Influenza

Qu'est-ce que la l'influenza?

L'influenza (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 entraîner des problèmes au niveau du cœur et 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;
- mal 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. Comparé aux autres infections (telle que le rhume), l'influenza à tendance à engendrer des symptômes et des complications plus graves. La pneumonie, l'insuffisance cardiaque ou l'aggravation d'autres maladies sont au nombre des complications.

Comment se propage l'influenza?

Le virus de l'influenza se propage facilement par la toux, les éternuements, 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 après un examen et selon vos symptômes.

- Le diagnostic précis de l'influenza ne peut être confirmé que par l'examen d'un échantillon de liquide prélevé dans le nez et au fond de la gorge.

Qui est à risque de contracter l'influenza?

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

Comment prévient-on l'influenza?

La meilleure façon de prévenir l'influenza 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 présentant des risques élevés de complications de l'influenza et leurs proches aidants et contacts familiaux devraient recevoir le vaccin.

Les personnes qui sont admissibles peuvent recevoir le vaccin antigrippal financé par l'État auprès de leur professionnel de la santé ou pharmacien. Les enfants âgés de 6 à 59 mois peuvent se faire vacciner à leur bureau régional de santé publique.

Parmi les autres façons d'aider à se protéger contre la grippe, nous pouvons éviter de porter les mains à ses yeux et à son nez, faire régulièrement de l'exercice, dormir suffisamment et manger sainement.

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 et éternuez dans le creux de votre coude ou un mouchoir et jetez-le ensuite à la poubelle;
- lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau après vous être mouché, avoir toussé ou éternué, et avant de toucher des personnes ou des objets;
- avant de vous rendre chez le médecin, appelez pour savoir s'il peut vous faire patienter dans une salle d'attente à part et demandez un masque si vous toussez et que d'autres personnes sont dans la salle d'attente.

Comment traite-t-on l'influenza?

- Buvez en quantité et reposez-vous amplement.
- En cas de douleur ou de fièvre, vous pouvez prendre un médicament selon les directives du fabricant. Demandez à votre fournisseur de soins de santé quel médicament serait le plus efficace.

Consultez un médecin si vos symptômes s'aggravent.

Les médicaments 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. Ils ne peuvent être obtenus que sur ordonnance de votre fournisseur de soins de santé.

Que fait Santé publique pour surveiller l'activité grippale?

Les laboratoires doivent signaler les cas de grippe en toute confidentialité au Bureau du médecin-hygiéniste en chef (BMHC).

Le BMHC surveille l'activité grippale dans la collectivité en observant les statistiques et les tendances portant sur le syndrome grippal, les échantillons soumis aux laboratoires régionaux, les types de souches grippales, les éclosions dans différents établissements comme les foyers de soins et les écoles, ainsi que les hospitalisations et les décès associés à l'influenza. Pour des renseignements détaillés, consultez Le point sur la grippe saisonnière.

Des sites sentinelles dans la collectivité, tels que des hôpitaux et des centres de santé communautaires, effectuent la surveillance du syndrome grippal.

Renseignements supplémentaires

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, Télé-Soins 811 ou votre bureau régional de santé publique, ou visitez le site Web du gouvernement du Nouveau-Brunswick sur l'influenza.

- Campagne de promotion de la vaccination contre l'influenza | immunizecanada
- Vaccins antigrippaux : Guide canadien d'immunisation - Canada.ca
- La grippe chez les enfants | Soins de nos enfants (cps.ca)

Dernière révision novembre 2023