Infosanté

Rédaction le 21 mai 2024.

Dernière mise à jour le 14 octobre 2024

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/grippe

# Grippe

## La grippe, qu'est-ce que c'est ?

La grippe est une **maladie infectieuse**.

La grippe revient chaque année, généralement pendant l'**hiver**, surtout en janvier et février.

## Qu'est-ce qui cause la grippe ?

C'est un virus qui cause la grippe : le **virus influenza**.

Il existe plusieurs sortes de virus influenza. Le virus influenza A et le virus influenza B sont les plus importants.

## Comment la grippe est-elle contagieuse ?

Les **virus** de la grippe se trouvent **dans la gorge, le nez et les voies respiratoires** d'une personne malade ou contagieuse. Quand la personne malade ou contagieuse **tousse, éternue ou parle**, elle envoie des virus dans l'air. D'autres personnes peuvent respirer ces virus et être contaminées.

Les virus de la grippe peuvent aussi se trouver **sur la peau** de la personne malade ou contagieuse.

- Quand la personne malade ou contagieuse **donne la main** à une autre personne, l'autre personne peut attraper les virus de la grippe.
- Quand la personne malade ou contagieuse **touche un objet**, par exemple une poignée de porte, elle dépose des virus sur cet objet. Ensuite, si une autre personne touche cet objet, elle peut attraper les virus de la grippe.

## Quelle est la fréquence de la grippe ?

En Belgique, pendant une épidémie de grippe, **sur 1000 personnes, 3 à 10 personnes ont la grippe**.

### Comment reconnaître la grippe ?

Les premiers signes apparaissent généralement 1 à 2 jours après la contamination. **La grippe commence tout d'un coup**. Les signes de la grippe (symptômes de la grippe) sont :

- de la fièvre avec une température au-dessus de 38° C ;
- des frissons ;
- des maux de tête ;
- des douleurs aux muscles (douleurs musculaires) ;
- une sensation générale de faiblesse ;
- de la transpiration ;
- de la fatigue.

En plus, surtout **chez les enfants**, il peut y avoir d'autres symptômes comme par exemple :

- une toux sèche ;
- le nez qui coule ;
- un mal à la gorge ;
- des nausées, des vomissements, de la diarrhée.

En fonction du type de virus, les symptômes peuvent être différents, plus graves ou plus légers.

**La grippe dure généralement 1 à 2 semaines**. La toux et la fatigue peuvent durer plus longtemps.

## Complications

Les **complications les plus fréquentes** sont une infection des sinus (sinusite), une infection de l'oreille (otite moyenne aiguë) ou une infection des poumons ( pneumonie).

La complication la plus fréquente chez l'**enfant** est une infection de l'oreille ( otite moyenne aigüe).

**Les complications rares** sont une inflammation du muscle du cœur (myocardite) ou une inflammation du système nerveux (méningite, encéphalite ).

### Comment le diagnostic de grippe est-il posé ?

Pour poser le diagnostic de grippe, votre médecin vous pose des **questions** et vous **examine**. La plupart du temps, c'est suffisant pour poser le diagnostic.

Votre médecin **écoute (ausculte) vos poumons**. C'est important pour reconnaître une pneumonie. Votre médecin regarde aussi dans les oreilles de l'enfant, c'est important pour reconnaître une infection de l'oreille (otite moyenne aigüe).

### Que pouvez-vous faire ?

Le traitement de la grippe a pour but de **diminuer les plaintes**.

## Se reposer et boire

**Reposez-vous**.

**Buvez suffisamment d'eau**, au moins 1,5 litre, certainement si vous avez soif.

## Contre les douleurs

Le **paracétamol** est le meilleur choix.

Si les douleurs restent trop fortes, vous pouvez peut-être prendre un anti-inflammatoire non-stéroïdien (AINS), par exemple, l'ibuprofène ou le naproxène. Il est important d'utiliser l'AINS à **la plus petite dose possible**, pendant **la plus courte durée possible**. Ainsi, vous diminuez le risque d'effets indésirables sur l'estomac, le cœur ou les reins. Si vous souhaitez utiliser un AINS, demandez l'avis d'un ou une professionnel·le de la santé.

Il **ne** faut **pas donner d'aspirine aux enfants ou aux adolescent·es de moins de 16 ans**.

**La grippe disparait toute seule en quelques jours**, généralement en 1 à 2 semaines. Mais il faut parfois plusieurs semaines pour se sentir de nouveau tout à fait bien.

## Hygiène

Une personne est **contagieuse 1 à 2 jours avant de tomber malade** et jusqu'à 1 semaine après le début de la maladie.

Pour diminuer le risque de transmettre la grippe à quelqu'un d'autre, voici quelques conseils :

- **Lavez-vous les mains** régulièrement, certainement après vous être mouché·e ou après avoir toussé ou éternué dans vos mains.
- **Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir**.
- Utilisez un **mouchoir une seule fois**, puis jetez-le.
- **Nettoyez** régulièrement les surfaces dures, les poignées de porte et les appareils de cuisine avec du savon de nettoyage normal.
- **Restez** le plus possible **chez vous**.
- Si vous devez sortir, portez un **masque**.
- **N'allez pas chez des personnes fragiles**, par exemple des bébés, des personnes âgées ou des personnes qui ont des problèmes de santé.
    - Si vous devez rencontrer des personnes fragiles, respectez bien tous les conseils ci-dessus.

## Consultez votre médecin si :

- vous êtes **enceinte** ;
- vous avez **65 ans ou plus** ;
- vous avez une **maladie persistante (maladie chronique)**, par exemple, des poumons, du cœur, des reins ou un diabète ;
- vous vous sentez **très malade** ;
- vous avez des **difficultés pour respirer** ;

- vous êtes **malade plus que quelques jours** :
    - La fièvre, les douleurs, les frissons (symptômes généraux) durent en général plus ou moins 3 jours, parfois 4 à 8 jours.
    - Le nez qui coule, le mal de gorge, la toux durent en général encore 3 à 4 jours après les symptômes généraux.
    - La grippe disparait, en général, après 1 ou 2 semaines.

- vous avez un **enfant de moins de 5 ans** et vous pensez qu'il a la grippe.

## Vaccination

La vaccination est recommandée pour les personnes qui ont **plus de risque de faire une complication** de la grippe :

- les personnes **enceintes** ;
- les personnes qui ont **plus de 65 ans** ;
- les personnes qui ont une **maladie persistante (maladie chronique)** comme par exemple :
    - une maladie chronique des poumons, comme une bronchite chronique (bronchopneumopathie chronique obstructive) ou un asthme sévère,
    - une maladie chronique du cœur,
    - un diabète,
    - une maladie chronique des reins,
    - une maladie chronique du foie,
    - une maladie chronique du système nerveux qui touche les muscles (maladie neuromusculaire),

    - une système de défense (système immunitaire) faible ( immunodépression),

- les personnes qui vivent dans une **institution** ;
- les **enfants qui ont entre 6 et 18 mois** et qui prennent tous les jours de l' **aspirine**.

La vaccination est aussi recommandée pour les **personnes qui vivent** :

- **avec une personne** plus **à risque** de faire une complication (lire juste au-dessus),
- **avec un enfant de moins 6 mois** dont la maman ne s'est **pas** fait **vacciner** pendant sa grossesse.

Si vous travaillez dans le secteur des soins de santé, vous pouvez prendre contact avec votre médecin généraliste ou médecin du travail pour discuter de la vaccination.

La vaccination se fait **chaque année, en octobre ou novembre**. Pourquoi chaque année ? Parce que les virus changent (mutent) chaque année. On fabrique donc un nouveau vaccin chaque année. Le vaccin contient un mélange pour lutter contre 4 sortes de virus de la grippe.

La vaccination se fait en général par **une seule injection** dans le muscle de l' **épaule**.

Si la vaccination est recommandée pour vous, votre mutuelle paie une partie du vaccin. Certaines mutuelles et certains employeurs ou employeuses peuvent également payer une partie en plus.

### Que peut faire votre médecin ?

## En cas de grippe

Le traitement de la grippe a pour but de diminuer les plaintes. Votre médecin prescrit donc du **repos et des médicaments contre les douleurs** si c'est nécessaire. Contre les douleurs, le paracétamol est le premier choix.

**Les antibiotiques ne sont pas utiles** contre la grippe. En effet, ce sont des **virus** qui causent la grippe. Et les antibiotiques ne tuent que les bactéries. Mais si

une bactérie cause une autre infection en plus de la grippe, comme une sinusite, une otite ou une pneumonie par exemple, les antibiotiques peuvent être utiles.

Il existe un médicament contre les virus de la grippe (médicament antiviral). Les avantages de ce médicament sont faibles : il diminue la durée de la grippe d'1 jour et il n'empêche pas de faire une pneumonie ou d'être hospitalisé·e. Pour la plupart des personnes, ce médicament n'est pas nécessaire. C'est votre médecin qui évalue si ce médicament peut être utile ou non pour vous.

## Vaccination

Votre médecin peut vous informer et vous conseiller sur la vaccination.

Rédaction le 21 mai 2024.

Dernière mise à jour le 14 octobre 2024

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/grippe

## Liens Utiles

- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé https://www.pharmainfo.be/
- Aspirine (acide acétylsalycilique) https://www.cbip.be/fr/chapters/9?frag=6452
- Grippe https://www.vaccination-info.be/maladie/grippe/
- Naproxène https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6882
- Paracétamol https://www.cbip.be/fr/chapters/9?frag=6429
- Influenza https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/influenza
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6767
- Ibuprofène https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6866

## Sources


- Guide de pratique clinique belge 'Prévention de la grippe en médecine générale' (2018) https://www.worel.be/worel/document?parameters=%7B%22PublicationId%22% c626-4906-8ffd-a91b00e34b9f%22%2C%22SessionId%22%3A%22c147e71a-1d81-4ba0-a411-0bb8691fc078%22%2C%22pJumpFrom%22%3A%22Overview%22%7D
- DynaMed. Influenza in Adults. EBSCO Information Services. Accessed 13 décembre 2023. https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/influenza-in-adults https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/influenza-in-adults
- https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/1586711576879/Flu https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/1586711576879/Flu
- Médicaments contre des virus respiratoires (influenza et VRS) https://www.cbip.be/fr/chapters/12?frag=10819

- DynaMed. Influenza in Children. EBSCO Information Services. Accessed 13 décembre 2023. https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/influenza-in-children https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/influenza-in-children
- Eggleton K, Roskvist R, Arroll B. Influenza infection. BMJ Best Practice. Sep 2023. https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/6. Last accessed 12 December 2023 https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/6
- Répertoire commenté des médicaments 'Vaccin contre l'influenza', consulté le 12.12.2023 https://www.cbip.be/fr/chapters/13?frag=11304
- Vaccination contre la grippe saisonnière. Saison hivernale 2023-2024 https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_them 9767_grippe_saison_23-24_vweb.pdf