

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

La grippe n'est pas un simple rhume

Un rhume et une grippe ne sont pas la même chose. Le rhume habituel, causé par un de 250 virus, dure quelques jours. Il cause la toux, la congestion ou l'écoulement nasal et peut être accompagné de fièvre. La grippe, causée par le virus grippal A, est une infection qui peut être plus grave. La grippe commence souvent comme un rhume, mais s'accompagne habituellement :

- d'une forte fièvre
- de grandes douleurs musculaires et de courbatures
- de frissons
- de maux de tête
- d'une perte d'appétit
- d'une fatigue et d'une faiblesse extrêmes

Alors qu'un rhume dure habituellement quelques jours et qu'il disparaît de lui-même sans complication ou problème, la grippe peut durer entre sept et dix jours et même plus. En outre, la toux et la fatigue causées par la grippe peuvent persister durant des semaines. Bref, la grippe n'est pas un rhume et il s'agit d'une infection qui peut être beaucoup plus dangereuse.

Comment se propage la grippe?

Le virus grippal A se propage d'une personne à l'autre par des gouttelettes qui se dispersent dans l'air quand quelqu'un tousse ou éternue. Il est aussi important de savoir que le virus grippal peut également se transmettre indirectement, puisqu'il peut vivre à l'extérieur du corps jusqu'à 48 heures. Il peut donc être transmis à partir de différentes surfaces comme des téléphones, des claviers d'ordinateurs, des poignées de porte et des jouets. Il ne faut pas oublier que les mains non lavées et les ustensiles de cuisine peuvent aussi transmettre le virus.

Qui est à risque?

Les personnes âgées, les personnes qui ont des troubles médicaux chroniques et les enfants de moins de 24 mois sont à risque élevé. Autrement dit, ils peuvent contracter une infection grippale grave exigeant l'hospitalisation et pouvant même entraîner la mort.

Traitement de la grippe

Il n'y a malheureusement pas de traitement ou de médicament spécifique pour la grippe. Il y a sur le marché de nouveaux médicaments contre le virus grippal, mais ils ne fonctionnent que s'ils sont pris au tout début. Pour se soigner, la personne qui contracte la grippe doit :

- se reposer
- boire beaucoup de liquides
- prendre de l'acétaminophène (Tempra ou Tylenol) pour la fièvre et la douleur

Points importants à se rappeler

- Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre le virus de la grippe.
- Il ne faut jamais donner de l'aspirine (ASA) aux enfants qui ont la grippe.
- Les gens qui ont la grippe doivent éviter d'être en contact avec des personnes âgées, de jeunes enfants et des personnes ayant des troubles médicaux chroniques.

Recevoir le vaccin antigrippal ou le vaccin contre la grippe est la meilleure prévention. À part le vaccin, voici d'autres mesures que vous pouvez prendre pour prévenir la propagation du virus de la grippe.

- Évitez d'être en contact étroit avec des personnes malades.
- Gardez votre enfant à la maison s'il est malade.
- Restez à la maison si vous avez la grippe.
- Enseignez à vos enfants à tousser et à éternuer dans leur manche.
- Lavez-vous les mains fréquemment, particulièrement avant et après les repas, et enseignez à vos enfants à le faire.

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis