

# La grippe ou l'influenza ?

Par Valérie Leblanc, infirmière auxiliaire

La grippe est une infection des voies respiratoires supérieures qui se transmet très facilement. Elle est causée par le virus de l'influenza qui est une maladie infectieuse grave qui peut se propager rapidement par la toux et les éternuements des personnes infectées par le virus. Chaque année, l'influenza circule partout au Québec. Elle est surtout présente de l'automne jusqu'au printemps. L'influenza, communément appelé la grippe peut entraîner des complications nécessitant une hospitalisation. Elle touche tout le monde, peu importe votre forme physique, votre niveau d'activité ou votre santé. Certaines personnes ne sont que légèrement touchées, mais les symptômes de la grippe peuvent varier d'une personne à l'autre en fonction de leur âge et de leur état de santé.



Les principaux symptômes de l'influenza sont l'apparition soudaine de fièvre. On parle ici d'une température buccale entre 39°C et 40°C chez l'adulte et l'apparition soudaine d'une toux, accompagnée de maux de gorge. De plus, la personne peut présenter des douleurs musculaires et/ou articulaires, de la fatigue extrême, des frissons, ainsi que des maux de tête. Chez les personnes âgées on peut voir également une perte d'appétit et un état de confusion s'installer. Les symptômes de l'influenza apparaissent généralement entre un et quatre jours après avoir été en contact avec le virus.

La meilleure façon de se protéger des complications de l'influenza est de se faire vacciner et d'appliquer les mesures d'hygiène de base : le lavage des mains de façon régulière et le nettoyage de votre environnement. Par exemple, en désinfectant quotidiennement les surfaces de vos meubles, les comptoirs, les poignées de porte, ainsi que les interrupteurs. Les personnes à risque de complications sont divisées en plusieurs catégories : la clientèle présentant des troubles cardiaques ou pulmonaires chroniques, les personnes atteintes de diabète, les personnes atteintes de troubles hépatiques/rénaux, les personnes ayant des traitements pour le cancer ou qui prennent des médicaments qui les rendent immunosupprimés. La vaccination est recommandée aux personnes à risque, mais également aux personnes qui habitent sous le même toit.

Pour prendre rendez-vous pour la vaccination pour la grippe  
Consultez votre portail Clic Santé



# La grippe ou l'influenza ?



Sources :

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/programme-de-vaccination-contre-la-grippe>

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/grippe-rhume-et-gastro/grippe-influenza#:~:text=La%20grippe%20est%20une%20infection,automne%20au%20d%C3%A9but%20du%20printemps.>

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/grippe-influenza.html>

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/vaccination-contre-la-grippe#c116815>