

## À propos de l'influenza (grippe) Facts about Influenza

### 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 le virus de l'influenza.

Une personne infectée par l'influenza court aussi le risque de développer d'autres infections, notamment une pneumonie virale ou bactérienne ou une infection des poumons. Les risques de complications sont encore plus élevés chez les personnes de 65 ans et plus, chez les très jeunes enfants et chez les personnes atteintes de maladies pulmonaires ou cardiaques, de certaines maladies chroniques ou dont le système immunitaire est affaibli.

Au Canada, on estime que jusqu'à 7 000 personnes meurent chaque année de l'influenza ou de complications en résultant.

### Comment prévenir l'influenza ?

Vous pouvez réduire les risques de contracter la maladie ou de la transmettre aux autres en vous lavant régulièrement les mains, en mangeant de façon équilibrée et en faisant de l'exercice et en vous faisant vacciner contre l'influenza.

Le vaccin contre l'influenza, aussi connu sous le nom de vaccin antigrippal, peut vous éviter d'attraper la grippe et vous empêchera aussi de la transmettre aux autres.

En Colombie-Britannique, le vaccin est disponible en octobre ou au début de novembre. Il est préférable de recevoir le vaccin avant la fin de novembre pour permettre à votre organisme de disposer de suffisamment de temps – environ deux semaines – pour accroître son immunité avant que la saison de la grippe ne commence. Le vaccin peut cependant offrir une protection s'il est administré à n'importe quel moment au cours de la saison.

### Comment se propage l'influenza ?

L'influenza se transmet facilement d'une personne à une autre par la respiration, la toux et les éternuements. Le virus peut aussi se propager lorsqu'une personne entre en contact avec des

gouttelettes résultant de toux ou d'éternuements, déposées sur une autre personne ou un objet, puis porte ses mains à sa bouche ou à son nez sans les avoir lavées.

Un adulte 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 jusqu'à 21 jours après le début des symptômes.

### Quels en sont les symptômes ?

Les symptômes de l'influenza peuvent inclure de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires, de l'écoulement nasal, une fatigue excessive et de la 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.

Lorsqu'une personne est exposée pour la première fois au virus, les symptômes peuvent apparaître entre un et autre jour environ, avec une moyenne de deux jours. La fièvre et les autres symptômes peuvent durer habituellement de 7 à 10 jours, tandis que la toux et la faiblesse peuvent se prolonger une à deux semaines de plus.

### Se soigner à la maison

Si vous êtes atteint de l'influenza, un traitement à domicile pourra vous aider à alléger les symptômes. Parmi les traitements à réaliser à la maison, mentionnons :

- Le repos. Garder le lit vous permettra aussi d'éviter que vous transmettiez le virus aux autres.
- Buvez beaucoup de liquide pour remplacer ce que vous aurez perdu en raison de la fièvre.
- Évitez de fumer et de respirer la fumée des autres.
- Respirez l'air humide d'une douche bien chaude ou les vapeurs au-dessus d'un évier rempli d'eau chaude pour aider à dégager les voies nasales congestionnées.
- Les médicaments contre l'influenza ou les antiviraux sont offerts sous ordonnance, mais on doit débiter la prise de ces médicaments tôt dans la progression de la maladie. Ils permettront de réduire la durée des symptômes d'environ 3 jours, à condition d'être administrés dans les 12 heures, et de un jour et demi

s'ils sont administrés dans les 2 jours suivant le début des symptômes. Les médicaments en vente libre peuvent aider à soulager les symptômes comme les douleurs musculaires et la fièvre. Ceux-ci ne sont pas conseillés aux enfants de moins de six ans. Des médicaments contre l'influenza vendus sans ordonnance sont aussi offerts en pharmacie.

### Quand devrais-je consulter un médecin ?

Si vous ne commencez pas à vous sentir mieux après quelques jours ou si vos symptômes s'aggravent, vous devriez voir un médecin. Appelez le médecin si vous tombez malade ou si vous éprouvez aussi les

problèmes de santé suivants :

- une maladie cardiaque ou pulmonaire;
- tout problème de santé chronique nécessitant un suivi médical régulier;
- un système immunitaire affaibli par la maladie ou par un traitement médical, ou
- si votre santé est fragile ou si vous courez un risque de maladie grave ou de complications.

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

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

<i>Symptômes</i>	<i>Rhume</i>	<i>Influenza (grippe)</i>
Fièvre	Rare	Courante, avec poussées soudaines de 39° ou 40°, durant de 3 à 4 jours
Maux de tête	Rare	Courants, peuvent être intenses
Douleurs et courbatures	Parfois, légères	Courantes, souvent aiguës
Fatigue et faiblesse	Parfois, légères	Courants, peuvent durer de 2 à 3 semaines ou plus
Fatigue extrême	Inhabituelles	Courante, commence tôt, peut être grave
Écoulement nasal, congestion	Courants	Parfois
Éternuements	Courants	Parfois
Gorge irritée	Courants	Parfois
Inconfort respiratoire, toux	Parfois, léger à modéré	Courants, peuvent être graves
Complications	Peuvent provoquer une congestion des sinus ou des maux d'oreilles	Peuvent provoquer une pneumonie, des troubles respiratoires et d'autres complications chez les personnes aux prises avec des 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; on ne peut que soulager les symptômes.	Médicaments antiviraux sur ordonnance; pourront réduire les symptômes.

### Pour en savoir plus, consultez les fiches-santé BC HealthFiles suivantes :

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

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

[12d Le vaccin contre l'influenza \(grippe\)](#)

[85 Le lavage 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)