



Un rhume simple ou l'influenza (grippe)?

santé-vous bien

Rhume simple

Infection des voies respiratoires supérieures ayant les caractéristiques suivantes :

- » rhume de cerveau, production accrue de mucus
- » éternuements
- » larmolement
- » irritation du nez et de la gorge
- » frissons
- » malaise qui dure de 2 à 7 jours
- » fièvre occasionnelle, maux de tête
- » aucun cas de décès signalé
- » prédisposition à des complications plus graves, telles que la sinusite, l'otite moyenne, la laryngite, la trachéite et la bronchite

SIGNES CLINIQUES

Influenza (grippe)

Maladie virale aiguë des voies respiratoires ayant les caractéristiques suivantes :

- » fièvre soudaine et élevée
- » frissons
- » malaise
- » maux de tête
- » douleurs musculaires
- » épuisement/fatigue
- » mal de gorge
- » toux sévère et prolongée
- » maladie qui se guérit au bout de 2 à 7 jours
- » nausées, vomissements et diarrhée rapportés chez jusqu'à un maximum de 25 % des enfants durant une flambée de grippe A et B dans les écoles
- » complications sévères : pneumonie, sinusite, otite, poussées fébriles, encéphalite, myosite, et syndrome de Reye (l'utilisation de l'AAS)

AGENTS INFECTIEUX

- » Les rhinovirus (comptant plus de 100 sérotypes reconnus) sont les principaux agents connus durant la saison automnale.
- » Les coronavirus sont à la source des rhumes d'hiver et de début de printemps.
- » Les agents infectieux ne sont pas identifiés dans plus de la moitié des cas.

Les virus grippaux tombent dans trois catégories :

- » **TYPE A** : associé aux épidémies de grande portée (Ce type englobe de nombreux sous-types.)
- » **TYPE B** : associé aux épidémies locales et de grande portée
- » **TYPE C** : associé à des cas sporadiques et à de petites flambées locales

MODE DE TRANSMISSION

- » L'être humain en est le seul hôte connu.
- » Transmis par contact direct ou par inhalation de gouttelettes dans l'air.
- » Transmis indirectement par les mains et les articles récemment souillés.
- » Les rhinovirus ainsi que d'autres virus sont transmis lorsqu'une personne se touche les yeux ou le nez avec des mains contaminées.

- » L'être humain en est l'hôte primaire.
- » Transmis par contact direct ou par une infection aux grosses gouttelettes.
- » Il peut survivre pendant des heures dans le mucus asséché et se transmettre par contact indirect.

Questions?
613-933-1375 ou
1 800 267-7120
Demandez la ligne
Appel-santé.

TESTS DIAGNOSTIQUES

- » Il n'existe aucun test connu pour diagnostiquer le rhume simple.
- » La numération de globules blancs est habituellement normale.
- » L'étude des sécrétions nasales peut démontrer un virus connu dans 20 à 35 % des cas.

- » Au stade précoce fébrile, la confirmation se fait en dépistant le virus dans les sécrétions du pharynx et du nez.

PÉRIODE D'INCUBATION

- » La période d'incubation dure de 12 heures à 5 jours, mais habituellement 48 heures.
- » La période de transmissibilité est incertaine, mais commence probablement 24 heures avant l'apparition de la maladie et se poursuit jusqu'à 5 jours après.

- » La période d'incubation dure habituellement entre 24 et 72 heures.
- » Les patients sont le plus infectieux pendant 24 heures avant et après l'apparition des symptômes.
- » La période de transmissibilité se situe de 3 à 5 jours après l'apparition de la maladie (jusqu'à 7 jours chez les enfants).

INCIDENCE D'INFECTION

- » Courante chez tous les groupes d'âge avec une incidence plus élevée en automne, en hiver et au printemps.

- » Plus courante chez les enfants d'âge scolaire car ils n'ont aucune immunité antérieure.

SUSCEPTIBILITÉ ET RÉSISTANCE

- » La susceptibilité est universelle.
- » La fréquence chez les porteurs sains n'est pas déterminée.
- » Commun chez les enfants âgés de moins de 5 ans et diminue avec l'âge.

- » La susceptibilité est universelle.
- » L'infection produit une immunité au virus infectieux en question.
- » Le vaccin produit une réponse précise au virus utilisé.

MESURES DE PRÉVENTION

Les mesures de prévention et de contrôle des infections

- » Évitez les foules.
- » Lavez-vous souvent les mains.
- » Toussez ou éternuez dans votre **coude** ou votre manche ou utilisez un mouchoir pour couvrir votre bouche et nez.
- » Jetez les mouchoirs à la poubelle.
- » Restez à la maison lorsque vous êtes malade.
- » Rappelez-vous que pendant une flambée, le Bureau de santé fournira de l'assistance au niveau de la prévention et le contrôle des infections.
- » Rappelez-vous que les personnes malades devraient éviter tout contact direct ou indirect avec les jeunes enfants, les personnes affaiblies et les personnes âgées.
- » Évitez de fumer autour des enfants. Leur risque de développer une pneumonie augmente lorsqu'ils sont exposés à la fumée secondaire.
- » Signalez les épidémies au Bureau de santé.

Aucun traitement n'est indiqué.

Les mesures de prévention et de contrôle des infections

- » Évitez les foules.
- » Lavez-vous souvent les mains.
- » Toussez ou éternuez dans votre **coude** ou votre manche ou utilisez un mouchoir pour couvrir votre bouche et nez.
- » Jetez les mouchoirs à la poubelle.
- » Restez à la maison lorsque vous êtes malade (jusqu'à la disparition de la fièvre).
- » Faites-vous vacciner contre la grippe.
- » Évitez les salicylates (l'AAS) en raison de l'association avec le syndrome de Reye.
- » Isolez les résidents malades qui habitent en institutions.
- » Évitez de fumer autour des enfants. Leur risque de développer une pneumonie augmente lorsqu'ils sont exposés à la fumée secondaire.
- » Tous les cas doivent être signalés au Bureau de santé.
- » Signalez les flambées au Bureau de santé.

Traitement

- » Le traitement aux antibiotiques est seulement nécessaire s'il y a des complications bactériennes.
- » Le traitement anti-viral doit commencer dans les 48 heures qui suivent l'apparition de la maladie.