



La grippe et le rhume

Il existe plusieurs types d'infections respiratoires, mais la grippe et le rhume sont les plus fréquentes. Ces deux infections respiratoires sont souvent confondues parce que plusieurs signes et symptômes se ressemblent. Certaines personnes ne sont que légèrement affectées tandis que d'autres sont plus symptomatiques. Les conséquences pour les personnes vulnérables peuvent être graves (ex. : pneumonie).

Description

La grippe est une infection respiratoire très contagieuse qui affecte le nez, la gorge et les poumons. Elle est causée par le virus de l'*influenza*.

Ce virus circule surtout pendant la période de l'automne et de l'hiver.

Le rhume est une infection des voies respiratoires plus banale. Il s'accompagne d'une toux légère ou modérée. Contrairement à la grippe, le rhume provoque rarement de la fièvre.

Symptômes

Pour la grippe, les signes et symptômes se manifestent de 1 à 4 jours après l'exposition au virus et pour le rhume c'est 2 à 3 jours après l'exposition au virus.

Signes et symptômes	Grippe	Rhume
Fièvre	<ul style="list-style-type: none"> Habituelle Début soudain 	<ul style="list-style-type: none"> Rare
Toux	<ul style="list-style-type: none"> Habituelle Début soudain 	<ul style="list-style-type: none"> Habituelle Légère ou modérée
Maux de tête	<ul style="list-style-type: none"> Habituels Parfois intenses 	<ul style="list-style-type: none"> Rares
Douleurs et courbatures		<ul style="list-style-type: none"> Rares Légères
Fatigue	<ul style="list-style-type: none"> Habituelle Intense Durée : quelques jours, parfois plus 	<ul style="list-style-type: none"> Habituelle Légère
Nausées et vomissements	<ul style="list-style-type: none"> Habituels chez les enfants Rares chez les adultes Souvent accompagnés de diarrhée et de douleurs au ventre chez les enfants 	<ul style="list-style-type: none"> Rares Légers
Écoulement nasal ou congestion du nez	<ul style="list-style-type: none"> Rares 	<ul style="list-style-type: none"> Habituels
Éternuements		
Mal de gorge		





La grippe et le rhume

Modes de transmission

Les infections respiratoires se transmettent par :

- Contact d'une personne contagieuse à une autre (ex. : mains contaminées par des sécrétions)
 - Contact avec l'environnement et les objets contaminés par des sécrétions respiratoires
 - Des gouttelettes projetées dans l'air par la bouche ou le nez, lors de toux ou d'éternuements
- Généralement **pour la grippe**, vous pouvez transmettre le virus 1 jour avant d'avoir des symptômes et jusqu'à 5 jours après le début de ceux-ci
- Généralement **pour le rhume**, vous pouvez la transmettre 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 2 semaines, et même plus.

Vous pouvez soulager les symptômes en suivant ces recommandations :

- Se reposer
- Bien s'hydrater
- S'adresser à un professionnel de la santé pour des traitements appropriés

Mesures de prévention et de contrôle des infections

Pour les clientèles ciblées, la meilleure façon de se protéger des complications de la grippe est de recevoir annuellement la vaccination antigrippale.

Certaines mesures d'hygiène peuvent prévenir la transmission des infections respiratoires :

- Se laver les mains fréquemment les mains
- Nettoyer l'environnement immédiat (ex : surface des meubles, les comptoirs)
- Se couvrir la bouche avec le coude ou l'épaule lorsque vous toussiez
- Se moucher avec un papier-mouchoir, (le jeter par la suite à la poubelle) et se laver les mains après

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

Pour assurer la sécurité de votre proche, évitez de le visiter si vous êtes malade.

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.

