

Voici comment nous protéger:

Ce qu'il faut savoir sur la grippe saisonnière (influenza)

Qu'est-ce que la grippe ?

La « vraie » grippe (influenza) est une maladie infectieuse des voies respiratoires. Elle est provoquée par des virus influenza, qui circulent principalement durant les mois froids, entre décembre et mars. Alors, la maladie se manifeste typiquement sous forme d'épidémie ou « vague de grippe », c'est-à-dire qui touche un grand nombre de personnes en même temps et au même endroit. Elle peut entraîner des conséquences fatales, contrairement à de nombreux autres types de refroidissements viraux.

Quels sont les symptômes ?

Souvent confondue avec un simple refroidissement, la grippe peut également être prise pour une maladie COVID-19.

Les caractéristiques d'une grippe sont les suivantes :

- Les symptômes apparaissent souvent de manière soudaine et abrupte, avec des malaises et des frissons ;
- fièvre de plus de 38 °C ;
- toux (sèche au début) ;
- maux de tête ;
- douleurs articulaires et musculaires ;
- fatigue, vertiges ;
- occasionnellement rhume, maux de gorge.

La grippe peut aussi prendre une forme légère, avec peu de symptômes.

Comparaison avec les refroidissements et le COVID-19

De nombreux types de refroidissements diffèrent des symptômes d'une grippe (influenza). Un refroidissement se caractérise par exemple par un rhume, des maux de gorge, des douleurs lors de la déglutition, des yeux rouges et, chez les enfants, de la fièvre.

Lors d'une infection par le COVID-19, des symptômes semblables à ceux de la grippe peuvent apparaître. Les deux maladies peuvent causer des complications sévères, parfois mortelles. En revanche, ces risques ne sont que très exceptionnels pour un refroidissement.

Comment me protéger contre la grippe ?

La vaccination permet de se protéger contre la grippe en hiver. Le vaccin contre la grippe offre une protection seulement contre la « vraie » grippe (influenza), mais pas contre le COVID-19 et toutes les formes de refroidissement qui surviennent en hiver. Le vaccin contre le COVID-19 ne protège pas de la grippe.

La vaccination contre la grippe peut être effectuée avant, après ou en même temps que celle contre le COVID-19. Prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

Suivre les recommandations générales d'hygiène et de conduite aide à réduire le risque d'infection par le virus de la grippe ou un autre virus.

Que faire en cas de suspicion de grippe ?

Si vous ressentez des symptômes de refroidissement ou de grippe, restez à la maison ou quittez le plus rapidement possible votre lieu de travail, l'école, etc. et rentrez à la maison. Vous éviterez ainsi la propagation de la maladie.

Évitez si possible le contact avec d'autres personnes, en particulier celles présentant un risque élevé de complications. Buvez suffisamment et reposez-vous.

Les médicaments contre la douleur et la fièvre peuvent soulager les symptômes ; demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Les personnes âgées de 65 ans ou plus, les femmes enceintes et celles souffrant d'une maladie chronique doivent rester vigilantes pendant une grippe et contacter immédiatement leur médecin en cas de problème.