



Les virus respiratoires

La grippe et le rhume sont les infections respiratoires les plus fréquentes. Elles sont souvent confondues parce que plusieurs de leurs signes et symptômes se ressemblent. Tout le monde n'y réagit pas de la même manière. Les personnes vulnérables, par exemple, peuvent connaître des conséquences graves (ex. : pneumonie) alors que d'autres seront seulement légèrement affectées.

Description

La grippe est très contagieuse. Elle affecte le nez, la gorge et les poumons. Elle est causée par le virus de l'influenza. Ce virus circule surtout de la fin de l'automne jusqu'au début du printemps.

Le rhume est plus fréquent et banal que la grippe. Il peut être causé par plusieurs virus différents.

Symptômes

Les signes et symptômes de la grippe peuvent se manifester chez une personne jusqu'à trois jours après son exposition au virus. Pour le rhume, c'est de 4 à 8 jours après l'exposition au virus.

Signe et symptôme	Grippe	Rhume
Fièvre	<ul style="list-style-type: none">HabituelleDébut soudain	<ul style="list-style-type: none">Absente ou légère
Toux	<ul style="list-style-type: none">HabituelleDébut soudain	<ul style="list-style-type: none">HabituelleLégère ou modérée
Mal de tête	<ul style="list-style-type: none">Habituel	<ul style="list-style-type: none">Rare
Douleurs et courbatures	<ul style="list-style-type: none">Parfois intenses	<ul style="list-style-type: none">RaresLégères
Fatigue	<ul style="list-style-type: none">HabituelleIntenseDure quelques jours, parfois plus	<ul style="list-style-type: none">HabituelleLégère
Nausée et vomissement	<ul style="list-style-type: none">Rares chez les adultesHabituels chez les enfantsSouvent accompagnés de diarrhée et de douleur au ventre chez les enfants	<ul style="list-style-type: none">RaresLégers
Écoulement nasal ou congestion du nez	<ul style="list-style-type: none">Rare, plus fréquent chez l'enfant	<ul style="list-style-type: none">Habituel
Éternuement	<ul style="list-style-type: none">Rare	
Mal de gorge	<ul style="list-style-type: none">Habituel	



La grippe et le rhume

Modes de transmission

Les infections respiratoires se transmettent par :

- Des gouttelettes projetées dans l'air par la bouche ou le nez, lors de toux ou d'éternuements ;
- Le contact d'une personne contagieuse avec une autre (ex. : mains contaminées par des sécrétions) ;
- Le contact avec l'environnement et des objets contaminés par des sécrétions respiratoires.

Généralement, **pour la grippe**, vous pouvez transmettre le virus un jour avant d'avoir des symptômes et jusqu'à cinq jours après leur début.

Généralement, **pour le rhume**, vous pouvez transmettre le virus jusqu'à la disparition des symptômes.

Traitement

La plupart des personnes en bonne santé guérissent sans traitement. Pour la grippe, la toux et la fatigue peuvent toutefois durer jusqu'à trois semaines, et même plus.

Vous pouvez en soulager les symptômes en :

- Vous reposant ;
- Vous hydratant bien.

Prenez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène, au besoin, en suivant bien le dosage et la fréquence recommandés sur le produit. Vérifiez d'abord que cela ne comporte aucun danger pour votre santé en consultant un professionnel de la santé.

Mesures de prévention et de contrôle des infections

La meilleure façon de se protéger des complications de la grippe ou la COVID-19, est d'être vacciné chaque année contre ces infections. Certaines mesures d'hygiène peuvent également prévenir la transmission des infections respiratoires :

- Se laver les mains fréquemment ;
- Nettoyer/désinfecter l'environnement souvent touché (ex. : surface des meubles, comptoirs) ;
- Se couvrir la bouche et le nez avec le coude ou l'épaule lorsque vous toussiez ou éternuez ;
- Se moucher avec un papier-mouchoir, le jeter à la poubelle et se nettoyer les mains.

Pour assurer la sécurité de vos proches, évitez de les visiter si vous êtes malade.

Des précautions additionnelles sont mises en place dans les milieux de soins et de services pour les personnes qui présentent des signes et des symptômes d'infection respiratoire.

Avis

Ces informations ne remplacent en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé, au 811, ou consultez un professionnel de la santé.