

# VOTRE GUIDE DE GRIPPE SAISONNIÈRE

- Qu'est-ce que la grippe saisonnière?
- Comment prévenir la grippe saisonnière?
- Ressources



[WWW.COMBATTEZLAGRIPPE.CA](http://WWW.COMBATTEZLAGRIPPE.CA)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

Promouvoir et protéger la santé des Canadiens au moyen du leadership,  
de partenariats, de l'innovation et de la prise de mesures dans le domaine  
de la santé publique.

—AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA

Ce guide est produit par l'Agence de la santé publique du Canada.

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats substitués.

Also available in English under the title *Your Seasonal Flu Guide*

Cette publication peut être commandée. Composez le 1 800 O-Canada (1-800-622-6232)  
ou téléchargez-la à partir du site [www.combattezlagrippe.ca](http://www.combattezlagrippe.ca).

ATS : 1-800-926-9105

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2011

Papier : ISBN : HP40-63/2011F Cat. : 978-1-100-98197-0

En ligne : ISBN : HP40-63/2011F-PDF Cat. : 978-1-100-98198-7

## Qu'est-ce que la grippe saisonnière?

- La grippe saisonnière est une infection respiratoire commune et hautement contagieuse qui touche le nez, la gorge et les poumons.
- Parce que les souches grippales changent d'année en année, il est important de se faire vacciner contre la grippe tous les ans.
- Il faut compter environ deux semaines à partir de la date d'administration pour que le vaccin contre la grippe offre une protection complète, qui dure environ six mois.
- Au Canada, la saison de la grippe a habituellement lieu entre novembre et avril.
- La plupart des gens se remettent de la grippe en une semaine environ, mais certaines personnes (y compris les nourrissons, les enfants, les adultes et les aînés qui ont des problèmes de santé chroniques comme le diabète ou le cancer) sont plus à risque de développer des complications graves, comme une pneumonie.
- L'exposition annuelle aux souches grippales présentes procure une certaine immunité contre la grippe saisonnière.

### Le saviez-vous?

La grippe saisonnière est une maladie grave qui infecte des millions de Canadiens chaque année.



## Quelle est la différence entre la grippe saisonnière et le rhume?

Tout le monde est à risque de contracter la grippe, même les jeunes adultes en santé. Bien que les symptômes puissent varier d'une personne à l'autre, voici certains des symptômes possibles :

	GRIPPE SAISONNIÈRE			RHUME
<b>CE QUE C'EST</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La grippe est une infection respiratoire commune et hautement contagieuse qui touche le nez, la gorge et les poumons.</li> <li>➤ Les virus de la grippe (ou influenza virus) peuvent changer rapidement. C'est pourquoi un nouveau vaccin antigrippal est mis au point chaque année pour offrir une protection contre les souches grippales en circulation.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le rhume est une infection bénigne du nez et de la gorge pouvant être causée par divers virus.</li> <li>➤ Un rhume peut se prolonger, mais les symptômes demeurent légers.</li> </ul>
<b>SYMPTÔMES</b>	<b>Presque toujours</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apparition soudaine de toux et de fièvre</li> </ul>	<b>Souvent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fatigue</li> <li>➤ Douleurs musculaires</li> <li>➤ Mal de gorge</li> <li>➤ Mal de tête</li> <li>➤ Diminution de l'appétit</li> <li>➤ Écoulement nasal</li> </ul>	<b>Parfois</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nausées</li> <li>➤ Vomissements</li> <li>➤ Diarrhée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Écoulement nasal</li> <li>➤ Éternuements</li> <li>➤ Toux</li> <li>➤ Mal de gorge</li> </ul>

Vous devriez immédiatement consulter un professionnel de la santé si vous présentez les symptômes suivants :

- essoufflement, respiration rapide ou difficile;
- douleurs thoraciques;
- peau bleutée ou grisâtre;
- mucus ou crachat coloré ou contenant du sang;
- confusion ou étourdissement soudain;
- vomissements graves ou persistants;
- forte fièvre qui dure plus de trois jours;
- hypotension artérielle.

Autres symptômes à surveiller chez les enfants :

- ne mange pas ou ne boit pas suffisamment;
- ne se réveille pas ou n'interagit pas;
- est irritable (refuse de jouer ou d'être tenu).



## Comment la grippe saisonnière diffère-t-elle d'une pandémie de grippe?

Une déclaration de pandémie de grippe intervient quand apparaît une nouvelle souche de virus grippal auparavant inconnue qui commence à se répandre rapidement à l'échelle mondiale. À titre d'exemple, Le 11 juin 2009, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a annoncé que l'épidémie de l'influenza H1N1 était une pandémie. Il s'agissait d'une nouvelle souche grippale contre laquelle les gens avaient peu ou pas d'immunité naturelle, ce qui signifie qu'elle aurait pu entraîner des infections nombreuses et graves.



### Le saviez-vous?

Il est estimé que de 2 000 à 8 000 personnes, surtout des aînés, des enfants et des gens souffrant de problèmes de santé chroniques, meurent de la grippe saisonnière chaque année.

# Qui sont les personnes les plus à risque de développer des complications de la grippe?

Les personnes membres des groupes qui suivent ne sont pas plus à risque de contracter la grippe. Elles sont toutefois plus à risque de développer des complications ou de devoir être hospitalisées si elles sont malades. Un vaccin antigrippal annuel est recommandé pour les membres de ces groupes.

## 1. Adultes et enfants ayant l'un des problèmes de santé chroniques suivants<sup>1</sup> :

- maladie du cœur;
- maladie pulmonaire (y compris la dysplasie bronchopulmonaire, la fibrose kystique et l'asthme);
- diabète ou autre maladie métabolique;
- cancer ou immunovulnérabilité (causée par une maladie sous-jacente ou par un traitement médical);
- maladie du rein;
- troubles sanguins, comme l'anémie ou l'hémoglobinopathie;
- difficulté à avaler ou difficulté à garder les voies aériennes libres de mucus;

- obésité morbide (indice de masse corporelle supérieur à 40);
- maladie exigeant qu'un enfant ou un adolescent reçoive un traitement prolongé à l'acide acétylsalicylique.

## 2. Enfants âgés de 6 à 23 mois en bonne santé

## 3. Femmes enceintes en bonne santé (Remarque : le risque d'hospitalisation pour des complications de la grippe augmente au fil des trimestres de grossesse)

## 4. Autochtones

## 5. Personnes de tout âge qui résident dans une maison de santé ou autre établissement de soins de longue durée

## 6. Personnes âgées de 65 ans et plus

<sup>1</sup> Énoncé de 2011 du Comité consultatif national de l'immunisation

## Q'est-ce qu'un antiviral?

Les antiviraux sont des médicaments sur ordonnance utilisés pour traiter les maladies d'origine virale, dont la grippe. S'ils sont administrés peu après (entre 24 et 48 heures) l'apparition de la maladie, ils peuvent atténuer les symptômes de la grippe, raccourcir la durée de la maladie et diminuer les risques de complications graves.

Si vous présentez des symptômes grippaux et que l'un des facteurs de risque ci-dessus s'applique à vous, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé dès que possible pour déterminer si la prise d'antiviraux est recommandée dans votre cas.



# Comment prévenir la grippe saisonnière?

Voici ce que vous pouvez faire pour jouer un rôle actif en vue de demeurer en santé et de prévenir la transmission de la grippe :

## 1. Faites-vous vacciner contre la grippe

- Vous pouvez vous protéger et protéger les autres contre la grippe en recevant un vaccin antigrippal tous les ans.

## 2. Lavez-vous les mains fréquemment

- Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez du désinfectant pour les mains.
- Lavez-vous les mains :
  - › avant de manger et après avoir mangé;
  - › après être allé dans un endroit public;
  - › après être allé à la toilette;
  - › après avoir toussé ou éternué;
  - › après avoir touché à des surfaces communes.

## 3. Toussez et éternuez dans votre bras plutôt que dans vos mains

- Si vous utilisez un mouchoir, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains.

## 4. Évitez de porter les mains au visage

- Dans la plupart des cas, le virus de la grippe entre dans le corps par les yeux, le nez ou la bouche.

## 5. Gardez les surfaces communes propres et désinfectées

- Les poignées de porte, les interrupteurs, les téléphones, les claviers et autres surfaces peuvent être contaminés par toutes sortes de bactéries et de virus, qui peuvent survivre jusqu'à 48 heures sur des surfaces dures.

- Un nettoyage et une désinfection réguliers de ces surfaces à l'aide de désinfectants pour usage domestique peuvent contribuer à prévenir la transmission des virus.

## 6. Restez à la maison si vous êtes malade

- Si vous êtes généralement en bonne santé, mais que vous croyez avoir la grippe, vous devriez vous absenter du travail ou de l'école et rester à la maison jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux et que vous soyez en mesure de reprendre pleinement vos activités quotidiennes. Si vos symptômes s'aggravent, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé.

## 7. Restez en santé

- Mangez des aliments sains et faites de l'activité physique pour conserver un système immunitaire vigoureux.



### Le saviez-vous?

Vous pouvez montrer l'exemple aux enfants :

- Apprenez aux enfants à compter jusqu'à vingt quand ils se lavent les mains.
- Montrez aux enfants comment tousser ou éternuer dans leur bras ou dans leur coude et non dans leurs mains.

## Qui devrait recevoir le vaccin antigrippal?

L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) recommande que toute personne âgée de plus de six mois se fasse vacciner contre la grippe, mais la vaccination est particulièrement importante pour les personnes les plus à risque de développer des complications de la grippe (voir p. 5).

La vaccination est aussi importante pour les gens qui prennent soin d'autres personnes, parce qu'elle leur permet d'éviter de transmettre le virus aux personnes dont ils s'occupent. Le groupe des aidants inclut :

- les fournisseurs de soins de santé ou d'autres soins qui pourraient transmettre la grippe à des personnes à risque élevé de complications;
- les adultes et les enfants qui vivent avec des personnes à risque élevé de complications (même si la personne à risque est vaccinée), en particulier :
  - › les personnes qui vivent avec des nourrissons âgés de moins de six mois, car les nourrissons de cet âge ont un risque élevé de développer des complications, mais ne peuvent pas recevoir de vaccin antigrippal;



- › les femmes enceintes et les autres membres d'une maisonnée où l'arrivée d'un nouveau-né est prévue pendant la saison de la grippe;
- les personnes qui s'occupent régulièrement d'enfants âgés de moins de 24 mois;
- les personnes qui fournissent des services à des personnes pouvant être à risque élevé de complications de la grippe dans un milieu relativement fermé (p. ex. équipage d'un navire).
- Le vaccin antigrippal est aussi recommandé pour :
  - › les personnes qui fournissent des services communautaires essentiels;
  - › les personnes qui sont en contact direct avec des volailles infectées par la grippe aviaire au cours d'opérations d'abattage.



### Le saviez-vous?

Le vaccin antigrippal peut prévenir la grippe chez les enfants et les adultes en santé dans une proportion de 70 à 90 %.

## Pour de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de combattre la grippe, veuillez consulter [www.combattezlagrippe.ca](http://www.combattezlagrippe.ca).

Vous pouvez également consulter la liste de ressources d'information en santé ci-dessous :

ALBERTA	1-866-408-5465
COLOMBIE-BRITANNIQUE	8-1-1
ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD	<a href="http://www.gov.pe.ca/flu/?lang=F">www.gov.pe.ca/flu/?lang=F</a>
MANITOBA	1-204-788-8200 ou 1-888-315-9257 (sans frais)
NOUVEAU-BRUNSWICK	1-800-580-0038
NOUVELLE-ÉCOSSE	8-1-1
NUNAVUT	1-867-975-5700
ONTARIO	1-877-844-1944 / ATS : 1-800-387-5559 / ATS (Toronto) : 1-416-327-4282
QUÉBEC	8-1-1
SASKATCHEWAN	1-877-800-0002
TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR	1-888-709-2929
TERRITOIRES DU NORD-OUEST	1-867-920-8646
YUKON	8-1-1

## Autres ressources

### Immunisation

#### *Guide des parents sur la vaccination*

Agence de la santé publique du Canada

[www.santepublique.gc.ca/vaccination](http://www.santepublique.gc.ca/vaccination)

### Activité physique

#### *Activité physique : conseils et renseignements*

Agence de la santé publique du Canada

[www.santepublique.gc.ca/guideap](http://www.santepublique.gc.ca/guideap)

### Saine alimentation

#### *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*

Santé Canada

[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)





POUR COMMANDER DES GUIDES SUPPLÉMENTAIRES  
VEUILLEZ TÉLÉPHONER :  
1 800 O-CANADA (1-800-622-6232)  
ATS : 1-800-926-9105

VOTRE GUIDE DE GRIPPE SAISONNIÈRE | [COMBATTEZLAGRIPPE.CA](http://COMBATTEZLAGRIPPE.CA)