

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Conseils aux aidants naturels qui prodiguent des soins lors d’une pandémie de grippe

Même si les autorités de la santé publique ignorent quand et où se manifestera la prochaine vague de grippe, il existe des moyens de vous protéger contre la grippe lors d’une éclosion d’influenza dans votre collectivité. Ce feuillet vous offre un éventail de conseils santé qui vous aideront à prévenir la propagation de la grippe ou à prendre soin d’un membre de la famille qui en souffre.

Les symptômes de la grippe

Le virus de la grippe peut entraîner plusieurs symptômes, entre autres :

- la fièvre
- la toux
- des maux de gorge
- des douleurs musculaires
- des maux de tête
- des frissons
- la fatigue
- la diarrhée
- des vomissements

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Habituellement, ces symptômes apparaîtront seulement d'un à trois jours après le début de l'infection. Cela signifie qu'une personne atteinte peut transmettre l'infection sans le savoir, puisqu'elle n'en présente pas encore les symptômes. Le virus grippal se propage par de fines gouttelettes projetées dans l'air par la toux ou les éternuements d'une personne infectée ou il est transmis par un contact avec les mains qui contaminent alors des objets tels qu'une poignée de porte, un interrupteur, etc. Certains virus de la grippe peuvent survivre hors du corps pendant plus de deux heures.

La gravité de la grippe varie selon les régions et d'une personne à l'autre. Chez les adultes en santé, la plupart des souches grippales n'entraînent que des symptômes légers. Cependant, le virus de la grippe peut causer une maladie grave et dangereuse chez certains enfants, les aînés et des personnes ayant des problèmes de santé.

Que faire lorsqu'un membre de la famille souffre de la grippe?

Selon les spécialistes de la santé publique, la majorité des patients souffrant de grippe pandémique (plus de 50 pour cent des cas) peuvent se rétablir à la maison. Si vous devez prendre soin d'une personne qui a contracté la grippe, nous vous invitons à prendre note de ces recommandations :

- Si la personne grippée est enceinte ou souffre d'une maladie chronique telle que le diabète, une maladie du cœur, l'asthme ou l'emphysème, **consultez son médecin** et assurez-vous d'avoir à la maison une réserve de médicaments sur ordonnance.

- Faites boire beaucoup de liquides (de l'eau, du bouillon ou une boisson de réhydratation pour sportifs) au patient afin **d'éviter la déshydratation** causée par des vomissements ou la diarrhée.

- **Encouragez le patient à éviter de sortir** : chaque personne présentant des symptômes de la grippe devrait demeurer à la maison pendant une période de 7 jours à compter de leur apparition ou jusqu'à ce qu'elle soit exempte de symptômes pendant 24 heures. Si possible, installez le patient dans une chambre à part et tenez la porte fermée.

- **Reposez-vous** : Assurez-vous que le patient et la personne qui lui prodigue des soins obtiennent le repos dont ils ont besoin. **Surveillez l'évolution de la maladie.** Prenez la température du patient et, au moins une fois par jour, faites le bilan de sa consommation de liquides et de nourriture. Considérez la possibilité de mettre cette information par écrit en précisant la date, l'heure et les médicaments pris la même journée. Ces renseignements s'avéreront utiles lorsqu'un professionnel de la santé vous demandera des détails.

- **Adoptez de bonnes habitudes d'hygiène.** Il est également important que le patient tousse ou éternue, le plus possible, dans un papier-mouchoir et qu'il jette immédiatement à la poubelle les papiers-mouchoirs utilisés.

- Assurez-vous d'avoir des réserves suffisantes d'eau ou d'autres liquides, de savon ou de nettoyant à mains à base d'alcool, de papiers-mouchoirs et de médicaments pour soulager la fièvre. **Attention! Ne jamais donner** de l'aspirine (l'acide acétylsalicylique) aux enfants ou aux adolescents souffrant de la grippe, car elle peut causer le syndrome de Reye, une maladie rare, mais grave.

- **Surveillez les complications éventuelles.** Comme la grippe comporte des risques de déshydratation grave, de pneumonie, d'otite et de sinusite, il est essentiel de savoir reconnaître les symptômes indiquant que le patient a besoin de soins médicaux spécialisés :

- une déshydratation extrême (absence de miction ou de larmes, étourdissements)
- une respiration sifflante ou de la difficulté à respirer
- des douleurs à la poitrine
- des lèvres bleues ou mauves
- des spasmes

- des vomissements et l’incapacité à retenir les liquides ingérés
- des crachats d’une couleur inhabituelle ou contenant du sang
- une fièvre qui persiste plus de deux jours
- de la somnolence, de la confusion au réveil ou de la difficulté à se réveiller

Prévenir la propagation

Afin de prévenir la propagation de la grippe dans votre foyer, les centres américains de contrôle et de prévention des maladies recommandent les mesures suivantes :

- Désignez une seule personne qui s’occupera du malade
- Lavez-vous souvent les mains à l’eau chaude et au savon ou à une solution antiseptique à base d’alcool
- Toussez ou éternuez dans un papier-mouchoir ou, si vous n’avez pas de mouchoir, dans le pli du coude
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche à moins de vous être lavé les mains
- En utilisant un désinfectant, nettoyez régulièrement les surfaces telles que le comptoir de cuisine, l’évier de la salle de bains, les combinés des téléphones, les claviers, les poignées de porte, etc.
- Aérez les différentes pièces (ouvrez les fenêtres des salles de bains, de la cuisine, des chambres, etc.).
- Évitez de partager certains objets tels que les brosses à dents, les vêtements, les serviettes, les draps, les couvertures, les ustensiles, les crayons, etc.
- Lavez les assiettes et les vêtements de chacun séparément en utilisant du savon et de l’eau très chaude
- Utilisez un essuie-tout pour vous sécher les mains ou donnez une serviette personnelle à chaque membre de la famille
- Si vous devez toucher la personne malade, envisagez de porter des gants jetables ou de porter un masque facial. Assurez-vous de vous laver les mains après avoir touché la personne ou ses articles personnels.

Aider votre famille à composer avec une pandémie de grippe

Une pandémie de grippe sérieuse ou de longue durée risque d'avoir des répercussions majeures sur votre famille, votre travail et vos activités sociales. Par exemple, si l'un ou plusieurs des membres de la famille contractent la grippe, il pourrait s'avérer nécessaire de demeurer chez soi. Les réactions émotionnelles à cette quarantaine forcée pourraient comprendre de l'anxiété, des sentiments de vulnérabilité et même de la détresse. Il se pourrait aussi que la dynamique familiale change. Bien qu'une situation de crise puisse resserrer les liens familiaux, dans certaines familles, l'isolement et les préoccupations à l'égard de la situation pourront susciter de la colère ou provoquer un repli sur soi.

Comme les réactions varient d'une personne à l'autre selon la personnalité, les croyances culturelles et l'expérience de chacun, il est important de renforcer votre ressort émotionnel de manière à utiliser votre énergie pour combattre la grippe plutôt que pour réagir au stress.

Voici quelques suggestions en ce sens :

- **Ne cessez pas de voir le côté positif des choses.** Ayez confiance en vos forces, votre débrouillardise et vos compétences; considérez la pandémie de grippe comme une situation temporaire qui ne devrait pas perdurer. Ceci est extrêmement important si vous avez des enfants, car ils perçoivent votre anxiété et vos craintes.
- **Efforcez-vous de maintenir le plus possible la routine familiale** et un climat de constance qui vous procureront du réconfort.
- **Soyez tolérants les uns envers les autres**, car chaque membre de la famille ressentira de l'anxiété.
- **Maintenez les liens** avec vos amis et la famille élargie en communiquant par téléphone ou par courrier électronique.
- **Tenez-vous au courant de l'évolution de la pandémie**. Consultez régulièrement des sources fiables d'information, par exemple, l'Agence de la santé publique du Canada ou votre ministère provincial de la santé. Aux États-Unis, visitez les sites des centres de contrôle et de prévention des maladies.
- **Trouvez du réconfort dans les activités que vous aimez** : vos jeux de société ou vos passe-temps préférés, un bon livre ou de longues conversations avec d'autres personnes.

Les réactions pouvant survenir chez les enfants et les adolescents

Les enfants et les adolescents peuvent réagir à la pandémie de grippe en faisant des cauchemars, en se repliant sur eux-mêmes et même en manifestant de la colère. Ils sont très sensibles à leur environnement et, s'ils ne parlent pas de leurs craintes, ils pourraient les exprimer dans leur comportement. Voici des suggestions qui pourraient vous aider :

- Écoutez votre enfant et acceptez ses sentiments sans le juger.
- Rassurez-le en lui disant que les autres adultes et vous faites votre possible pour protéger votre famille et la maintenir en santé.
- En répondant à ses questions sur la grippe, donnez des renseignements fondés sur les faits et appropriés à son âge.
- Surveillez les signes de stress, en particulier des comportements régressifs comme le fait de mouiller son lit ou de recommencer à sucer son pouce.

S’aider soi-même

Lors d’une pandémie de grippe, il est important que ceux qui assument la responsabilité de prendre soin des autres demeurent eux-mêmes une bonne santé physique et émotionnelle, en raison de l’isolement et de la difficulté de leur rôle. Afin d’améliorer votre ressort psychologique :

- demeurez en forme; assurez-vous de bien vous alimenter, d’obtenir le plus de repos possible et de pratiquer des activités physiques ou au moins d’étirer les muscles, car ceux-ci ont tendance à s’ankyloser en période de stress.
- surveillez l’apparition des premiers symptômes de la grippe chez vous et les autres membres de la famille.
- appliquez de saines stratégies antistress, par exemple, en prenant chaque jour le temps d’apaiser vos inquiétudes (notez-les ou parlez-en au téléphone avec un ami ou un membre de la famille), de faire du yoga ou de lire dans un coin tranquille où vous ne serez pas dérangé.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou un soutien complémentaire, consultez un médecin ou un autre professionnel de la santé. Les organismes locaux de santé publique représentent également une source fiable d’information; ils pourront vous renseigner sur l’évolution de l’activité grippale dans votre collectivité.