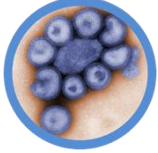


Fiche info – santé générale

C'est quoi la grippe ?



C'est quoi la grippe (influenza) ?



La grippe est une infection causée par un virus de la famille des *Orthomyxoviridae*. C'est une maladie fréquente qui survient habituellement durant les mois d'hiver (grippe saisonnière).

Quels sont les symptômes ?

Les symptômes apparaissent brutalement et comportent le plus souvent de la fièvre, toux, mal de gorge, douleurs au niveau des muscles et des articulations (courbatures), fatigue, mal à la tête. Les symptômes peuvent durer de quelques jours à une semaine mais parfois il faut attendre plusieurs semaines avant de se sentir complètement guéri. Pour la plupart des gens, la grippe n'est qu'un mauvais moment à passer, mais chez certaines personnes elle peut se compliquer de bronchite ou de pneumonie bactérienne secondaire. Elle est surtout contagieuse un jour avant et jusqu'à 3 à 5 jours après l'apparition des symptômes.

Qui peut l'attraper ?

N'importe qui peut attraper la grippe et elle peut se propager rapidement. Le virus de la grippe change légèrement chaque année et on peut donc l'attraper tous les ans.

Comment ça se transmet ?

La grippe est très contagieuse et peut se transmettre en respirant des virus présent dans l'air ou par contact direct ou par l'intermédiaire des sécrétions respiratoires.

Comment réduire les risques de transmission ?

Il y a un vaccin contre la grippe pour ceux qui risquent le plus de l'attraper ou d'avoir des complications s'ils l'attrapent par exemple les asthmatiques, les diabétiques, et les personnes de plus de 60 ans. Le virus change alors il faut administrer un nouveau vaccin chaque année. On peut diminuer le risque de transmettre ou d'attraper la grippe en se lavant les mains souvent avec de l'eau et du savon ou avec une solution hydroalcoolique et en couvrant le nez et la bouche quand on tousse ou éternue avec un mouchoir en papier, avec son bras ou sa manche ou alors avec ses mains, en les lavant après pour ne pas avoir des microbes sur les mains et de les transmettre en touchant quelqu'un ou quelque chose. Il existe un vaccin contre la grippe qui est renouvelé tous les ans.

Existe-t-il un traitement ?

On recommande le repos au lit et des boissons abondantes dans la plupart des cas, mais on peut prescrire des médicaments antiviraux dans les cas graves.

Faut-il éviter d'aller à l'école ou au travail ?

Normalement quand on a la grippe habituelle on se sent trop mal pour aller à l'école ou au travail (mais si on se sent bien on peut y aller quand même).

Le savais-tu ?

En 1918 le virus influenza a tué plus de gens (plus de 20 millions) que la Première guerre mondiale (10 millions).