

## Faits concernant l'influenza (la grippe) Facts About Influenza (the Flu)

### Qu'est-ce que l'influenza ?

L'influenza, souvent appelée la grippe, est une infection du nez, de la gorge et des poumons provoquée par un virus. Les symptômes de l'influenza, qui se manifestent dans tout le corps, sont causés par la réaction immunitaire à l'infection, mais le virus se tient généralement dans les voies respiratoires. Ces symptômes comprennent fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, écoulement nasal, maux de gorge, fatigue excessive et toux. Bien que le rhume et d'autres virus puissent provoquer des symptômes similaires, ceux du virus de l'influenza ont tendance à être plus graves.

### Comment l'influenza se propage-t-elle ?

L'influenza se transmet facilement d'une personne à l'autre par la respiration, la toux et les éternuements. Le virus peut également se transmettre lorsqu'une personne entre en contact avec de petites gouttelettes résultant de toux ou d'éternuements, déposées sur une autre personne ou un objet, puis porte ses mains à la bouche ou au nez avant de se les être correctement lavées.

Les symptômes peuvent apparaître entre un et quatre jours environ, avec une moyenne de deux jours, après qu'une personne a été exposée pour la première fois au virus de l'influenza. La fièvre et les autres symptômes corporels peuvent généralement durer de 7 à 10 jours, tandis que la toux et la faiblesse peuvent se prolonger pendant une à deux semaines supplémentaires.

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

### L'influenza est-elle dangereuse ?

L'inquiétude majeure concernant l'influenza est qu'elle diminue les capacités de l'organisme à combattre d'autres infections.

Une personne atteinte de l'influenza a des risques de développer d'autres infections, notamment une pneumonie virale ou bactérienne (inflammation des poumons). Les risques de développer des symptômes et des complications graves sont plus élevés chez les adultes de 65 ans et plus, les très jeunes enfants et les personnes atteintes de maladies pulmonaires ou cardiaques, de certaines maladies chroniques ou dont le système immunitaire est affaibli.

### Comment prévenir l'influenza ?

Un vaccin contre l'influenza, également connu sous le nom de vaccin contre la grippe, peut vous aider à ne pas attraper l'influenza ou la transmettre à d'autres. Il est donc important que les enfants, les adultes et les aînés, tout particulièrement ceux qui présentent des problèmes de santé chroniques, se protègent contre cette maladie hivernale.

En Colombie-Britannique, le vaccin commencera à être disponible début novembre. Il vaut mieux que le vaccin soit administré avant la fin du mois de novembre si possible afin de laisser suffisamment de temps à l'organisme - environ deux semaines - pour accroître l'immunité avant que la saison grippale ne commence. La saison grippale se situe habituellement entre décembre et mars. Le vaccin peut cependant offrir une protection s'il est administré à n'importe quel moment pendant la saison grippale.

### Comment l'influenza peut-elle être traitée à domicile ?

Si vous êtes atteint de l'influenza, un traitement à domicile peut aider à soulager les symptômes. Voici quelques-unes des mesures que vous pouvez prendre :

- Reposez-vous beaucoup. Rester au lit peut vous aider à éviter de propager le virus à d'autres.
- Buvez une grande quantité supplémentaire de liquide pour remplacer la perte due à la fièvre.
- Évitez de fumer ou de respirer la fumée des autres.
- Respirez l'humidité d'une douche chaude ou d'un évier rempli d'eau chaude pour aider à dégager un nez congestionné.
- Des médicaments sans ordonnance peuvent aussi aider à soulager les symptômes tels que la douleur et la fièvre. Des remèdes sans ordonnance contre

l'influenza, similaires à ceux existant contre le rhume, sont disponibles en pharmacie.

- Les médicaments contre l'influenza (antiviraux) sont disponibles sur ordonnance mais le traitement doit être commencé tôt. Ils réduiront les symptômes d'environ un jour et demi s'ils sont administrés dans un délai de deux jours suivant l'apparition des symptômes et de 3 jours s'ils sont administrés dans les 12 heures suivant cette apparition.

### Quand devrais-je appeler un médecin ?

Si vous ne commencez pas à aller mieux au bout de quelques jours ou que vos symptômes s'aggravent,

vous devriez consulter un médecin immédiatement. Appelez votre médecin immédiatement si vous tombez malade et que vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire ou toute autre maladie chronique qui requiert une attention médicale régulière, si vous êtes fragile, ou si vous avez une maladie ou que vous suivez un traitement qui affecte votre système immunitaire.

### Est-ce un rhume ou l'influenza ?

Le tableau suivant peut vous aider à déterminer si vous souffrez d'un rhume ou de l'influenza.

<i>Signes et symptômes</i>	<i>Rhume ordinaire</i>	<i>Influenza (la grippe)</i>
Fièvre	Rare	Courante, poussées soudaines de 39 à 40° qui durent 3 à 4 jours
Mal de tête	Rare	Courant, peut être intense
Douleurs et courbatures	Parfois, légères	Courantes, souvent aiguës
Fatigue et faiblesse	Parfois, légères	Courantes, peuvent durer 2 ou 3 semaines ou plus
Fatigue excessive	Peu courante	Courante, commence tôt, peut être grave
Nez qui coule, nez bouché	Courants	Parfois
Éternuements	Courants	Parfois
Maux de gorge	Courants	Parfois
Gêne respiratoire, toux	Parfois, légères à modérées	Courantes, peuvent être graves
Complications	Peut provoquer une congestion des sinus ou un mal d'oreille	Peut provoquer une pneumonie ou des problèmes respiratoires et causer plus de complications chez les personnes atteintes de maladies chroniques.
Prévention	Lavage fréquent des mains	Vaccination contre l'influenza chaque année et lavage fréquent des mains
Traitement	Aucun traitement spécifique n'est disponible; soulagement des symptômes seulement	Médicaments antiviraux sur ordonnance qui peuvent réduire les symptômes de la maladie.

### Pour de plus amples informations, consultez les dossiers santé de Colombie-Britannique suivants :

[N° 12a Pourquoi les aînés devraient se faire vacciner contre l'influenza \(grippe\)](#)

[N° 12c L'immunisation contre l'influenza \(grippe\) : Mythes et réalités](#)

[N° 12d Les programmes d'immunisation contre l'influenza \(grippe\) en Colombie-Britannique](#)

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



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

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : [www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm), ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : [www.bchealthguide.org/](http://www.bchealthguide.org/)