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.

C'est la saison de la grippe

Une fois de plus, nous en sommes à cette période de l'année. La saison de la grippe est arrivée. La grippe peut vous aliter pendant des jours et vous épuiser. Malheureusement, il n'existe pas de remède à la grippe. Si vous avez la grippe, vous devrez attendre qu'elle ait fait son temps. Cependant, il existe des moyens de se débarrasser de la fièvre et des maux qui vous affligent – et, avec un peu de prévoyance et



é et actif tout au long de l'hiver.

Voici des conseils pour éloigner les microbes

Bien que le virus de la grippe se propage facilement, certaines précautions vous protégeront, votre famille et vous, tout au long de l'année.

Lavez-vous les mains souvent. Vos mains sont le meilleur moyen de transporter des microbes. Lavez-vous souvent les mains à l'eau savonneuse : en revenant d'un lieu public, avant les repas et chaque fois que vous pensez avoir été en contact avec des microbes.

Évitez de toucher à votre nez, à vos yeux et à votre bouche. Vous ne pouvez pas continuellement éliminer les microbes de vos mains. Vous devez donc les éloigner des points d'entrée que les microbes utilisent habituellement.

Tenez-vous loin. Si une personne de votre connaissance souffre de la grippe, gardez vos distances avec elle. Le virus se propage souvent dans l'air ambiant (des gouttelettes provenant d'une toux ou d'un éternuement sont projetées dans l'air). Habituellement, les symptômes de la grippe se manifestent dans un délai d'un à quatre jours après avoir respiré cet air rempli de microbes. Cependant, les personnes infectées peuvent être contagieuses même avant l'apparition des symptômes.

Gardez les surfaces propres. Certains virus, y compris la grippe, peuvent survivre et se propager sur une variété de surfaces. À la maison, essuyez régulièrement les poignées de porte, les comptoirs, les interrupteurs, les éviers, etc.

Surveillez votre alimentation et buvez beaucoup de liquides. La plupart des experts en nutrition s'accordent à dire qu'en fin de compte, une alimentation équilibrée — riche en grain entier, en aliments naturels et comprenant les quatre principaux groupes d'aliments — représente le meilleur moyen de garder le corps en santé. Si vous avez l'impression d'être sans entrain, pensez à boire plus de liquides. La fatigue est souvent un symptôme de déshydratation légère. Il est recommandé de boire en moyenne au moins huit verres d'eau par jour.

Assurez-vous de dormir suffisamment. Donnez à votre système immunitaire le temps de récupérer en prenant une bonne nuit de sommeil; celui-ci est essentiel à la santé. La plupart des experts s'entendent à dire que les enfants et les adolescents requièrent au moins neuf heures de sommeil par jour pour rester en santé et en forme. En ce qui concerne les adultes, huit heures par jour les aideront à rester en santé.

Renforcez votre système immunitaire. Autrement dit, vous avez besoin d'anticorps pour combattre la grippe. Chaque année, la composition des vaccins grippaux est revue et inclut les souches les plus courantes. Même s'il est toujours possible d'être victime d'une souche différente de la grippe, le vaccin

prévient ou réduit les symptômes associés aux particules virales inactivées (ou mortes) qui se trouvent dans le vaccin.

Consultez votre médecin ou le service de santé local. Renseignez-vous au sujet des différentes souches grippales, du meilleur temps pour vous faire vacciner et voyez si vous faites partie d'un groupe à risque élevé qui devrait envisager la vaccination (par exemple, les jeunes enfants, les personnes âgées ou celles qui souffrent d'une maladie chronique). Les deux principaux types d'influenza sont les virus A et B. Les effets du virus A sont beaucoup plus graves que ceux du virus B car ils peuvent entraîner une pneumonie, une hospitalisation ou plus rarement la mort.

L'étiquette en matière de grippe

Lorsque vous avez la grippe, la dernière chose que vous voulez faire, c'est de transmettre le virus à vos amis et à votre famille. Voici des moyens de les protéger :

- **Évitez de propager la grippe en vous lavant les mains à des intervalles de deux heures.** Une lotion antibactérienne seule n'est pas recommandée, mais elle sera extrêmement efficace si elle est utilisée après s'être lavé les mains.
- **Utilisez des papiers mouchoirs plutôt que des mouchoirs pour couvrir vos éternuements et votre toux.** Ensuite, jetez-les et lavez-vous les mains immédiatement.
- **Évitez les poignées de main et ne partagez pas votre tasse, votre assiette ou vos ustensiles** lorsque vous avez la grippe. Un contact personnel facilite la transmission du virus.
- **Lorsque vous toussez et éternuez, couvrez votre nez et votre bouche.** Vous empêcherez ainsi les microbes de se répandre dans l'air ambiant.
- **Nettoyez les surfaces et espaces de travail communs à l'aide d'un produit désinfectant.** Cela comprend les claviers, les appareils téléphoniques, les photocopieurs, les clés utilisées par plusieurs personnes, les poignées des équipements et tous les espaces communs au travail.
- **Dans la mesure du possible, évitez les groupes ou les foules.** Chez les adultes, les virus de la grippe sont contagieux de trois à cinq jours environ suivant l'apparition des symptômes et, chez les enfants, cette période peut être de sept jours. Les environnements restreints ou fermés accélèrent leur propagation.

S'agit-il d'un rhume ou d'une grippe?

La grippe est une infection respiratoire causée par les virus de l'influenza et ses symptômes sont habituellement plus sévères que ceux du rhume. D'ordinaire, ils se manifestent par l'apparition soudaine de maux de tête, de frissons et d'une toux, suivis par une fièvre, une perte d'appétit, des douleurs musculaires et une fatigue extrême. Des symptômes gastro-intestinaux comme des nausées, des vomissements ou la diarrhée peuvent parfois se manifester également, particulièrement chez les enfants.

Le rhume, une infection des voies respiratoires supérieures, se manifeste par un écoulement nasal, des éternuements, des yeux qui pleurent et une irritation de la gorge. Il peut s'accompagner de fatigue, mais, dans le cas d'un rhume, elle est rarement extrême. Il est aussi très rare d'être affecté par des maux de tête ou une fièvre.

Les symptômes du rhume et de la grippe se ressemblent, mais leur intensité n'est pas la même. Si vous souffrez d'un rhume ou d'une maladie accompagnée d'une fièvre de 38,5 degrés Celsius (101 degrés Fahrenheit) ou plus, d'une éruption couvrant la majeure partie de votre corps, d'un mal d'oreille, de maux de dents ou d'une douleur aux sinus qui persistent; si vous avez de la difficulté à avaler, vous êtes essoufflé, votre respiration est sifflante, vous avez des douleurs à la poitrine, si la toux s'accompagne
© 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.

d’une expectoration striée de sang ou si la toux dure trois semaines ou plus, consultez un professionnel de la santé.

Si vous avez la grippe…

La seule chose à faire : en soigner les symptômes aussi longtemps qu’ils persistent (généralement une semaine ou deux). Il faut donc boire beaucoup, bien se reposer et, pour les adultes, prendre de l'AAS (acide acétylsalicylique ou aspirine) ou de l’acétaminophène pour faire tomber la fièvre.

Les enfants et les adolescents souffrant de la grippe ne devraient pas prendre de l’AAS ou des médicaments de même type que l’aspirine, sauf sur recommandation médicale. La combinaison de l’AAS et du virus de la grippe est liée au syndrome de Reye – une complication rare pouvant toucher chez les enfants le système nerveux central et le foie.

Depuis peu, de nouveaux médicaments sont disponibles pour traiter la grippe. S’ils sont administrés dans un délai de 24 à 48 heures suivant l’apparition des symptômes, ils peuvent réduire la durée de la maladie d’une journée ou une journée et demie.

Lorsque la saison de la grippe approche, souvenez-vous des précautions à prendre mentionnées dans cet article afin d’éliminer les microbes et vous protéger, votre famille et vous. Cependant, si vous ou une personne près de vous souffrez de la grippe, n’oubliez pas que les symptômes sont temporaires et peuvent être soulagés. Si les symptômes sont plus graves ou s’ils vous préoccupent, assurez-vous de consulter un médecin.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.