



Grippe

🕒 paru le 25/09/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 19/12/2023 • dernière vérification de mise à jour le 12/12/2023

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

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.

A quelle fréquence ?

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 avoir été contaminé. La grippe commence tout d'un coup. Les signes de la grippe (symptômes de la grippe) sont :

- de la fièvre avec 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 aiguë](#)).
- 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 importante 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 aiguë](#)).

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 comme l'ibuprofène ou le naproxène. Les anti-inflammatoires peuvent causer des effets indésirables graves sur l'estomac, les reins et le cœur surtout si vous êtes plus âgé. Lisez '[Anti-inflammatoires, les utiliser en toute sécurité](#)' et/ou demandez à votre médecin généraliste ou pharmacien.
- Il ne faut pas donner d'aspirine à un enfant ou à un adolescent de moins de 16 ans.

La grippe disparaît toute seule en quelques jours, généralement en 1 semaine. 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 ou après avoir toussé ou éternué dans vos mains ;
- tousssez 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 disparaît 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 [femmes 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 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 des médicaments contre les virus de la grippe (médicaments antiviraux). Mais les avantages de ces médicaments sont faibles. Et utiliser ces médicaments expose à des risques, par exemple des effets indésirables. En plus, pour la plupart des personnes, ces médicaments antiviraux ne sont pas nécessaires. Le médecin évalue si ces médicaments peuvent être utiles ou non lors de la consultation.

Vaccination

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

En savoir plus ?

- [Grippe – Vaccination-Info.be](#)
- [Influenza - Sciensano.be](#)
- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Ibuprofène – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Naproxène – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Aspirine \(acide acétylsalicylique\) – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Sources

- 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/patient-leaflets/en-gb/html/1586711576879/Flu>
- DynaMed. Influenza in Adults. EBSCO Information Services. Accessed 13 décembre 2023. <https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/influenza-in-adults>
- DynaMed. Influenza in Children. EBSCO Information Services. Accessed 13 décembre 2023. <https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/influenza-in-children>
- [Répertoire commenté des médicaments 'Vaccin contre l'influenza', consulté le 12.12.2023 – CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Guide de pratique clinique belge 'Prévention de la grippe en médecine générale' \(2018\) – WOREL – Groupe de travail et de Développement de Guides de pratique de Première Ligne](#)
- [Vaccination contre la grippe saisonnière. Saison hivernale 2023-2024 – Conseil Supérieur de la Santé](#)