

Grippe (Influenza)

La grippe (aussi appelée influenza) est une infection qui peut survenir chez les enfants ou les adultes à tout âge. Elle survient plus souvent durant les mois d'hiver, car les gens passent plus de temps en contact étroit entre eux. La grippe se propage facilement d'une personne à l'autre en toussant, en éternuant ou en touchant des surfaces.

Parce que la grippe est un virus, elle disparaît d'elle-même sans antibiotiques. Cependant, la grippe peut rendre certaines personnes très malades, c'est pourquoi un [vaccin](#) a été créé. Le vaccin est offert tous les ans, habituellement en octobre.

Certains enfants courent plus de risques de devenir plus malades ou de développer des complications de la grippe.

- Les enfants atteints de maladies cardiaques et pulmonaires à long terme.
- Les enfants atteints de maladies qui affaiblissent le système immunitaire.
- Les enfants âgés de moins de 5 ans.

Prévention (Prevention)

La grippe se propage facilement d'une personne à l'autre en toussant, en éternuant ou en touchant des surfaces. Vous pouvez protéger votre enfant contre la grippe de deux manières principales :

1. Se faire [vacciner](#) contre la grippe chaque année
2. Prendre des mesures pour contrôler la propagations des germes :



Consultez immédiatement un médecin si :
(Seek Immediate Medical Attention if :)

- Votre enfant est âgé de moins de 3 mois et fait de la fièvre.
- Votre enfant semble malade même après l'administration d'un médicament pour la fièvre (très somnolent, confus, irritable ou agité).
- Votre enfant a de la difficulté à respirer.
- Votre enfant est gravement [déshydraté](#).
- se plaint de maux de tête, de douleur ou de raideur à la nuque ou de sensibilité à la lumière.
- est léthargique (difficile à garder éveillé)

- Se laver fréquemment les mains avec du savon et de l'eau pour aider à éliminer la propagation de l'influenza. Vous pouvez utiliser des désinfectants pour les mains à base d'alcool lorsque du savon et de l'eau ne sont pas disponibles.
- Couvrir votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche étant donné que les germes se propagent de cette façon.
- Évitez les contacts rapprochés avec des personnes malades.
- Si vous êtes malade avec une maladie qui ressemble à la grippe, vous devriez rester à la maison pendant au moins 24 heures après que votre fièvre soit tombée.

Vaccin contre la grippe (Influenza Vaccine)

Les virus de la grippe changent légèrement chaque année, vous aurez donc besoin d'un nouveau vaccin contre la grippe avant chaque saison de la grippe.

Les gens qui sont vaccinés produisent des anticorps (protéines) qui détruiront le virus de la grippe si la personne est exposée au virus. Il faut généralement deux semaines pour produire ces anticorps. Si vous attrapez la grippe après avoir été vacciné(e), vos symptômes seront probablement plus légers et dureront moins longtemps comparativement aux gens qui n'ont pas été vaccinés. Il est préférable de vous faire vacciner et de faire vacciner votre famille aussitôt que le vaccin est offert à l'automne pour vous protéger pour le reste de l'automne et les mois d'hiver.

Pour des informations détaillées sur le vaccin contre la grippe, consultez ces sites Web :

- <http://www.ahs.ca/influenza>
- <http://immunizealberta.ca>

Principaux points (Key Points)

- La grippe (aussi appelée l'influenza) est une maladie causée par un virus qui se propage facilement entre les gens.
- Le virus de la grippe affecte habituellement le nez, la gorge et les poumons.
- Il est surtout observé pendant les mois d'hiver.
- La grippe n'est pas traitée avec des antibiotiques et va généralement disparaître d'elle-même.

- Certaines personnes courent plus de risques de devenir très malades avec la grippe, y compris les jeunes enfants (âgés de moins de 5 ans).
- Un vaccin gratuit contre la grippe est offert à toutes les personnes âgées de 6 mois ou plus en Alberta. Le vaccin est sûr et efficace. Pour des informations détaillées sur le vaccin contre la grippe, consultez ces sites Web :
 - <http://www.ahs.ca/influenza>
 - <http://immunizealberta.ca>
 - <http://myhealthalberta.ca>

Symptômes (Symptoms)

Les symptômes de la grippe peuvent varier d'une personne à l'autre. Ils incluent une maladie respiratoire avec de la fièvre, de la toux et un ou plusieurs des symptômes suivants :

- maux de gorge
- maux de tête
- douleurs musculaires et douleur
- écoulement nasal
- fatigue et ne pas vouloir boire ou manger

Les symptômes de la grippe s'améliorent normalement après 2 à 5 jours, mais la toux et la fatigue peuvent durer plus d'une semaine.

Les jeunes enfants âgés de moins de 5 ans sont plus à risque. La pneumonie (infection pulmonaire) est la complication la plus courante de la grippe.

Traitement (Treatment)

Le traitement de la grippe est axé sur l'amélioration des symptômes de votre enfant. Pendant que le traitement aidera votre enfant à se sentir mieux, il ne fera pas partir le virus plus rapidement.

- Reposez-vous jusqu'à ce que les symptômes aient complètement disparu.
- Liquides – Faites boire suffisamment de liquides à votre enfant afin de s'assurer qu'il ne se déshydrate pas. Consultez la section sur les vomissements et la diarrhée pour de plus amples renseignements sur les symptômes de la [déshydratation](#).

- L'acétaminophène et l'ibuprofène sont des médicaments que vous pouvez utiliser pour la fièvre de même que pour les maux de gorge ou la douleur musculaire. Consultez la section sur la [fièvre](#) pour de plus amples renseignements.
- Les médicaments contre la toux n'aident généralement pas, car la toux disparaît habituellement sans traitement. Nous ne recommandons pas les médicaments contre la toux ou la grippe pour les enfants âgés de moins de 6 ans.

Certains enfants doivent être admis à l'hôpital s'ils deviennent très malades avec la grippe. Cela se produit en général à cause de problèmes liés à la respiration, la pneumonie ou la [déshydratation](#).

Bien connaître vos options (Know Your Options)

Cela peut être inquiétant quand votre enfant est malade. Mais dans la plupart des cas, vous n'avez pas à vous rendre au service des urgences. En cas de doute, [nous sommes là pour vous aider](#).



Veillez noter (Please Note)

Le contenu fourni dans ces pages ne vise pas à remplacer les conseils médicaux. Si vous avez des préoccupations au sujet de votre enfant, contactez directement votre fournisseur de soins de santé. En cas d'urgence concernant votre enfant, rendez-vous au service des urgences le plus près ou composez le 911. Alberta Health Services et Project HEAL veillent à l'exactitude de toutes les informations, mais ne seront pas tenus responsables de toute erreur ou de toute information incomplète contenue dans ces pages.