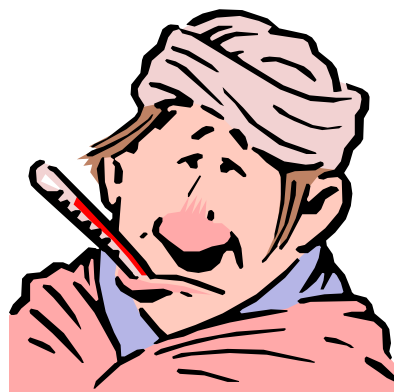


Édition spéciale – 6 octobre 2009

À conserver comme aide-mémoire

GRIPPE A (H1N1)

Rhume ou grippe ?



Ah, l'automne, ses couleurs, l'air frais et **la grippe !!!** Malheureusement, l'automne n'amène pas seulement avec lui ses charmes, il nous apporte également son lot de « microbes ».

Les gens prétendent souvent à tort avoir la « grippe ». Attention, le rhume et la grippe sont deux maux bien différents. Le matin, tout est sous contrôle, mais l'après-midi rien ne va plus ? Tu es probablement contaminé par le virus de la grippe, aussi nommé influenza. À l'opposé, le rhume débute souvent par un mal de gorge, suivi d'un écoulement nasal et son arrivée se fait plus en « douceur ». Le rhume dure habituellement de trois à quatre jours, mais peut se prolonger jusqu'à 10 jours. Quant à la grippe, une fièvre peut persister de deux à cinq jours et une sensation de faiblesse, de fatigue et même la toux, peuvent durer jusqu'à deux semaines. Voici un tableau comparatif des symptômes :

SYMPTÔMES	RHUME	GRIPPE
Maux de tête	Rares	Habituels et parfois intenses
Écoulement et congestion nasale	Habituels	Rares
Fatigue intense	Rare	Quelques jours pouvant parfois se prolonger
Douleur à la gorge	Habituelle	Rare
Éternuements	Habituels	Rares
Toux	Habituelle, mais légère ou modérée	Habituelle, mais légère ou modérée
Douleurs généralisées et courbatures	Rares	Habituelles et parfois intenses
Fièvre	Rare	Habituelle, entre 38°C et 40°C. Début soudain Durée 2 à 5 jours
Nausées et vomissements	Rares	Habituels surtout chez l'enfant de moins de 6 ans.
Douleur thoracique	Parfois de légère à modérée	Habituelle et parfois intense

Il existe plus de 100 virus différents responsables du rhume et plusieurs autres qui entraînent la grippe. Comme ils sont transmis par le contact avec les mains et par les gouttelettes projetées dans l'air lors de la toux et de l'éternuement, il existe différentes mesures préventives simples et efficaces qui permettent d'éviter d'être contaminé ou de contaminer les autres : se laver les mains, tousser à l'intérieur de votre coude et la vaccination contre l'influenza. En attendant, si vous souffrez d'un de ces deux maux, buvez beaucoup d'eau, alimentez-vous bien et reposez-vous. Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tylénol) ou ibuprofène (Advil) selon la posologie habituelle pour soulager les symptômes tels que la fièvre et les douleurs généralisées. Consulter le tableau de l'aide à la décision pour protéger votre santé et la santé des autres. Suivez les indications décrites dans le tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision.

Avis aux étudiantes enceintes

Le virus de la grippe A (H1N1) circule au Québec depuis avril 2009. Bien que la plupart des personnes atteintes aient présenté une maladie bénigne, des complications sévères sont survenues, notamment chez les femmes enceintes. La grande majorité des complications sont survenues au troisième trimestre de la grossesse et la plupart des femmes ont bien récupéré. On déplore toutefois deux décès. **Cependant il est important de mentionner que les femmes enceintes ne sont pas plus à risque d'attraper la grippe A (H1N1) que le reste de la population.** Les symptômes de la grippe A (H1N1) s'apparentent à ceux de la grippe saisonnière : fièvre et toux ainsi qu'un des symptômes suivants : mal de tête, mal de gorge, courbatures, grande fatigue. Les précautions à prendre pour la femme enceinte sont :

- ❖ Le lavage fréquent des mains.
- ❖ Éviter de fréquenter des rassemblements. Dans l'éventualité où cela est impossible, il est préférable de garder une distance de un à deux mètres avec l'entourage.
- ❖ L'étudiante enceinte présentant des symptômes de la grippe doit consulter un médecin sans délai.

En cas de contact avec une personne déjà malade, l'étudiante enceinte doit surveiller l'apparition des symptômes de la grippe et consulter rapidement un médecin en présence de ceux-ci.

Finalement, n'hésitez pas à venir me rencontrer si vous avez des questions. Je dispose d'information supplémentaire qui pourrait vous rassurer et vous éclairer davantage (dépliants Grippe A (H1N1), documentation, tableau d'aide à la prise de décision,...).

Marie-Eve Pronovost, infirmière clinicienne

Service santé du Cégep de Saint-Félicien

Local E-123 ☎ 418-679-5412 poste 223 – mpronovost@cstfelicien.qc.ca