il n'y a pas de danger pour l'allaitement des bébés après que la mère a reçu le vaccin.

[\(fermer\)](#)

4. Si mon enfant ou moi avons un rhume, pouvons-nous obtenir le vaccin?

Le rhume ou toute autre maladie bénigne ne devrait pas justifier le report de l'immunisation. Cependant, si vous avez des inquiétudes, consultez votre fournisseur de soins de santé.

[\(fermer\)](#)

5. Je suis allergique aux œufs; est-ce sécuritaire de me faire vacciner?

La plupart des personnes allergiques peuvent être vaccinées contre la grippe sans aucun problème. Toutefois, si vous avez eu une réaction allergique grave à une dose précédente du vaccin contre la grippe ou à toute composante du vaccin, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Vous devrez peut-être effectuer des tests d'allergènes auparavant. Les personnes qui souffrent d'allergies aux œufs peuvent se faire administrer le vaccin antigrippal inactivé sans danger.

[\(fermer\)](#)

Autres questions au sujet de la grippe et des vaccins antigrippaux

1. Où puis-je obtenir le vaccin antigrippal?

Vous pouvez obtenir le vaccin antigrippal aux bureaux de santé publique, dans les centres de santé communautaire, les foyers de soins primaires, les cabinets de médecin, les cliniques du voyageur et les pharmacies (pour les personnes de cinq ans et plus). Consultez [ImmunizeBC](#) (en anglais seulement) pour trouver un bureau de santé près de chez vous.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez <https://healthlinkbc.ca/healthfiles>. Votre bureau de santé publique local pourrait avoir des exemplaires imprimés qu'il pourrait mettre à votre disposition.

[\(fermer\)](#)

2. Le vaccin antigrippal est-il gratuit?

https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile62a_fa.pdf

Dès cet automne en Colombie-Britannique, le vaccin contre la grippe est gratuit pour tous dès l'âge de six mois.

- Pour en apprendre davantage sur le vaccin contre la grippe, consultez [HealthLink BC File n° 12d Vaccin inactivé contre la grippe](#).

[\(fermer\)](#)

3. Une fois vacciné contre la grippe, après combien de temps le vaccin est-il efficace?

Le vaccin est efficace après environ 2 semaines.

[\(fermer\)](#)

Sites Web utiles

HealthLink BC

- [Influenza \(Flu\) Season](#) (en anglais seulement)
- [Pourquoi les aînés devraient se faire administrer le vaccin antigrippal inactivé \(HealthLinkBC File n° 12a\)](#)
- [Réalités sur la grippe \(HealthLinkBC File n° 12b\)](#)
- [Immunisation contre l'influenza \(grippe\) : Mythes et réalités \(HealthLinkBC File n° 12c\)](#)
- [Vaccin inactivé contre la grippe \(HealthLinkBC File n° 12d\)](#)
- [Le vaccin conjugué contre le pneumocoque \(VCP-13\) \(HealthLinkBC File n° 62a\)](#)
- [Le vaccin antipneumococcique polysaccharidique \(HealthLinkBC File n° 62b\)](#)

BCCDC

- [Influenza](#) (en anglais seulement)

ImmunizeBC

- [Influenza](#) (en anglais seulement)

Gouvernement du Canada

- [La grippe \(« influenza »\)](#)

Dernière mise à jour : Octobre 2021

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.