



Grippe

🕒 paru le 25/09/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 05/02/2020 • dernière vérification de mise à jour le 05/02/2020

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 !

De quoi s'agit-il ?

La grippe est due à un virus qui se propage par voie aérienne et par contact direct avec des personnes infectées ([toux](#), éternuements, fait de se serrer/donner la main, etc.). Après la contamination, il faut compter 1 à 7 jours avant de voir apparaître les symptômes.

Quand, chez qui, et à quelle fréquence ?

La grippe survient généralement pendant l'hiver et au début du printemps, avec un pic aux alentours de janvier et février. Chaque hiver, 1 personne sur 10 en moyenne attrape la grippe. La grippe peut être plus ou moins grave. Chez certains, la grippe ressemble à un rhume banal, tandis que d'autres feront une infection sévère pouvant avoir des conséquences fatales. Des centaines de personnes meurent encore chaque année de la grippe. Il s'agit généralement de personnes présentant une résistance plus faible, telles que les personnes âgées et les personnes souffrant d'une maladie chronique.

Comment la reconnaître ?

La grippe se déclare subitement et dure habituellement de 3 à 8 jours. Elle se caractérise par un accès de fièvre de plus de 38° C, des douleurs musculaires, des maux de tête, des frissons, une sensation générale de faiblesse, de la transpiration et une fatigue intense. Une [toux](#) sèche, des maux de gorge, une aversion pour la lumière vive et des douleurs articulaires peuvent également survenir. On observe rarement de symptômes au niveau nasal chez l'adulte au stade initial.

Les complications les plus courantes sont les infections des voies respiratoires telles qu'une [pneumonie](#). La pneumonie peut être causée par le virus lui-même ou par des bactéries. La complication la plus fréquente chez l'enfant est une infection de l'oreille (otite moyenne aiguë). [Les inflammations du myocarde \(muscle du cœur\)](#) et du système nerveux (méningite, encéphalite) constituent quant à elles des conséquences rares.

Chez l'enfant, il s'avère souvent difficile de distinguer la grippe d'un rhume banal.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Votre médecin vous posera des questions et vous examinera scrupuleusement. L'auscultation des poumons est importante pour identifier une [pneumonie](#). Chez l'enfant, les oreilles sont également examinées pour exclure toute infection de l'oreille (otite moyenne aiguë). Ces informations suffisent en général pour poser le diagnostic.

Un frottis du nez et de la gorge est pratiqué dans certaines situations et un [électrocardiogramme](#) (ECG) peut être réalisé en cas de problèmes cardiaques. Dans ce cas,, des électrodes sont placées sur le corps pour mesurer l'activité électrique du cœur.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous faites partie d'un groupe à risque, il est recommandé de vous faire vacciner contre la grippe chaque année entre la mi-octobre et la mi-novembre. Il s'agit là d'une précaution importante car de nouvelles variantes du virus de la grippe voient le jour chaque année. Si vous faites partie d'un groupe à risque, le vaccin sera partiellement remboursé. Certaines mutualités et certains employeurs prévoient même un remboursement supplémentaire. La vaccination se fait en général par injection dans le muscle de l'épaule. Voyez avec votre médecin si vous faites partie d'un groupe à risque.

Le vaccin antigrippal est fortement recommandé pour :

- les personnes âgées de plus de 65 ans ;
- les personnes souffrant d'une des maladies chroniques suivantes : affections cardiaques, pulmonaires (y compris la [mucoviscidose](#)), hépatiques ou rénales, le diabète, affections du système nerveux, anomalies des globules rouges (hémoglobinopathie) ;
- les personnes à la résistance affaiblie (par exemple personnes infectées par le [VIH](#))
- les personnes travaillant dans le secteur de la santé, en particulier celles qui entrent en contact direct avec des personnes à risque accru de complications (personnel de maison de retraite, médecins, etc.) ;
- les [femmes enceintes](#) ;
- les personnes vivant dans une institution ;
- les personnes vivant sous le même toit que les personnes à risque citées ci-dessus ou qui s'occupent de bébés de moins de 6 mois.

Rappelez-vous que vous êtes contagieux un à deux jours avant de tomber malade et jusqu'à une semaine après le début de la maladie. Même si vous n'êtes pas vacciné, il existe des mesures permettant de réduire le risque d'attraper la grippe et de la transmettre à quelqu'un d'autre :

- bien se laver les mains,
- utiliser un masque,
- mettre son bras ou un mouchoir devant la bouche lorsqu'on tousse ou qu'on éternue,
- n'utiliser les mouchoirs qu'une seule fois,
- nettoyer régulièrement les surfaces dures, les poignées de porte et les appareils de cuisine avec un produit d'entretien ordinaire,
- consulter le médecin en cas de symptômes graves.

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin insistera particulièrement sur la prévention et encouragera les personnes de groupes à risque à se faire vacciner. Le traitement habituel de la grippe consiste en du paracétamol et du repos. Des anti-inflammatoires peuvent également être utilisés. L'aspirine est déconseillée chez les enfants et les adolescents. Les antibiotiques n'ont pas d'utilité car la grippe est provoquée par un virus et les antibiotiques ne tuent que les bactéries. En revanche, ils peuvent se révéler utiles si une infection bactérienne vient s'ajouter à la grippe. Il existe sur le marché un médicament contre le virus de la grippe. Son utilité n'est toujours pas claire. Votre médecin devra évaluer attentivement les avantages et les inconvénients de son utilisation au cas par cas.

En savoir plus ?

- [Vaccination contre la grippe – AVIQ – Agence pour une Vie de Qualité](#)
- [Grippe: vaccin, le vrai, le faux – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Grippe – Vaccination-Info.be](#)
- [Pour le vaccin, j'hésite... C'est grave docteur ? - Question Santé](#)
- [Hygiène des mains – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Influenza - Sciensano.be](#)
- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Les antibiotiques n'agissent pas contre toutes les maladies – BAPCOG – Commission belge de coordination de la politique antibiotique](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Grippe' \(2000\), mis à jour le 11.02.2017 et adapté au contexte belge le 11.05.2018 – ebpracticenet](#)
- [CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)