

Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est une infection du nez, de la gorge et des poumons causée par des virus de la grippe (A et B). Bien que la grippe soit généralement accompagnée de symptômes de gravité modérée, cette maladie peut être suffisamment grave pour nécessiter l'hospitalisation de personnes par ailleurs en bonne santé. La grippe survient le plus souvent en hiver et au début du printemps.

Dangers de la grippe

La grippe peut être très dangereuse, en particulier pour les jeunes enfants et les enfants souffrant de maladies pulmonaires ou cardiaques chroniques ou de déficits immunitaires. Cela inclut l'asthme ou d'autres problèmes pulmonaires, le diabète, un système immunitaire affaibli, une maladie rénale, des problèmes cardiaques et des troubles neuromusculaires. Les enfants atteints de ces affections peuvent avoir du mal à lutter contre la grippe.

Voie de transmission de la grippe

La grippe se transmet principalement de personne à personne par contact avec des sécrétions lorsque les gens toussent, éternuent ou parlent. L'infection peut se transmettre en touchant un objet sur lequel des virus de la grippe sont présents, puis en se touchant la bouche, le nez ou les yeux.

Signes et symptômes de la grippe

Les symptômes de la grippe comprennent la fièvre, la toux, le mal de gorge, le nez qui coule ou bouché, les courbatures, les maux de tête, les frissons et la fatigue. Les symptômes peuvent également inclure des vomissements et de la diarrhée.

Même les enfants qui ont toujours été en bonne santé ou qui ont déjà eu la grippe peuvent contracter une grippe grave. Appelez ou emmenez immédiatement votre enfant chez un médecin si votre enfant, quel que soit son âge, a les symptômes suivants :

- Respiration rapide ou difficulté à respirer
- Peau de couleur bleutée ou grise
- Vomissements sévères ou continus
- Symptômes grippaux qui s'améliorent mais reviennent avec de la fièvre et une aggravation de la toux
- Votre enfant est très somnolent et n'interagit pas
- Votre enfant est irritable au point qu'il ne veut pas être pris dans les bras
- Votre enfant ne boit pas suffisamment et/ou le nombre de mictions ou de couches mouillées est en diminution
- En cas de toute affection chronique (comme une maladie cardiaque ou pulmonaire, le diabète ou l'asthme) et si votre enfant développe des symptômes grippaux, notamment de la fièvre et/ou de la toux

Contagiosité de la grippe

Les personnes atteintes de la grippe sont plus susceptibles de propager la maladie à partir d'un jour avant de tomber malade jusqu'à un jour après la disparition de la fièvre. Mais, il est possible de propager la maladie jusqu'à sept jours après le début de la maladie.

Protéger son enfant contre la grippe

Tous les membres de votre foyer devraient recevoir un vaccin contre la grippe pour se protéger contre cette maladie. Le CDC recommande que tous les enfants de plus de 6 mois soient vaccinés à moins qu'il n'y ait une raison spécifique pour laquelle ils ne doivent pas recevoir le vaccin. Les personnes qui s'occupent d'enfants ayant des problèmes de santé ou qui s'occupent d'enfants de moins de 6 mois doivent se faire vacciner. Les femmes enceintes doivent être vaccinées, car les recherches montrent que cela protège le bébé à la fois pendant la grossesse et durant quelques mois après sa naissance.

Les précautions à prendre pour aider à arrêter la propagation des virus de la grippe :

- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir et/ou portez un masque lorsque vous toussiez ou éternuez
- Jetez le mouchoir à la poubelle après l'avoir utilisé
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon, et après avoir toussé ou éternué
 - Si l'eau et le savon ne sont pas disponibles, les gels hydroalcooliques sont également efficaces
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche (c'est comme ça que le virus se propage)
- Apprenez à votre enfant à adopter les mêmes gestes
- Essayez d'empêcher votre enfant d'entrer en contact étroit (distance d'environ 2 mètres) avec des personnes malades, ainsi qu'avec toute personne malade dans le foyer
- Gardez les surfaces comme les tables de chevet, les salles de bain, les plans de travail de cuisine et les jouets propres en les essuyant avec un produit désinfectant ménager conformément aux instructions figurant sur l'étiquette du produit
- Jetez les mouchoirs et tous les articles non réutilisables utilisés par les personnes malades dans le foyer
- Le port d'un masque s'est montré efficace pendant la saison de la grippe

Traitement de la grippe

Pour traiter la grippe, des médicaments sont disponibles. Cependant, ces médicaments doivent être prescrits par un médecin. Comme la plupart des gens se rétablissent sans médicaments, les médecins utilisent ces médicaments principalement chez les personnes nécessitant une hospitalisation ou présentant un risque élevé d'infection grippale grave.

L'objectif principal est de soulager votre enfant en lui donnant de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène et beaucoup de liquide à boire. Si votre enfant est par ailleurs en bonne santé et que la fièvre ne disparaît pas après 2 à 3 jours, ou si vous pensez que son état s'aggrave, contactez votre médecin.

Dans certaines circonstances, votre médecin peut vous prescrire, à vous ou à un membre de votre famille, un traitement préventif après avoir été exposé à la grippe. Les patients susceptibles de recevoir des médicaments pour prévenir la grippe sont les jeunes enfants (plus de 3 mois et moins de 24 mois), les enfants qui ne peuvent pas être vaccinés ou qui souffrent d'une maladie chronique, ou les personnes vivant avec des gens présentant un risque élevé de complications de la grippe dues à des maladies chroniques. Il est important de se rappeler qu'un médicament pour prévenir la grippe ne remplace pas le vaccin contre la grippe.

Hygiène des mains

Se laver les mains avec du savon et de l'eau courante (aussi longtemps que cela prend pour chanter la chanson « Joyeux anniversaire ») permet de se protéger contre de nombreux microbes. Lorsque le savon et l'eau courante ne sont pas disponibles, des lingettes ou des gels hydroalcooliques peuvent être utilisés (frottez le gel entre vos mains jusqu'à ce qu'elles ne soient sèches).

École et garderie en cas de grippe

Ne mettez pas un enfant grippé à la garderie ou à l'école. Votre enfant doit rester à la maison pour se reposer et éviter de transmettre la grippe à d'autres enfants.

Gardez votre enfant à la maison et évitez de le remettre à l'école, à la garderie ou à la colonie de vacances pendant au moins 24 heures après la disparition de la fièvre. (La fièvre doit disparaître sans prise de médicament pour la faire tomber.) Une fièvre est définie comme une température de 37,8 °C (100,4 °F) ou plus, mesurée par voie buccale.

Last Updated 11/2022 per Kaylie Arlow, RN