

## Qu'est-ce que la grippe?

La grippe, qu'on appelle aussi l'influenza, est une infection des voies respiratoires causée par un virus.

### Comment la reconnaît-on?

Entre autres, aux symptômes suivants:

Forte fièvre (39°-40°, 102 à 104 F)

Grande fatigue

Douleurs musculaires

Toux sèche

Faiblesse généralisée

### Combien de temps dure-t-elle?

Il faut compter de cinq à sept jours pour guérir de l'influenza. Certains symptômes, comme la toux et la fatigue, peuvent durer jusqu'à deux semaines et même davantage. À noter que les antibiotiques ne servent absolument à rien contre le virus de l'influenza.

### Quand est-on contagieux?

Une journée avant que les symptômes apparaissent et jusqu'à une semaine par la suite. Il vaut donc mieux limiter les contacts avec les jeunes enfants, les personnes âgées et les malades chroniques qui sont des groupes à risque élevé de complications.

L'influenza – ou grippe – est beaucoup plus grave qu'un simple rhume. Elle peut entraîner des complications comme la pneumonie ou la bronchite. Chaque année au Québec, jusqu'à 50 000 personnes se retrouvent à l'hôpital à cause de l'influenza. Près de 1 000 personnes en meurent.

Protégez-vous: lavez-vous les mains régulièrement et faites-vous vacciner.

Pour en savoir plus, ne manquez pas les chroniques « Savoir mieux vivre », du lundi au vendredi à *Salut, Bonjour!* et au TVA Réseau, à 22 h ou en tout temps au: [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)