



Questions courantes sur la grippe (l'influenza)

Mis à jour en : **octobre 2023**

Trouvez des réponses aux questions courantes sur la grippe. Apprenez comment la maladie se propage, quel est le délai d'apparition des symptômes après l'exposition au virus et quels symptômes il faut surveiller. Apprenez-en davantage sur ce que vous pouvez faire pour la prévenir, par la vaccination et le lavage des mains notamment. Vous pouvez aussi trouver des ressources supplémentaires sur la grippe dans notre fiche santé [La saison de la grippe](#).

Consultez [ImmunizeBC: Frequently asked questions about influenza vaccines](#) (en anglais seulement) pour obtenir des renseignements fondés sur des données probantes au sujet de la vaccination et pour trouver des réponses à vos questions.

Renseignements généraux sur la grippe

1. Qu'est-ce qui cause la grippe?

La grippe est une infection des voies respiratoires causée par le virus de l'influenza.

2. Quels sont les symptômes de la grippe?

Les symptômes de la grippe peuvent varier de bénins à graves et comprendre de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires, des écoulements nasaux, des maux de gorge, une fatigue extrême et de la toux. Les enfants peuvent avoir des nausées, des vomissements ou de la diarrhée. Même si des infections à d'autres virus peuvent provoquer des symptômes semblables, ceux causés par le virus grippal ont tendance à être plus graves et à se présenter de manière plus soudaine.

3. Comment la grippe se propage-t-elle?

La grippe se propage facilement d'une personne à l'autre par la respiration, la toux et les éternuements. Le virus peut aussi se transmettre lorsqu'une personne touche à des gouttelettes résultant de la toux et des éternuements se trouvant sur une autre personne ou un objet, et qu'elle se touche ensuite les yeux, la bouche ou le nez sans s'être lavé les mains.

La personne infectée peut transmettre le virus grippal même avant de se sentir malade. Un adulte peut transmettre le virus environ un jour avant le début des

symptômes et jusqu'à cinq jours après leur apparition. Les jeunes enfants peuvent le propager jusqu'à 21 jours après l'apparition des symptômes.

4. Quel est le délai d'apparition des symptômes de la grippe après avoir été exposé au virus?

Les symptômes peuvent se déclarer d'un à quatre jours (en moyenne deux jours) après la première exposition au virus de la grippe. La fièvre et les autres symptômes peuvent durer de sept à dix jours, mais la toux et la faiblesse peuvent persister d'une à deux semaines supplémentaires.

5. Comment peut-on traiter la grippe à la maison?

Si vous contractez la grippe, un traitement à domicile peut contribuer à atténuer vos symptômes. Suivez les conseils ci-dessous :

- Prenez beaucoup de repos
- Buvez beaucoup de liquides pour remplacer la quantité perdue en raison de la fièvre
- Évitez de fumer et demandez aux autres de ne pas fumer à l'intérieur
- Inhalez de l'air humide en prenant une douche chaude ou en remplissant l'évier d'eau chaude pour vous aider à respirer librement

Vous pouvez vous procurer des médicaments antigrippaux ou antiviraux sur ordonnance. Pour en assurer l'efficacité, vous devez commencer à les prendre 48 heures après l'apparition des symptômes. Si vous les prenez dans les 12 heures, ils écourteront la période de manifestation des symptômes d'environ trois jours. Si vous les prenez dans les deux jours suivant l'apparition des symptômes, la période de manifestation de ces derniers sera raccourcie d'environ 36 heures.

Des médicaments contre le rhume et la toux vendus sans ordonnance sont offerts pour le soulagement des symptômes de la grippe. Ces médicaments ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 6 ans.

6. Comment prévient-on la grippe?

Vous pouvez réduire le risque de contracter et de transmettre la grippe en prenant les précautions suivantes :

- Vous faire vacciner contre la grippe
- Rester à la maison quand vous êtes malade
- Vous laver les mains régulièrement
- Nettoyer et désinfecter les objets et les surfaces qui sont souvent touchés

- Jeter rapidement les mouchoirs de papier dans une corbeille ou une poubelle
- Tousser et éternuer dans la manche plutôt que dans les mains

7. Quels sont les risques ou les complications de la grippe?

La grippe peut être bénigne, mais elle peut aussi causer une maladie grave et entraîner une hospitalisation, et même la mort. Les personnes atteintes de la grippe courent le risque de contracter d'autres infections, notamment une pneumonie virale ou bactérienne, c'est-à-dire une infection des poumons.

N'importe qui risque de contracter la grippe, mais les très jeunes enfants et les personnes de 65 ans ou plus sont particulièrement vulnérables et ils courent le plus grand risque de tomber gravement malades. Votre risque est également très élevé si vous êtes enceinte ou que vous êtes une personne atteinte de certains problèmes de santé.

Chez les personnes atteintes de maladies chroniques ou de troubles cardiaques ou pulmonaires, ou dont le système immunitaire est affaibli, la grippe peut provoquer une pneumonie, une insuffisance respiratoire et d'autres complications.

8. Quand devrais-je consulter un fournisseur de soins de santé?

Consultez votre fournisseur de soins de santé le plus tôt possible si vous présentez des symptômes ressemblant à la grippe et si vous souffrez d'un problème de santé qui vous rend très à risque de contracter une forme grave de la maladie et d'avoir des complications.

Vous devriez également l'appeler si vos symptômes s'aggravent, si vous éprouvez par exemple de l'essoufflement ou de la difficulté à respirer, des douleurs thoraciques ou des signes de déshydratation (des vertiges en position debout ou un faible débit urinaire).

Recommandations pour la vaccination

1. Comment les vaccins contre la grippe fonctionnent-ils?

Les vaccins contre la grippe fonctionnent en aidant votre corps à reconnaître le virus de la grippe en créant des anticorps environ deux semaines après la vaccination. Ces anticorps et d'autres composants de votre système immunitaire offrent une protection contre l'infection si vous êtes exposé au virus plus tard dans la saison.

Un vaccin contre la grippe est nécessaire chaque année pour deux raisons principales : les virus qui causent cette infection changent constamment et la protection offerte par le vaccin diminue avec le temps. Chaque année, les virus

employés pour fabriquer le vaccin sont passés en revue et mis à jour au besoin, ce qui permet de vous protéger contre les virus qui sont les plus susceptibles d'être en circulation pendant l'année courante.

2. Quelle est la composition du vaccin contre la grippe?

Les vaccins contre la grippe saisonnière pour 2023-2024 protègent contre quatre souches différentes du virus de la grippe :

- Virus analogue à A/Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm09
- Virus analogue à A/Darwin/9/2021 (H3N2)
- Virus analogue à B/Austria/1359417/2021
- Virus analogue à B/Phuket/3073/2013 (dans les vaccins quadrivalents uniquement)

Les vaccins saisonniers pour 2022-2023 ne contenaient pas de vaccin A/Victoria.

Plusieurs vaccins antigrippaux inactivés sont offerts en Colombie-Britannique. Les vaccins inactivés sont faits de virus de la grippe morts ou de parties inactives du virus de la grippe et ils sont administrés par injection.

Un autre vaccin contre la grippe, le vaccin vivant atténué contre la grippe (le vaccin antigrippal par vaporisation nasale, aussi connu sous le nom de VVAI ou Flumist^{MD}) est préparé à partir de virus de la grippe affaiblis et il est administré sous forme de vaporisation nasale. Il est conçu pour les personnes admissibles de 2 à 17 ans (inclusivement).

Les vaccins contre la grippe offerts gratuitement par le gouvernement de la Colombie-Britannique pour l'année 2023-2024 sont les suivants :

- FLUAD^{MD}
- FLULAVAL^{MD} TETRA
- FLUMIST^{MD} QUADRIVALENT
- FLUZONE^{MD} QUADRIVALENT
- FLUZONE^{MD} QUADRIVALENT À DOSE ÉLEVÉE

Pour en savoir plus sur le vaccin saisonnier contre la grippe de cette année, consultez [ImmunizeBC: Influenza](#) et le [Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique : Intended Use of Influenza Vaccines](#) (en anglais seulement).

3. Qui devrait se faire vacciner contre la grippe?

Toutes les personnes de 6 mois et plus devraient obtenir un vaccin annuel contre la grippe, avec de rares exceptions.

Le vaccin contre la grippe est particulièrement recommandé aux personnes risquant de tomber gravement malades si elles contractent la grippe (telles que les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes de 65 ans ou plus et les personnes atteintes de certains problèmes de santé) et celles qui peuvent transmettre la grippe à des personnes à risque élevé. Cet automne et cet hiver, toute personne âgée de six mois et plus en Colombie-Britannique peut recevoir gratuitement le vaccin contre la grippe. Pour en apprendre davantage sur le vaccin contre la grippe, consultez [HealthLink Fiche n° 12d Vaccin inactivé contre la grippe](#).

4. Qui ne devrait pas se faire vacciner contre la grippe?

Consultez votre fournisseur de soins de santé dans les situations suivantes :

- Vous avez déjà eu une réaction potentiellement mortelle à une dose de vaccin antigrippal ou à un de ses composants (Les personnes qui souffrent d'allergies aux œufs peuvent se faire administrer le vaccin antigrippal sans danger)
- Vous avez été atteint du syndrome de Guillain-Barré dans les six semaines suivant l'administration du vaccin antigrippal sans qu'on n'ait déterminé une autre cause

5. Mon enfant de moins de 6 mois devrait-il recevoir le vaccin?

Les enfants de moins de 6 mois ne devraient pas recevoir le vaccin antigrippal parce que son efficacité n'a pas été démontrée à cet âge et qu'aucun vaccin n'est homologué pour être administré à ce groupe d'âge.

6. Je ne me sens pas bien. Devrais-je recevoir le vaccin?

En règle générale, vous pouvez vous faire vacciner sans danger même si vous vous rétablissez d'une maladie. Toutefois, restez à la maison si vous vous rétablissez d'une maladie qui peut se propager afin de ne pas mettre d'autres personnes à risque de contracter une infection lorsque vous vous présentez pour vous faire vacciner.

7. Qu'est-ce que la politique de prévention de la grippe?

La Colombie-Britannique a mis en place une politique de prévention de la grippe pour protéger les personnes qui courent un risque élevé de contracter cette maladie. Parmi les personnes à haut risque, on compte les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes atteintes de certains problèmes de santé.

Les travailleurs des soins de santé doivent se faire vacciner ou porter un masque lorsqu'ils sont en contact avec des patients pendant la saison de la grippe. Les étudiants et les bénévoles qui travaillent dans des établissements de soins, ainsi

que les visiteurs de ces établissements, devraient également porter un masque s'ils n'ont pas reçu le vaccin.

Populations à très haut risque (les nourrissons, les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, les personnes atteintes de certains problèmes de santé)

1. Puis-je recevoir le vaccin antigrippal si je suis enceinte?

Le vaccin inactivé contre la grippe est considéré comme sécuritaire à tous les stades de la grossesse. Si votre grossesse en est à sa seconde moitié ou plus avancée encore, vous courez un risque accru d'hospitalisation en raison de la grippe, en particulier au troisième trimestre. Si vous souffrez d'une maladie chronique et que vous êtes enceinte, vous êtes à plus haut risque d'avoir des complications graves causées par le virus de la grippe et vous devriez être vaccinée. Si vous êtes enceinte ou que vous envisagez de le devenir, vous devriez recevoir le vaccin inactivé contre la grippe qui contient des virus grippaux morts ou des parties inactives de virus grippaux qui ne peuvent pas causer d'infection.

2. Puis-je recevoir le vaccin antigrippal pendant que j'allaité?

Il n'y a pas de danger pour l'allaitement des bébés si la mère a reçu le vaccin.

3. Est-ce que mon bébé de 3 mois peut recevoir le vaccin?

Les enfants de moins de 6 mois ne devraient pas recevoir le vaccin antigrippal parce que son efficacité n'a pas été démontrée à cet âge et qu'aucun vaccin contre la grippe n'est homologué pour être administré à ce groupe d'âge.

4. Les aînés devraient-ils se faire vacciner contre la grippe?

En vieillissant, on peut courir un risque plus élevé de souffrir de complications grippales. C'est pourquoi on conseille fortement aux personnes de 65 ans et plus de se faire administrer chaque année le vaccin antigrippal inactivé.

5. Les personnes atteintes de problèmes neurologiques ou de troubles neurodéveloppementaux devraient-elles recevoir le vaccin contre la grippe?

On recommande aux enfants et aux adultes atteints de problèmes neurologiques et de troubles neurodéveloppementaux de se faire vacciner contre la grippe.

Sécurité du vaccin

1. Le vaccin antigrippal est-il sécuritaire?

Les vaccins contre la grippe sont sécuritaires. Vous pourriez avoir des rougeurs, de la douleur ou une enflure au point d'injection du vaccin. Certaines personnes, en

particulier celles qui le reçoivent pour la première fois, peuvent souffrir de maux de tête, de douleurs musculaires ou de fatigue.

2. Si mon enfant ou moi avons un rhume, pouvons-nous recevoir le vaccin?

En règle générale, vous pouvez vous faire vacciner sans danger même si vous ou votre enfant vous rétablissez d'une maladie. Toutefois, restez à la maison si vous vous rétablissez d'une maladie qui peut se propager afin de ne pas mettre d'autres personnes à risque de contracter une infection lorsque vous vous présentez pour vous faire vacciner.

3. Je suis allergique aux œufs; est-ce sécuritaire de me faire vacciner?

Les personnes qui souffrent d'allergies aux œufs peuvent se faire administrer le vaccin antigrippal inactivé sans danger.

La plupart des personnes allergiques peuvent être vaccinées contre la grippe sans aucun problème. Toutefois, si vous avez eu une réaction allergique grave à une dose précédente du vaccin contre la grippe ou à tout composant du vaccin, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Vous devrez peut-être effectuer des tests d'allergènes auparavant.

Autres questions au sujet de la grippe et des vaccins antigrippaux

1. Où puis-je obtenir le vaccin antigrippal?

Vous pouvez obtenir le vaccin antigrippal dans les pharmacies, les bureaux de santé publique et les cabinets de médecin.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files. Votre bureau de santé publique local pourrait avoir des exemplaires imprimés qu'il pourrait mettre à votre disposition.

2. Le vaccin antigrippal est-il gratuit?

Cet automne et cet hiver, toute personne âgée de six mois et plus en Colombie-Britannique peut recevoir gratuitement le vaccin contre la grippe. Pour en apprendre davantage sur le vaccin contre la grippe, consultez [HealthLinkBC File n° 12d Vaccin inactivé contre la grippe](#).

3. Après la vaccination contre la grippe, combien de temps faut-il pour que le vaccin soit efficace?

Le vaccin est efficace après environ deux semaines.

Sites Web utiles

HealthLinkBC

- [Réalités sur la grippe \(influenza\) \(HealthLinkBC File n° 12b\)](#)
- [Immunisation contre l'influenza \(grippe\) : mythes et réalités \(HealthLinkBC File n° 12c\)](#)
- [Vaccin inactivé contre la grippe \(HealthLinkBC File n° 12d\)](#)
- [Le vaccin vivant atténué contre l'influenza \(HealthLinkBC File n° 12e\)](#)
- [La saison de la grippe](#)
- [Le vaccin conjugué contre le pneumocoque \(VCP-13\) \(HealthLinkBC File n° 62a\)](#)
- [Le vaccin antipneumococcique polysaccharidique \(HealthLinkBC File n° 62b\)](#)
- [Pourquoi les aînés devraient se faire administrer le vaccin antigrippal inactivé \(HealthLinkBC File n° 12a\)](#)

Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique

- [Influenza](#) (en anglais seulement)

ImmunizeBC

- [Influenza](#) (en anglais seulement)

Gouvernement du Canada

- [La grippe \(« influenza »\)](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca (en anglais seulement) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.