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.

La grippe et vous : les faits

Si vous lisez cet article, il y a de fortes chances que vous ou un proche souffriez de la grippe. Elle peut vous rendre très malade pendant des jours et vous épuiser. Cependant, si vous êtes bien renseigné à ce sujet, vous réussirez à vous en tirer avec un minimum de malaises.



Voici les principaux renseignements au sujet de la grippe :

La grippe (l’influenza) est causée par les virus de l'influenza et elle est particulièrement contagieuse 3 à 4 jours suivant l’apparition des symptômes.
La grippe se transmet sous forme de gouttelettes projetées dans l'air par la toux ou l'éternuement et par un contact avec une surface infectée (poignée de porte ou téléphone).
Chez la plupart des personnes souffrant de la grippe, ces symptômes se manifestent soudainement : des maux de tête, des frissons, une toux, de la fièvre, un écoulement nasal, des éternuements et une irritation de la gorge.

- La saison de la grippe commence habituellement en novembre et se termine en mai.
- Pour prévenir la contagion, il faut se laver souvent les mains.
- La vaccination est le seul moyen efficace de prévenir la grippe.
- Pour traiter les symptômes de la grippe, il faut prendre du repos et boire beaucoup de liquides.

À propos de la grippe

Bien que le mot grippe soit souvent utilisé pour décrire la plupart des malaises, la grippe est en réalité une infection précise causée par les virus de l’influenza et elle nous rend habituellement plus malades qu’un rhume banal.

Les deux principaux virus de la grippe sont le virus de type A et le virus de type B. Le virus de type A rend plus malade que le virus de type B. Il peut entraîner une pneumonie, l’hospitalisation ou même la mort, surtout chez les aînés et les personnes qui souffrent d’une maladie chronique.

Le virus respiratoire syncytial et le virus para-influenza peuvent causer une infection respiratoire qui entraînera des symptômes similaires à ceux de la grippe. Ces virus touchent principalement les jeunes enfants, mais ils peuvent aussi infecter les adultes. Ils se manifestent surtout l’hiver et leur gravité varie.

La propagation de la grippe

Le virus de la grippe se transmet très facilement d’une personne à l’autre, soit par des gouttelettes de salive, soit par des mucosités qui se propagent dans l'air et qui sont généralement propulsées par la toux et les éternuements. Ce mode de propagation est particulièrement efficace dans un environnement fermé, une situation qui s'apparente d'ailleurs au mode de vie hivernal des Canadiens.

Il peut également se transmettre par un contact avec une surface, par exemple, une poignée de porte ou le combiné d'un appareil téléphonique qui a été manipulé par une personne contaminée. Les voyages par avion contribuent à propager rapidement le virus de la grippe d’un pays à l’autre et à faire le tour du monde d’une façon très efficace.

Comment puis-je prévenir la grippe?

L'habitude de se laver les mains, surtout après avoir été en contact avec des personnes pouvant souffrir de la grippe et après avoir manipulé des papiers mouchoirs souillés, pourra, jusqu'à un certain point, réduire le risque d'infection. Cependant, la vaccination, de préférence deux semaines avant la saison de la grippe, est le seul moyen de prévention efficace et reconnu.

Que dois-je faire si j'ai la grippe?

La plupart du temps, la seule chose à faire consiste à boire des liquides et à prendre du repos jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, c'est-à-dire pendant cinq à sept jours. Depuis peu, de nouveaux médicaments permettant de traiter la grippe ont été mis sur le marché au Canada. Ces médicaments, s'ils sont pris dans les 48 heures suivant l'apparition de la grippe, pourraient réduire d'un jour ou d'un jour et demi la durée de symptômes.

Que dois-je faire si mon enfant a la grippe?

Encouragez-le à se reposer et à boire beaucoup de liquides. Ne donnez pas d'aspirine à un enfant souffrant de la grippe, car ce médicament pourrait causer le syndrome de Reye, une complication rare qui se manifeste chez les enfants qui ont pris des salicylates (aspirine) alors qu'ils étaient infectés par le virus de la grippe ou de la varicelle. Ce syndrome touche le système nerveux central et le foie; il peut être mortel. Ne donnez pas d'aspirine à un enfant ou à un adolescent grippé, sauf si le médecin le recommande.

Les vaccins contre la grippe

Chaque année, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) détermine les différentes souches de grippe que le vaccin doit contrer. En se fondant sur ces recommandations, le réseau mondial de laboratoires fournit aux sociétés pharmaceutiques les souches virales qui leur permettront de produire le vaccin. Les vaccins contre la grippe contiennent un virus mort purifié et fragmenté.

Après la vaccination, notre système immunitaire produit des anticorps pour lutter contre le virus inactivé contenu dans le vaccin. Si vous êtes exposé au virus actif, les anticorps préviennent l'infection ou réduisent le risque d'être gravement malade.

Le vaccin contre la grippe est recommandé à toute personne qui présente un risque élevé de graves complications si elle est infectée par le virus de la grippe, notamment :

- les adultes et les enfants souffrant de maladies cardiaques ou pulmonaires chroniques;
- les personnes de tous âges vivant dans une résidence pour personnes âgées ou dans un établissement de soins pour malades chroniques;
- les personnes âgées de 65 ans et plus;
- les personnes souffrant d'une maladie chronique telle que le diabète, le cancer, l'immunosuppression ou l'insuffisance rénale;
- les enfants et les adolescents qui suivent un traitement prolongé à l'acide acétylsalicylique;
- les personnes infectées par le VIH.

Le vaccin est également recommandé aux personnes pouvant transmettre la grippe aux personnes mentionnées ci-dessus (le personnel travaillant dans le domaine des soins de santé, les membres de la famille) et à celles qui offrent des services communautaires essentiels. Toute personne âgée de plus de 6 mois devrait être vaccinée contre la grippe, même si elle ne fait pas partie d'un groupe à risque élevé.

À l'approche de la saison de la grippe, assurez-vous de vous laver souvent les mains et, si vous êtes à risque, ou si vous désirez obtenir le vaccin, consultez un médecin ou le centre local de services communautaires et demandez à être vacciné. Si vous ou un proche souffrez de la grippe, n'oubliez pas que les symptômes de la grippe sont temporaires et qu'il existe des moyens de les soulager. Si les

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

symptômes de la grippe sont graves ou s’ils vous inquiètent vraiment, communiquez immédiatement avec un professionnel de la santé.

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.