

# Risques biologiques

## Influenza

### Sur cette page

[Qu'est-ce que l'influenza?](#)

[D'où vient l'influenza?](#)

[Quels sont les symptômes de l'influenza?](#)

[Comment l'influenza se transmet-elle?](#)

[Peut-on réduire le risque de contracter l'influenza?](#)

[Existe-t-il d'autres moyens de prévenir l'infection?](#)

---

## Qu'est-ce que l'influenza?

L'influenza, souvent appelée la grippe, est une maladie contagieuse causée par des virus qui affectent les voies respiratoires (nez, gorge et poumons). Chez de nombreuses personnes, l'influenza s'accompagne de symptômes graves et de complications pouvant être mortelles.

Ce document traite de l'influenza saisonnière.

---

## D'où vient l'influenza?

Il existe quatre types de virus appelés influenza A, B, C et D. Les types d'influenza A et B sont la cause de la maladie saisonnière qui survient presque tous les hivers. L'influenza de type C provoque généralement une maladie très bénigne, souvent sans symptômes. Les virus grippaux de type D touchent les bovins et ne causent pas de maladie connue chez les êtres humains.

Les virus influenza de type A sont classés en sous-types, et chaque sous-type est à nouveau subdivisé en souches. Seuls les virus de type A ont provoqué des [pandémies](#).

Les lettres H et N font référence aux différentes sortes de protéines situées du côté externe de l'enveloppe du virus grippal. Les divers sous-types du virus de l'influenza de type A sont déterminés par la sorte de protéines qui font saillie à la surface du virus : l'hémagglutinine ou protéine HA et la neuraminidase ou protéine NA. Le système immunitaire de l'organisme peut fabriquer des anticorps capables de reconnaître ces protéines virales (antigènes) et peut donc combattre le virus de l'influenza responsable de l'infection.

Parmi les virus grippaux s'attaquant aux oiseaux, les chercheurs ont découvert 18 types de protéines HA et 11 types de protéines NA se présentant dans une grande variété de combinaisons. Chacune de ces combinaisons désigne une souche distincte du virus grippal comportant un nombre donné de protéines des types H et N (p. ex. souches H7N1, H9N2, H5N1).

Le virus de l'influenza de type B n'est pas divisé en sous-types, mais il peut être classé en souches.

---

## Quels sont les symptômes de l'influenza?

Il peut falloir de un à quatre jours pour que les symptômes fassent leur apparition après l'exposition au virus. Les symptômes de la grippe comprennent la fièvre, la toux et les douleurs musculaires. À cela s'ajoutent fréquemment le mal de gorge, l'écoulement nasal, la congestion nasale, les maux de tête, les frissons, le manque d'appétit et la fatigue. Certains adultes souffrent également de nausées, de vomissements et de diarrhée, mais ces symptômes sont plus fréquents chez les enfants.

La plupart des gens qui contractent l'influenza se rétablissent complètement en 7 à 10 jours. Toutefois, certaines personnes – en particulier les personnes âgées et les personnes aux prises avec des problèmes de santé chroniques – peuvent présenter de graves complications. Ces complications incluent la pneumonie et l'aggravation d'affections préexistantes comme l'insuffisance cardiaque congestive, l'asthme ou le diabète.

---

## Comment l'influenza se transmet-elle?

Les virus grippaux se transmettent principalement d'une personne à une autre par l'entremise de gouttelettes qui sont dispersées dans l'air lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle. La personne infectée est contagieuse un jour avant l'apparition des symptômes et le demeure pendant cinq à sept jours environ. Les enfants et les personnes dont le système immunitaire est affaibli peuvent rester contagieux plus longtemps.

Les gouttelettes ainsi projetées dans l'air se déposent ensuite dans la bouche ou le nez des personnes se trouvant à proximité. Cette transmission de la grippe par gouttelettes est connue sous le nom de transmission par contact.

Les virus grippaux peuvent aussi se transmettre par contact indirect, par exemple lorsqu'une personne touche une surface ou un objet contaminé, puis qu'elle se touche la bouche, les yeux ou le nez sans s'être lavé les mains. On appelle aussi ce phénomène « transmission par vecteur passif ». Un vecteur passif est une surface ou un objet inanimé (poignée de porte, téléphone, télécommande, serviette, monnaie, vêtement, vaisselle, livre, jouet, etc.) pouvant transporter un agent après qu'une personne infectée l'a touché ou a éternué près de lui.

Les virus peuvent survivre à l'extérieur de l'organisme, et leur survie sera plus longue sur les surfaces dures et imperméables (p. ex. poignées de porte) que sur les surfaces poreuses (p. ex. vêtements). Les virus peuvent y demeurer infectieux pendant deux heures, parfois jusqu'à huit heures. Le rhume se transmet plus facilement par vecteur passif que l'influenza, étant donné que certains des virus du [rhume](#) (rhinovirus) ont une dose infectieuse beaucoup plus faible que les virus grippaux.

---

## Peut-on réduire le risque de contracter l'influenza?

Il est possible de réduire le risque de contracter l'influenza en se faisant vacciner tous les ans. Au Canada, le Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI) recommande l'administration du vaccin antigrippal à presque tous les Canadiens âgés de plus de six mois. Même si le vaccin n'est pas efficace à cent pour cent, il peut réduire le risque de complications graves. Si vous avez des inquiétudes, discutez-en avec votre professionnel de la santé. Les personnes mentionnées ci-dessous présentent un risque d'hospitalisation plus élevé; il leur est donc fortement recommandé de se faire vacciner contre la grippe :

- Personnes de tous âges qui demeurent dans un foyer de groupe, comme une maison de soins infirmiers ou un autre type d'établissement de soins de longue durée
- Personnes de 65 ans et plus
- Enfants âgés de 6 mois à 5 ans
- Personnes qui ont des problèmes de santé (diabète, cancer, maladies cardiaques, maladies pulmonaires, obésité, maladies rénales, troubles sanguins, etc.)
- Femmes enceintes en bonne santé
- Autochtones

Le vaccin est aussi recommandé pour les personnes susceptibles de transmettre l'influenza à des sujets à risque élevé, comme les travailleurs de la santé, les personnes qui fournissent des services communautaires essentiels, les personnes (p. ex. les parents, les membres du ménage, les aidants naturels) qui sont en contact étroit avec celles qui sont considérées à risque élevé, les personnes qui prennent soin d'un nouveau-né ou qui attendent la naissance d'un enfant pendant la saison de la grippe, les travailleurs en garderie et les personnes dont les conditions de vie ou de travail entraînent des contacts étroits (p. ex. les membres de l'équipage d'un navire). Les personnes en contact direct avec de la volaille infectée par l'influenza aviaire (grippe aviaire) pendant les opérations d'abattage peuvent également envisager de se faire vacciner contre la grippe saisonnière (il convient de noter que le vaccin antigrippal saisonnier ne protège pas contre la grippe aviaire, mais peut réduire le risque d'être infecté à la fois par la grippe saisonnière et la grippe aviaire).

---

# Existe-t-il d'autres moyens de prévenir l'infection?

Pour prévenir la transmission de l'influenza, adoptez les mesures d'hygiène suivantes :

- Si vous croyez être malade, restez à la maison. Au besoin, portez un masque bien ajusté.
- Lavez-vous les mains après avoir été en contact avec des gouttelettes respiratoires ou des objets contaminés. (Il est toujours approprié de se [laver les mains](#) fréquemment et d'utiliser des produits permettant de prévenir l'irritation de la peau.)
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec le bras plutôt qu'avec la main lorsque vous toussiez ou que vous éternuez.
- Utilisez des papiers mouchoirs pour contenir les gouttelettes produites pendant la respiration.
- Ne portez pas les mains à votre visage (les virus pénètrent dans l'organisme par le nez, la bouche et les yeux).
- Nettoyez régulièrement les surfaces auxquelles tout le monde touche, telles que les poignées de porte, les robinets, les boutons d'ascenseur et les interrupteurs, à l'aide d'un produit d'entretien ménager ou d'un désinfectant courant.
- Veillez à ce que la ventilation et les échanges d'air soient suffisants, par exemple en ouvrant les fenêtres et les portes au besoin.

L'adoption de bonnes [pratiques d'hygiène](#) personnelle permet de réduire le risque d'infection. La vaccination demeure toutefois la méthode de prévention la plus efficace.

---

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2025-05-22

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.