



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.

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 ou le pharmacien. Les enfants âgés de 6 à 59 mois peuvent se faire vacciner à leur bureau local de santé publique.

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 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 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.
- 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.

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

Que fait la 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 communauté 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 la grippe. Pour des renseignements détaillés, voir [Le point sur la grippe saisonnière](#).

Des sites sentinelles dans la communauté, tels 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, votre bureau local de la Santé publique ou visitez le [site Web du gouvernement du Nouveau-Brunswick](#).