

## INFLUENZA

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

L'influenza (ou « la grippe ») est une infection causée par des virus de l'influenza. L'infection affecte principalement la gorge et les poumons, mais elle peut aussi causer des problèmes au niveau du cœur ou d'autres parties du corps, surtout chez les personnes aux prises avec des problèmes de santé. Les virus de l'influenza sont des virus saisonniers qui provoquent chaque hiver des éclosions au Canada. Un nouveau type de virus de l'influenza fait son apparition à quelques décennies d'intervalle et déclenche une grave épidémie (ou pandémie) de grande envergure.

### Quels sont les symptômes?

Les symptômes apparaissent normalement au cours des trois jours suivant l'infection et peuvent comprendre l'apparition soudaine des symptômes qui suivent :

- fièvre;
- maux de tête;
- douleurs musculaires et articulaires;
- maux de gorge;
- toux;
- écoulement nasal ou congestion nasale;
- fatigue intense.

Les enfants et les personnes âgées peuvent développer des symptômes de gastroentérite.

La plupart des personnes infectées se rétablissent en une semaine. L'influenza a tendance à engendrer des symptômes et des complications plus graves par rapport aux autres infections (telles que le rhume). La pneumonie, l'insuffisance cardiaque ou l'aggravation d'autres conditions sont au nombre des complications.

### Comment se propage l'influenza?

Le virus de l'influenza se propage facilement par la toux, les éternuements et en parlant, ainsi que par le contact direct de mains et de surfaces contaminées. La période de contagion des personnes infectées s'étend d'environ une journée avant le début des symptômes jusqu'à trois à cinq jours après l'apparition de la maladie.

### Comment diagnostique-t-on l'influenza?

- Votre fournisseur de soins de santé établira le diagnostic d'un syndrome grippal d'après un examen et les symptômes.
- Cependant, le diagnostic précis de l'influenza ne peut être confirmé que par l'examen d'un échantillon du liquide se trouvant à l'intérieur du nez et de la gorge, ou d'un échantillon de sang. Généralement, ces examens ne sont nécessaires que si l'infection fait partie d'une éclosion, si elle est exceptionnellement grave ou s'il y a des complications.

Certains médecins de famille, hôpitaux et centres communautaires peuvent participer à la surveillance de l'influenza et ils peuvent aussi faire un écouvillonnage du nez pour diagnostiquer l'influenza. Cela permet aux ministères de la Santé et aux services de santé publique de faire un suivi sur la période de propagation de l'infection dans la collectivité et aussi sur le type de virus de l'influenza qui cause le plus d'infections.

## Qui est à risque de contracter l'influenza?

Nul n'est à l'abri de cette infection. Les personnes âgées, les personnes atteintes d'autres maladies (telles qu'une maladie du cœur, une maladie pulmonaire ou le diabète), les femmes enceintes et les jeunes enfants sont très susceptibles de développer des complications.

## Comment prévient-on l'influenza?

La meilleure façon de prévenir l'influenza, c'est de se faire vacciner au moins deux semaines avant le début de la saison grippale. Le vaccin antigrippal est recommandé pour toute personne âgée de six mois et plus. Les personnes à risque élevé de développer des complications par suite de l'influenza ainsi que leurs fournisseurs de soins et les contacts familiaux devraient recevoir le vaccin.

Les personnes **admissibles** au programme public de vaccination contre la grippe peuvent recevoir le vaccin chez leur fournisseur de soins de santé, à la pharmacie ou d'une infirmière de l'**Ordre de Victoria du Canada (IVO)**. Les enfants âgés de 6 à 59 mois peuvent se faire vacciner à leur **bureau local de santé publique**.

### Ne propagez pas le virus!

Si vous présentez des symptômes de l'influenza :

- Restez à la maison jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Toussez ou éternuez dans le creux de votre coude ou utilisez un mouchoir. Jetez le mouchoir dans la poubelle après usage.
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau après vous être mouché, avoir toussé ou éternué et avant de toucher d'autres personnes ou des objets que les autres pourraient toucher.
- Lorsque vous vous rendez chez le médecin, appelez à l'avance pour voir s'il peut vous mettre dans une salle d'attente à part et demandez un masque si vous toussiez et que d'autres personnes sont dans la salle d'attente.
- Parmi les autres manières d'aider à se protéger contre la grippe, notons que l'on peut éviter de porter les mains à ses yeux et à son nez, faire régulièrement de l'exercice, dormir suffisamment, manger sainement et rester à distance de quiconque à la grippe.

## Comment traite-t-on l'influenza?

Buvez des liquides en quantité et reposez-vous amplement. Des médicaments contre la fièvre et la douleur tels que l'acétaminophène (par exemple le TylenolMD) et l'ibuprofène (par exemple AdvilMD) peuvent être administrés, au besoin, selon les directives du fabricant.

Les médicaments qui agissent contre la grippe (l'oseltamivir et le zanamivir) peuvent réduire la gravité et la durée de la maladie s'ils sont pris au cours des deux jours suivant l'apparition des premiers symptômes. Ces médicaments ne vous sont proposés que moyennant une ordonnance de votre fournisseur de soins de santé

## Quel est le rôle de la Santé publique?

Les laboratoires doivent signaler en toute confidentialité les cas de grippe au Bureau du médecin-hygiéniste en chef, à l'Unité de contrôle des maladies transmissibles. L'unité surveille aussi l'incidence de l'influenza au sein de la collectivité grâce au suivi du nombre des personnes qui se présentent à certaines cliniques avec des symptômes grippaux et au nombre d'échantillons de laboratoire soumis à des laboratoires désignés. Votre bureau local de santé publique peut vous fournir des renseignements sur les mesures de contrôle à prendre en période d'éclosion.

## Renseignements supplémentaires

Veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé ou **bureau local de santé publique**.

Agence de la santé publique du Canada : <http://www.phac-aspc.gc.ca/influenza/index-fra.php>