

# Coup d'œil sur la grippe, la pneumonie et la COVID-19

## Qu'est-ce que la grippe (l'influenza)?

La grippe est une maladie très contagieuse causée par un virus de type influenza. Ce virus provoque des infections du nez, de la gorge et des poumons. Il se propage facilement par la toux, les éternuements et le contact direct avec des crachats, des mucosités ou l'écoulement nasal.

### Les symptômes

Les symptômes de la grippe apparaissent généralement rapidement. Il est important de rester à la maison pour éviter de rendre d'autres personnes malades si vous présentez l'un des symptômes suivants.

#### NOTE

Contactez votre médecin ou un autre prestataire de soins de santé si vous pensez avoir la grippe. Pour limiter la propagation de la maladie pendant la pandémie, il est important de contacter d'abord votre prestataire de soins de santé par téléphone ou en ligne pour prendre rendez-vous.

## Qu'est-ce que la pneumonie?

La pneumonie est une inflammation (enflure) d'un ou des deux poumons, généralement causée par une infection. De nombreux germes différents peuvent provoquer une pneumonie, notamment des bactéries, des champignons et des virus (dont ceux de la grippe et de la COVID-19).

La pneumonie peut mettre la vie en danger. C'est l'une des principales causes de décès et d'hospitalisation de personnes âgées et de personnes souffrant de maladies de longue durée (chroniques).

### Les symptômes

Les signes et symptômes de la pneumonie peuvent aller de légers à sévères. Cela dépend de votre âge, de la présence d'autres maladies et du type de pneumonie dont vous souffrez.

## Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie infectieuse causée par le nouveau coronavirus. D'autres types de coronavirus ont causé des maladies, comme le SRMO (syndrome respiratoire du Moyen-Orient) et le SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère). La COVID-19 se transmet le plus souvent de personne à personne par des gouttelettes provenant du nez ou de la bouche. Il est également possible d'attraper la COVID-19 en entrant en contact avec des surfaces où le virus est présent.

### Les symptômes

La plupart des personnes qui contractent la COVID-19 auront des symptômes légers, mais certaines auront des symptômes plus sévères.

**Voir les pages suivantes pour une liste des symptômes.**

# Quels sont les symptômes et dans quels cas demander une aide médicale?

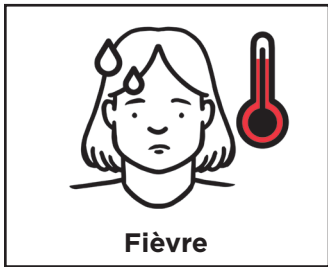
Les symptômes	La grippe	La pneumonie	La COVID-19
Fièvre	Habituel	Habituel	Habituel
Toux	Habituel	Habituel	Habituel
Essoufflement (souffle court)	Possible/sévère	Habituel	Habituel
Difficulté à respirer	Possible/sévère	Improbable	Habituel
Frissons	Habituel	Improbable	Possible
Fatigue ou faiblesse	Habituel	Habituel	Habituel
Douleurs musculaires et/ou courbatures	Habituel	Improbable	Possible
Perte de l'odorat ou du goût	Improbable	Improbable	Possible
Maux de tête	Improbable	Improbable	Possible
Mal de ventre, diarrhée et/ou vomissements	Possible/sévère	Improbable	Possible
Mal de gorge	Habituel	Improbable	Possible
Perte d'appétit	Habituel	Improbable	Improbable
Nez qui coule, éternuements et/ou yeux qui coulent	Habituel	Improbable	Improbable
Expectoration (mucus, crachat)	Improbable	Habituel	Improbable
Douleur à la poitrine	Possible/sévère	Habituel	Possible
Conjonctivite	Improbable	Improbable	Possible/rare
Éruption sur la peau	Improbable	Improbable	Possible/rare
Décoloration des doigts ou des orteils	Improbable	Improbable	Possible/rare

Il existe également des symptômes grippaux sévères, chez les enfants et les adultes.

**Si vous ou quelqu'un que vous connaissez présente l'un des symptômes ci-dessous, demandez une aide médicale immédiate.**

Les symptômes	Les enfants	Les adultes
Respiration rapide, difficulté à respirer et/ou souffle court (essoufflement)	●	●
Coloration bleutée ou grisâtre de la peau	●	
Douleur ou pression dans la poitrine ou à l'estomac		●
Étourdissement soudain		●
Lèvres bleues ou grisâtres	●	●
Confusion		●
Déshydratation (n'uriner plus)	●	●
Incapacité d'arrêter de vomir (« renvoyer »)	●	●
Ne pas se réveiller; ne porte attention à rien	●	
Irritabilité (mauvaise humeur)	●	
Convulsions	●	●
Les symptômes s'améliorent, puis reviennent; la toux est pire, la fièvre	●	●

# Les symptômes en un coup d'œil pour les adultes



- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



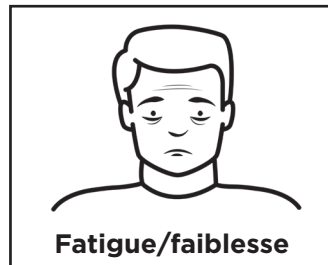
- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



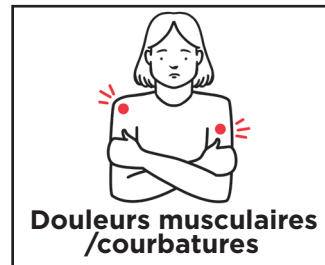
- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



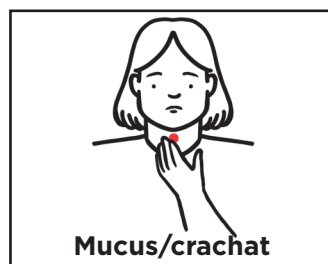
- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



- La grippe
- La pneumonie
- La COVID-19



# Comment pouvez-vous éviter de contracter ces maladies?

La vaccination annuelle contre la grippe, l'hygiène adéquate des mains et rester à la maison lorsqu'on est malade sont toutes des actions nécessaires pour demeurer en aussi bonne santé que possible. Le vaccin contre la grippe ne vous protégera pas contre la COVID-19, mais il aidera à réduire votre risque d'avoir simultanément la grippe et la COVID-19.

**Obtenez votre vaccination annuelle contre la grippe**



**Lavez-vous les mains souvent et à fond, au moins 20 secondes, avec de l'eau chaude et du savon**



**Restez à la maison en cas de maladie**



## Prendre ces mesures préventives

## La grippe La pneumonie La COVID-19

Prendre ces mesures préventives	La grippe	La pneumonie	La COVID-19
Se faire vacciner.	●	●	
Lavez-vous les mains souvent et à fond, au moins 20 secondes, avec de l'eau chaude et du savon.	●	●	●
Évitez de toucher vos yeux, votre bouche et votre nez.	●	●	●
Éloignez-vous des autres personnes lorsque vous êtes malade et lorsqu'elles sont malades.	●	●	●
N'allez pas au travail, à l'école ou dans des lieux publics lorsque vous êtes malade.	●	●	●
Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec votre coude ou avec un mouchoir.	●		●
Jetez immédiatement aux rebuts les mouchoirs utilisés et lavez-vous les mains immédiatement.	●	●	●
Ne fumez pas. Les personnes qui fument ont un risque plus élevé de contracter une pneumonie, tout comme les enfants dont les parents fument. Fumer tout type de tabac réduit la capacité pulmonaire et augmente le risque de nombreuses infections respiratoires et peut augmenter la sévérité des maladies respiratoires.		●	●
Ne partagez pas des verres/tasses ou d'ustensiles pour manger, avec une personne malade.	●	●	●
Restez à une distance d'au moins 6 pieds (2 mètres) des autres personnes.			●
Portez un masque facial bien ajusté.			●

## Comment utiliser votre masque

Servez-vous des cordons et évitez de toucher le masque lorsque vous le mettez en place ou le retirez



Assurez-vous qu'il n'y a pas d'espace ouvert sur le côté de votre masque



Assurez-vous que votre bouche et votre nez sont complètement couverts



Ne partagez pas un masque avec une autre personne



Dans le cas d'un masque de coton, lavez-le après chaque utilisation



Dans le cas d'un masque jetable, mettez-le aux rebuts après une seule utilisation



Lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon au moins 20 secondes après chaque utilisation



# Qu'est-ce qu'un vaccin et pourquoi les vaccins sont-ils importants?

Les vaccinations vous protègent ainsi que votre entourage. Les vaccins aident votre système immunitaire à reconnaître et à combattre des bactéries et des virus qui causent des maladies, comme la grippe et la pneumonie – et bientôt, espérons-le, la COVID-19.

Les vaccins ont différents modes d'action. Certains vaccins introduisent un virus affaibli ou un virus inactivé dans les cellules, tandis que d'autres vaccins créent une copie du virus ou introduisent une « coquille » vide sans virus à l'intérieur. Quelle que soit l'approche utilisée, le vaccin lui-même ne provoquera pas la maladie qu'il prévient, mais il provoque la même réponse immunitaire que la maladie. Les vaccins amènent l'organisme à utiliser sa propre immunité pour prévenir une infection ou une maladie.

## La grippe

Le vaccin contre la grippe est aussi appelé « vaccin antigrippal » (ou « anti-influenza »). Il est important de se faire vacciner contre la grippe lors de chaque saison grippale, chaque année, car le virus se modifie et, par conséquent, le vaccin évolue aussi chaque année. Toute personne âgée de plus de 6 mois devrait recevoir le vaccin antigrippal dès qu'il est offert. Les exceptions sont les personnes qui ont eu des réactions anaphylactiques à des vaccins antigrippaux précédents ou qui ont développé le syndrome de Guillain-Barré (SGB) dans les 6 semaines suivant une vaccination antigrippale dans le passé.

Plusieurs vaccins différents contre la grippe sont offerts au Canada; celui que vous recevez peut dépendre du lieu où vous habitez ou du site où vous vous faites vacciner.

## La pneumonie

Il existe également des vaccins pour aider à prévenir la pneumonie bactérienne (c.-à-d. une pneumonie causée par une bactérie plutôt que par un virus). Le vaccin contre la pneumonie aide à protéger les personnes contre plusieurs souches de bactéries de pneumonie à streptocoques (« strep ») qui peuvent provoquer une pneumonie bactérienne. Deux types de vaccins contre la pneumonie sont disponibles au Canada : le Prevnar 13<sup>®</sup> et le Pneumovax 23<sup>®</sup>. Selon votre âge et votre état de santé, vous pouvez recevoir l'un de ces vaccins ou les deux. Consultez votre infirmière de santé publique locale ou votre médecin pour savoir si vous êtes admissible et à quelle fréquence ce vaccin peut être recommandé, selon votre état de santé.

## La COVID-19

Il n'existe actuellement aucun vaccin contre le virus SRAS-CoV-2 qui cause la COVID-19. Toutefois, un certain nombre d'essais cliniques sont en cours dans le monde entier, y compris au Canada. Consultez le site [www.canada.ca](http://www.canada.ca) pour voir la liste complète des essais en cours au Canada.<sup>1</sup>

Le vaccin antigrippal ne nous protège pas contre les coronavirus, mais il contribue à protéger de la grippe. Comme la grippe peut vous rendre plus vulnérable à d'autres infections, c'est une bonne idée de se faire vacciner contre la grippe. Certaines personnes qui ont été infectées par le coronavirus peuvent devenir « super infectées ». Cela signifie qu'elles peuvent être co-infectées par la grippe ou développer une pneumonie bactérienne. C'est pourquoi il y a des avantages à avoir ces deux vaccins.<sup>2</sup>

*Note:* Le vaccin contre la grippe n'augmentera pas votre risque de coronavirus.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/covid19-industrie/medicaments-vaccins-traitements/liste-essais-cliniques-autorises.html>

<sup>2</sup> <https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/covid-19-coronavirus-fr/faq>

<sup>3</sup> <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/symptomes.html>

## Saviez vous que?

Depuis 60 ans, les vaccinations ont permis de sauver plus de vies au Canada que toute autre mesure sanitaire.

# Comment ces maladies sont-elles traitées?

La plupart des personnes qui ont un cas léger de ces maladies peuvent se soigner à la maison.

Les traitements	La grippe	La pneumonie	La COVID-19
Restez à la maison	●	●	●
Buvez beaucoup de liquides	●	●	●
Reposez-vous et dormez beaucoup	●	●	●
Antibiotiques (*uniquement pour la pneumonie bactérienne)		●*	
Prenez des médicaments en vente libre tels que l'acétaminophène (p. ex., Tylénol©) ou l'ibuprofène (p. ex., Advil©) pour soulager les maux de tête, les douleurs musculaires et la fièvre	●		●
Assurez-vous de maintenir une alimentation saine et nutritive	●	●	●

## La grippe

Les enfants et les adolescent-es de moins de 18 ans qui présentent des symptômes de varicelle, de rhume ou de grippe ne devraient pas prendre de produits à base d'AAS (acide acétylsalicylique) (p. ex., Aspirin®) avant de consulter un médecin ou un-e pharmacien-ne. Le syndrome de Reye, une maladie rare et potentiellement mortelle, serait associé à l'AAS lorsqu'il est utilisé pour traiter les symptômes de la varicelle, du rhume ou de la grippe chez les enfants.<sup>1</sup> Si vous n'êtes pas sûr-e de ce que vous devriez prendre, consultez un médecin ou un-e pharmacien-e.

Prenez des médicaments antiviraux, s'ils vous sont prescrits. Tout le monde ne recevra pas d'antiviraux, car ils ne sont recommandés qu'aux personnes souffrant d'une maladie grave, aux personnes qui doivent être hospitalisées et à celles qui présentent un risque élevé de complications

*Note:* Si vous êtes asthmatique, suivez les conseils de votre plan d'action contre l'asthme. Si vous vivez avec la MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique), suivez les conseils de votre plan d'action contre la MPOC. Vous devrez peut-être prendre plus de médicaments pour contrôler vos symptômes. Si vous avez de la difficulté à respirer ou si votre médicament de secours ne fonctionne pas, composez le 911 ou appelez votre numéro local pour les urgences.

## La pneumonie

Certaines personnes souffrant d'une pneumonie sévère devront se rendre à l'hôpital pour recevoir un apport supplémentaire d'oxygène et des médicaments par voie intraveineuse. Si l'on vous prescrit des antibiotiques, il est important de les prendre tels que votre médecin vous l'a prescrit, et même lorsque vous commencez à vous sentir mieux. Ne prenez pas de médicament contre la toux ou le rhume, sauf si votre médecin vous indique que vous pouvez le faire.

Si vous souffrez d'une pneumonie bénigne (c.-à-d. plus légère), vous commencerez généralement à vous sentir mieux en quelques jours ou en une semaine. Si vous souffrez d'une pneumonie sévère, qui nécessite votre hospitalisation, vous pourriez mettre plusieurs semaines à vous sentir mieux.

Les personnes qui sont hospitalisées pour d'autres problèmes médicaux et qui développent une pneumonie peuvent devenir très malades et pourraient avoir besoin d'antibiotiques plus puissants par voie intraveineuse.

*Note:* Les antibiotiques ne traitent pas la pneumonie virale. Le traitement de la pneumonie virale peut comprendre la consommation de beaucoup de liquides, des corticostéroïdes (pour réduire l'inflammation), l'oxygénothérapie et le repos.

## La COVID-19

Actuellement, des traitements pour la COVID-19 ne sont donnés qu'aux personnes atteintes d'une maladie grave qui sont hospitalisées. Des essais cliniques sont en cours pour trouver des médicaments préventifs et thérapeutiques pour la COVID-19. Si vos symptômes vous inquiètent, contactez votre médecin.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> <https://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2013/36303a-fra.php>

<sup>2</sup> <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/symptomes.html>