

Risques biologiques

Influenza

Sur cette page

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

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

[D'où vient l'influenza?](#)

[Peut-on prévenir l'influenza?](#)

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

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

Qu'est-ce que l'influenza?

L'influenza, souvent appelé la grippe, est une maladie contagieuse causée par des virus qui affectent les voies respiratoires, y compris le nez, la gorge et les 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 se fixent 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 spécifiques (antigènes) et peut donc combattre ce virus spécifique de l'influenza.

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 sous une grande variété de combinaisons. Chacune de ces combinaisons est signalée comme une souche distincte du virus grippal comportant un nombre donné de protéines des type H(nombre) et N(nombre), par exemple, les souches H7N1, H9N2, H5N1, etc.

Le virus influenza de type B n'est pas divisé en sous-types, mais peut être inscrit sous le nom de 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 (39 °C et plus), la toux et les douleurs musculaires. À cela s'ajoutent fréquemment le mal de gorge, l'écoulement nasal, les maux de tête, les frissons, le manque d'appétit et la fatigue. Certains adultes souffrent également de maux d'estomac, 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 souffrant de problèmes de santé chroniques – peuvent souffrir de complications graves. 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. Ces gouttelettes 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 un objet ou une surface contaminée, puis qu'elle porte ses mains à sa bouche, à ses yeux ou à son nez avant de 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 (ex. poignées de porte) que sur les surfaces poreuses (ex. vêtements). Les virus peuvent y demeurer infectieux pendant deux heures, parfois jusqu'à huit heures. Le [rhume](#) se transmet plus facilement que l'influenza (l'influenza) par un vecteur passif, étant donné que certains des virus du rhume (rhinovirus) ont une dose infectieuse beaucoup plus faible que les virus grippaux.

Peut-on prévenir l'influenza?

L'influenza peut être prévenue par un vaccin annuel. Au Canada, le Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI) recommande l'administration du vaccin antigrippal pour tous les Canadiens âgés de plus de six mois.

Le vaccin antigrippal est fortement recommandé pour les personnes qui suivent, en raison du risque d'hospitalisation plus élevé auquel elles sont exposées :

- Adultes (y compris les femmes enceintes) et enfants souffrant de maladies pulmonaires ou cardiaques chroniques
- Personnes de tous âges qui demeurent dans des maisons de soins infirmiers et d'autres établissements 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 tels que le diabète, le cancer, les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires, l'obésité, 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 fournisseurs de soins et les personnes qui dispensent 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 éducateurs en services de garde, ou les personnes dont les conditions de vie ou de travail entraînent des contacts étroits (p. ex. les membres de l'équipage d'un navire).

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

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

- Se laver les mains après avoir été en contact avec des gouttelettes de salive 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.)
- Se couvrir la bouche et le nez avec le bras plutôt qu'avec la main lorsque vous tousssez ou que vous éternuez.
- Utiliser des papiers mouchoirs pour contenir les gouttelettes produites pendant la respiration.
- Ne pas porter les mains à son visage (les virus pénètrent dans l'organisme par le nez, la bouche et les yeux).
- Nettoyer régulièrement les surfaces auxquelles tout le monde touche telles que les poignées de portes et les interrupteurs à l'aide d'un produit d'entretien ménager ou d'un désinfectant courant.
- Si vous croyez être malade, rester à la maison.

L'adoption de bonnes pratiques d'hygiène personnelle réduiront le risque d'infection. La vaccination demeure toutefois la meilleure méthode de prévention efficace.

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2020-02-13

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.