



# Réalités sur la grippe (influenza)

## Facts About Influenza (the Flu)

### Qu'est-ce que la grippe?

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

Avoir la grippe vous rend également susceptible de contracter d'autres infections, dont la pneumonie virale ou bactérienne. Les complications peuvent être mortelles. Les aînés de 65 ans ou plus, les nourrissons et les très jeunes enfants, ainsi que les personnes qui souffrent de maladies pulmonaires ou cardiaques, de certaines maladies chroniques ou dont le système immunitaire est affaibli, sont beaucoup plus à risque de souffrir de complications.

Les femmes en bonne santé qui en sont à la seconde moitié de leur grossesse courent un risque beaucoup plus élevé d'hospitalisation lorsqu'elles contractent le virus de la grippe.

Au Canada, des milliers de personnes sont hospitalisées et peuvent mourir de la grippe et de ses complications pendant les années où la grippe est généralisée ou très répandue.

### Comment peut-on prévenir 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 touchés
- Jeter rapidement les mouchoirs de papier dans une corbeille ou une poubelle
- Tousser et éternuer dans la manche plutôt que dans les mains

Vous faire vacciner contre la grippe peut contribuer à éviter d'avoir la grippe et la transmettre à d'autres personnes.

### 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. Le virus peut également se propager lorsque vous touchez de minuscules gouttelettes provenant de la toux ou d'un éternuement sur une autre personne ou sur un objet, puis si vous touchez vos propres yeux, votre bouche ou votre nez avant de vous laver les mains.

Vous pouvez transmettre le virus grippal même avant de vous 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.

### Quels sont les symptômes?

Les symptômes de la grippe, qui varient de légers à graves, peuvent inclure :

- La fièvre
- Des maux de tête
- Des douleurs musculaires
- Un écoulement nasal
- Un mal de gorge
- Une fatigue extrême
- 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 du virus grippal ont tendance à être plus graves, avec un plus grand risque de complications.

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

### Comment traiter les symptômes de la grippe à la maison?

Si vous contractez la grippe, il est conseillé de traiter les symptômes. Suivez donc les conseils ci-dessous :

- Prenez beaucoup de repos, n'allez pas au travail, à l'école ou à la garderie et ne faites pas de courses
- 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, mais vous devez commencer à les prendre 48 heures avant l'apparition des symptômes pour en assurer l'efficacité. La durée des symptômes diminuera d'environ 3 jours si vous prenez vos médicaments dans les 12 heures suivant l'apparition des symptômes et d'environ 1,5 journée si vous les prenez dans les 2 jours

- Les médicaments contre le rhume et la toux vendus sans ordonnance sont offerts pour le soulagement des symptômes de la grippe, mais ils ne sont pas recommandés aux 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 aux enfants de moins de 6 mois sans en parler d'abord avec 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 devrais-je consulter un fournisseur de soins de santé?

Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous souffrez d'un problème de santé qui vous rend plus à risque d'avoir des complications et si vous présentez des symptômes ressemblant à la grippe.

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 diminution de l'urine).

### Est-ce une grippe ou un rhume?

Le tableau suivant peut vous aider à établir si vous avez la grippe ou le rhume.

### Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 12a Pourquoi les aînés devraient-ils se faire administrer le vaccin antigrippal inactivé?](#)
- [HealthLinkBC File n° 12c Immunisation contre l'influenza \(grippe\) : Mythes et réalités](#)
- [HealthLinkBC File n° 12d Vaccin inactivé contre l'influenza \(grippe\)](#)
- [HealthLinkBC File n° 12e Le vaccin vivant atténué contre la grippe](#)
- [HealthLinkBC File n° 85 Le lavage des mains : freinez la propagation des germes.](#)



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

Symptômes	Rhume	Grippe
Fièvre	Rare	Apparition habituelle ou soudaine, 39 ou 40 °C (102,2 à 104 °F) Durée de 3 ou 4 jours
Maux de tête	Rare	Habituel, peut être grave
Douleurs	Légère intensité parfois	Moyenne intensité, forte intensité parfois
Fatigue et faiblesse	Légère intensité parfois	Habituelles, durée de 2 ou 3 semaines ou plus
Fatigue extrême	Inhabituelle	Habituelle, apparition précoce, peut être grave
Congestion ou écoulement nasal	Courants	Parfois
Éternuements	Courants	Parfois
Mal de gorge	Courants	Parfois
Malaise thoracique, toux	Parfois léger à modéré	Habituel, peut être grave
Complications	Congestion des sinus ou otite	Pneumonie, insuffisance respiratoire et autres complications chez les personnes souffrant de maladies chroniques
Prévention	Lavage fréquent des mains	Vaccin annuel contre la grippe et lavage fréquent des mains
Traitement	Aucun traitement spécifique disponible; soulagement des symptômes uniquement	Antiviraux sous ordonnance, ce qui peut réduire la gravité des symptômes et leur durée

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://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](http://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.