



# Rhume et grippe

Le rhume et la grippe sont des infections des voies respiratoires qui sont souvent confondues parce qu'elles provoquent des symptômes similaires. Le rhume est fréquent et relativement banal, alors que la grippe constitue une infection plus sérieuse.

Le rhume et la grippe peuvent tous deux provoquer les symptômes suivants :

Symptômes	Rhume	Grippe
Fièvre	Absente ou légère Plus fréquente chez l'enfant	Débute soudainement Plus forte chez l'enfant que chez l'adulte
Douleurs et courbatures	Rares Légères	Habituelles Peuvent être sévères
Fatigue	Légère	Intense Peut durer jusqu'à 2 à 3 semaines
Toux	Légère à modérée	Débute soudainement Sèche
Maux de tête	Rares	Habituels Peuvent être sévères
Écoulement nasal	Habituel	Possible
Mal de gorge	Habituel	Habituel
Nausées et vomissements	Rares Légers	Habituels (et souvent accompagnés de diarrhée et de maux de ventre) chez l'enfant Rares chez l'adulte

Les symptômes du rhume sont généralement plus légers et moins soudains que ceux de la grippe. Une personne atteinte d'un rhume est habituellement capable de vaquer à ses occupations, mais une personne qui a la grippe devra plutôt rester au lit.

## Causes et facteurs aggravants

La grippe et le rhume sont tous deux causés par un virus qui infecte le nez, la gorge et les poumons. Les deux infections sont très contagieuses et peuvent être transmises des façons suivantes :

- Par contact direct (p. ex. baisers ou autres contacts physiques);
- Par contact indirect (p. ex. contact avec des objets contaminés tels que des mouchoirs usagés ou une poignée de porte)
- Par l'air (p. ex. lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue).

Le rhume et la grippe sont plus communs de novembre à avril. Durant cette période, les températures froides poussent les gens à rester à l'intérieur, ce qui facilite la transmission des microbes.

Il existe plusieurs virus du rhume en circulation à tout moment. Pour ce qui est de la grippe, le virus en cause (l'influenza) se modifie d'une année à l'autre. Il est donc possible d'attraper plusieurs rhumes par année et plus d'une grippe au cours de sa vie. Les jeunes enfants ont peu de défenses contre les microbes, ce qui explique pourquoi ils ont tendance à attraper plusieurs rhumes par année. Les enfants attrapent de moins en moins de rhumes à mesure qu'ils vieillissent.

## Traitement

Le rhume et la grippe durent habituellement entre 5 et 7 jours, mais certains symptômes peuvent persister durant plus de 2 semaines. Les deux infections disparaissent généralement d'elles-mêmes. Le mieux est donc de prendre du repos et d'attendre que la maladie suive son cours. Ne vous présentez pas au travail ou à l'école avant que la fièvre ait disparu depuis au moins 24 heures.

Voici quelques mesures à prendre pour améliorer le confort pendant que le corps combat l'infection :

- Boire beaucoup de liquide;
- Prendre sa température régulièrement;
- Prendre de l'acétaminophène (p. ex. Tylenol) ou de l'ibuprofène (p. ex. Advil) pour soulager la fièvre, la douleur et les courbatures;
  - Vérifiez d'abord auprès de votre pharmacien(ne) si ces médicaments sont sécuritaires pour vous ou votre enfant.
- Faire un rinçage nasal;
- Se gargariser avec de l'eau tiède ou sucer des pastilles pour soulager les maux de gorge.

Les antibiotiques ne sont pas efficaces pour traiter le rhume et la grippe. Dans certains cas de grippe, votre professionnel(le) de la santé pourrait vous prescrire des antiviraux dans les 48 heures après le début des symptômes. Il ou elle peut également vous conseiller au sujet des médicaments en vente libre disponibles (p. ex. décongestionnant, sirop pour la toux). Sachez toutefois que ces produits ne réduisent pas la durée de l'infection.

On peut se protéger soi-même et ses proches vulnérables contre la grippe en recevant un vaccin chaque année. Idéalement, le vaccin devrait être administré au début de la période de vaccination (à l'automne). Il n'existe aucun vaccin pour prévenir le rhume. Cependant, certains vaccins compris dans le calendrier de vaccination protègent contre certaines complications des infections respiratoires (p. ex. infections bactériennes de l'oreille ou des poumons).

Voici quelques mesures qui peuvent être prises pour prévenir le rhume et la grippe :

- Se laver les mains régulièrement;
- Tousser ou éternuer dans un mouchoir ou dans le creux de votre coude;
- Éviter de partager ses tasses, ses ustensiles et ses serviettes avec d'autres personnes tant qu'ils n'ont pas été lavés.

## Quand consulter?

Emmenez votre enfant de moins de trois mois à l'urgence s'il :

- Fait de la fièvre (température rectale de 38,5°C ou plus);
- A de la difficulté à respirer;
- Ne mange pas ou vomit.

Appelez votre professionnel(le) de la santé si vous ou votre enfant :

- Avez du mal à respirer;
- Buvez très peu de liquide et n'avez pas uriné toutes les six heures durant les périodes d'éveil;
- Ressentez de la douleur ou de la pression dans la poitrine ou le ventre;
- Vous sentez soudainement étourdi(e) ou confus(e);
- Avez une fièvre accompagnée de tremblements et d'une perte d'appétit;
- Avez des vomissements importants;
- Ne vous sentez pas mieux au bout de 5 jours et faites toujours de la fièvre;
- Vous sentez mieux au bout de quelques jours, puis recommencez à faire de la fièvre;
- Faites de la fièvre et avez une maladie pulmonaire (p. ex. emphysème ou asthme).