

## Les autosoins pendant une grippe pandémique Self Care During an Influenza Pandemic

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

L'influenza ou « la grippe » est une maladie respiratoire commune causée par un virus. Chaque année, le virus de la grippe provoque des épidémies en automne et en hiver. Celles-ci sont dues au fait que chaque année le virus de la grippe change légèrement si bien que la protection ou l'immunité que nos corps ont développée contre des virus précédents, n'est plus aussi efficace.

La grippe se propage facilement d'une personne à l'autre par la toux, les éternuements et en portant les mains aux yeux, à la bouche ou au nez. Les symptômes de la grippe peuvent survenir soudainement et se manifestent par une fièvre, de la toux, de la fatigue, un mal de tête, des douleurs musculaires, un écoulement nasal et un mal de gorge. Les symptômes les plus graves durent généralement cinq jours environ, mais la toux peut perdurer jusqu'à deux ou trois semaines. Parfois les enfants atteints de la grippe peuvent éprouver nausées, vomissements ou diarrhée.

Bien que les rhumes ou d'autres virus puissent provoquer des symptômes équivalents, la grippe affaiblit beaucoup plus. 20 pourcent environ des personnes infectées ne présentent aucun symptôme. Chez d'autres, les symptômes peuvent être bénins à graves. Cependant, les très jeunes enfants, les personnes souffrant de troubles chroniques d'ordre médical et les aînés, s'ils sont infectés, sont plus susceptibles que les enfants plus âgés en bonne santé ou que les adultes, de tomber très malades et il peut s'avérer nécessaire de les hospitaliser. Au Canada, près de 7 000 personnes meurent chaque année de l'influenza ou des ses complications. Les personnes de plus de 65 ans ont de plus grands risques de mourir de la grippe.

### En quoi la grippe pandémique est-elle différente ?

Les pandémies de grippe surviennent lorsqu'une nouvelle souche du virus de l'influenza, capable de se propager facilement d'une personne à l'autre, fait son apparition et se répand rapidement à travers le monde. Comme les gens n'ont pas de protection contre le nouveau virus, il est fort probable qu'il provoquera plus de maladies et un plus grand taux de mortalité que la grippe saisonnière.

Les pandémies de grippe ont fait irruption tous les dix à quarante ans sur les 500 dernières années au moins. Il y a eu trois pandémies de grippe au siècle dernier, la dernière en 1968. La plus grave – que l'on appelle souvent « la grippe espagnole » – a eu lieu en 1918. Personne ne peut prédire exactement quand une pandémie surviendra, mais ce

pourrait être dans peu de temps. C'est la raison pour laquelle les gens et les collectivités doivent se préparer dès maintenant, pour s'assurer d'être prêts à réagir en cas de besoin.

### De quelle manière puis-je me soigner pendant une grippe pandémique ?

Pendant une pandémie de grippe, de nombreuses personnes sont malades et il peut s'avérer difficile de bénéficier de soins médicaux. Pour cette raison, il est très important d'être prêt à se prendre en charge et à s'occuper des autres à la maison autant que possible.

Il existe des médicaments antiviraux qui peuvent être prescrits par un médecin pour traiter la grippe. Cependant durant une pandémie, ces antiviraux seront très difficiles à se procurer et seront probablement disponibles pour ceux qui sont le plus susceptible de tomber gravement malades ou de mourir de la grippe ou pour les personnes travaillant dans les services essentiels comme les soins de santé, les pompiers, la police etc...

Comme il vous faudra peut-être rester à la maison pendant un moment durant la pandémie, il serait utile de stocker quelques provisions de base comme de la nourriture et de l'eau pour quelques jours. Assurez-vous d'avoir un stock de plusieurs jours de vos médicaments habituels disponible et une liste de numéros de téléphone de votre famille, vos amis, vos voisins et votre médecin.

Souvent, le traitement à domicile et les autosoins peuvent soulager la plupart des symptômes et réduire le risque de problèmes supplémentaires. Si vous contractez la grippe, les moyens de surveiller et d'améliorer votre santé à domicile sont les suivants :

- **Restez à la maison si vous êtes malade.** De cette manière vous serez certain d'avoir le repos dont vous avez besoin et de ne pas transmettre le virus à d'autres.
- **Buvez beaucoup de liquides.** Ceux-ci comprennent l'eau, le jus véritable, le lait et les tisanes. Il est préférable de consommer des boissons non caféinées car la caféine vous fait en fait perdre les liquides de votre corps.
- **Prenez des analgésiques /médicaments pour soulager la fièvre communs.** Par exemple de l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>) ou de l'ibuprofène. L'acide acétylsalicylique (ASA ou Aspirine<sup>MD</sup>) ne doit PAS être administré aux enfants ou aux adolescents.
- **Utilisez une bouteille d'eau chaude ou une bouillotte.** Le fait d'appliquer avec précaution de la chaleur, pendant de courtes périodes, peut aider à réduire les douleurs musculaires. Vérifiez la peau souvent lorsque vous

- utilisez une bouillotte car celle-ci peut provoquer des brûlures et des cloques.
- **Prenez un sirop pour la toux.** Ceci peut aider en particulier si vous avez une toux sèche.
  - **Reposez-vous beaucoup.**
  - **Prenez un bain chaud de sels d'Epsom.**
  - **Gargarisez-vous à l'aide d'un verre d'eau chaude et/ou sucez des bonbons ou des pastilles sans sucre durs.** Ceux-ci peuvent soulager votre mal de gorge.
  - **Utilisez des gouttes nasales ou un vaporisateur nasal contenant une solution saline ou des décongestionnants.** Ceux-ci peuvent apaiser ou débloquer un nez bouché.
  - **Évitez l'alcool et le tabac.** Fumer en particulier irrite les voies respiratoires endommagées.
  - **Évitez de partager tout ce qui peut contenir des microbes** comme les serviettes, le rouge à lèvres, les cigarettes, les boissons ou les jouets.
  - **Lavez-vous les mains souvent.** Utilisez du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes à chaque fois ou des nettoyants à mains à base d'alcool si vos mains n'ont pas l'air sales. Cela vous évitera de transmettre la grippe à d'autres.
  - **Demandez conseil à votre pharmacien si vous achetez des médicaments sans ordonnance.** Faites savoir au pharmacien si vous souffrez de troubles chroniques d'ordre médical.
  - **Demandez à quelqu'un de vous aider jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.** Ceci est particulièrement important si vous êtes seul, êtes parent seul ou avez à charge une personne fragile ou handicapée.

Pour la grippe saisonnière, la plupart des personnes en bonne santé se sentent mieux au bout de cinq à sept jours. Cependant, une fatigue générale et une toux peuvent durer bien plus longtemps, jusqu'à deux ou trois semaines. Pour la grippe pandémique, on ne sait pas s'il faudra plus longtemps pour aller mieux ou pas.

### Quand devrais-je consulter un médecin ?

Si vous ne commencez pas à aller mieux au bout de quelques jours ou que vos symptômes s'aggravent nous vous conseillons d'appeler la BC NurseLine ou de consulter un médecin immédiatement. Appelez toujours votre médecin et faites-lui part de vos symptômes avant de consulter afin de ne pas contaminer d'autres personnes au cabinet médical. Appelez également 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 âgé ou fragile, ou si vous avez une maladie ou si vous suivez un traitement qui affecte votre système immunitaire. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments antiviraux s'il/elle le juge nécessaire. Des antibiotiques peuvent être nécessaires pour traiter des infections secondaires comme la pneumonie bactérienne.

Si des cliniques spéciales pour les personnes atteintes de la grippe ou présentant des symptômes similaires à ceux de la grippe ont été établies, votre cabinet médical peut vous demander de consulter là-bas à la place.

**Chez les enfants, consultez un médecin immédiatement si vous constatez l'un des états suivants :**

- Une respiration rapide ou difficile ;
- Des lèvres ou une coloration de la peau bleutée ou noire ;
- Un état de somnolence, à tel point que vous ne pouvez pas réveiller votre enfant ;
- Une forte irritabilité, l'enfant ne veut pas être tenu ;
- L'enfant ne boit pas assez de liquides et/ou ne va pas aux toilettes (pour faire pipi) régulièrement (environ toutes les six heures lorsqu'il est réveillé) ; ou
- Les symptômes s'améliorent puis se détériorent soudainement.

**Chez les adultes, consultez un médecin immédiatement si vous constatez l'un des états suivants :**

- Des difficultés à respirer ou un essoufflement ;
- Une douleur ou une pression dans la poitrine ou à l'estomac ;
- Une confusion ou une désorientation ;
- La personne crache du sang en toussant ;
- Des vomissements graves ou des vomissements qui ne veulent pas se calmer ; ou
- Les symptômes qui s'améliorent puis se détériorent soudainement.

### Pour plus de renseignements

Pour plus de renseignements sur la grippe pandémique veuillez consulter les Fiches santé de Colombie-Britannique suivantes :

[N° 94a Qu'est-ce que la grippe pandémique ?](#)

[N° 94b Rester en bonne santé durant une grippe pandémique](#)

Pour plus de renseignements sur la préparation à une grippe pandémique en Colombie-Britannique, consultez les sites Internet suivants :

[www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html](http://www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html)

[www.bccdc.org/content.php?item=150](http://www.bccdc.org/content.php?item=150)

[www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm](http://www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm)



**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)**