

La Grippe

La **grippe** est une infection respiratoire aiguë, due à un virus Influenza ; tandis qu'un **syndrome grippal** peut être dû à de nombreux autres virus respiratoires qui circulent dès l'automne jusqu'à la fin de l'hiver : rhinovirus, virus syncytial respiratoire....

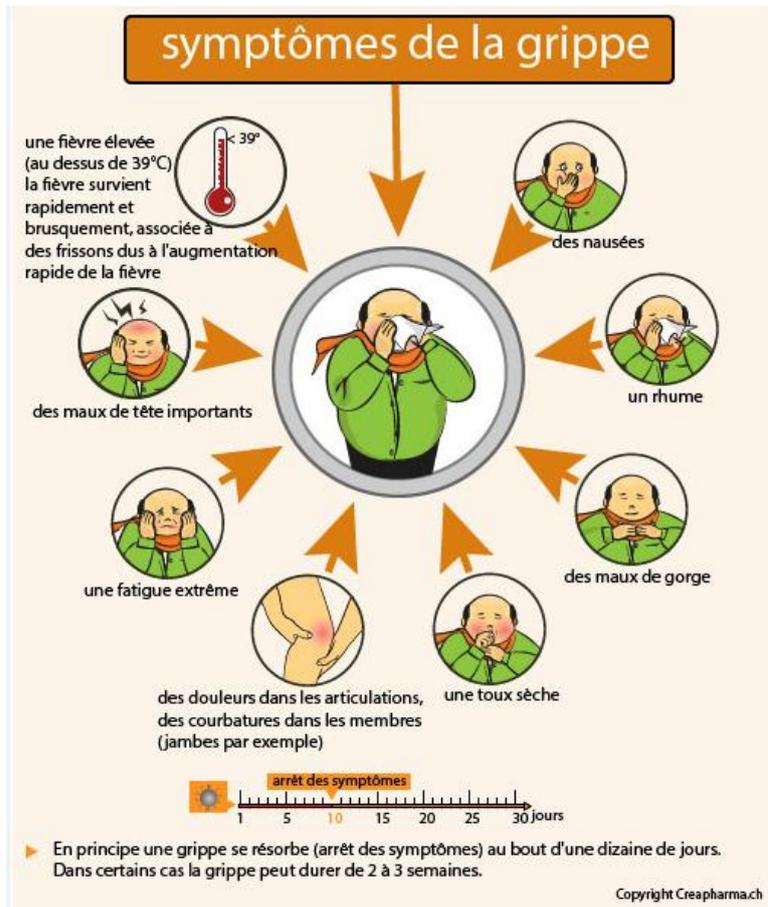
DIFFERENCES ENTRE LA GRIPPE ET LE REFROIDISSEMENT

LA GRIPPE		LE REFROIDISSEMENT
<p>➤ Rapide Rappel symptômes : fièvre élevée (au dessus de 39°C), courbatures, forts maux de tête ainsi qu'une très grande fatigue</p>	↻ Apparition des symptômes	<p>➤ Plus lente Rappel symptômes : fièvre (moins élevée que lors de grippe), pas ou peu de courbatures, maux de tête, toux, etc.</p>
<p>➤ Une vraie grippe peut durer 2 à 3 semaines, toutefois la plupart du temps une grippe se résorbe en une dizaine de jours.</p>	⌚ Durée des symptômes	<p>➤ Un refroidissement dure de 7 à 10 jours.</p>
<p>➤ En Europe, la grippe apparaît souvent entre décembre et mars (en Suisse un pic est souvent observé en février).</p>	❄️💡⚙️🌸 Période de la maladie	<p>➤ En Europe, les refroidissements apparaissent souvent d'octobre à mars.</p>
<p>➤ Un seul virus (avec toutefois des souches différentes, la plupart du temps de souche A).</p>	⚙️ Causes de la maladie	<p>➤ Plusieurs virus (plus de 200 virus sont responsables des refroidissements).</p>

Comment prévenir de la grippe

1. Faites-vous vacciner
2. Lavez-vous souvent les mains
3. Couvrez-vous le visage si vous tousez ou éternuez
4. Portez un masque si vous êtes dans l'obligation de sortir de votre domicile.

			
Restez à la maison quand vous êtes malade	Lavez-vous régulièrement les mains	Nettoyez écrans, claviers et poignées	Aérez les pièces
			
Évitez les contacts avec autrui	Toussez et éternuez dans un mouchoir	Toussez et éternuez dans le coude du bras	Jetez les mouchoirs



3 conseils pour guérir

Contre la fatigue : cinq jours de repos

Pour être moins fatigué, il n'y a rien d'autre à faire que de... vous reposer. Lorsque vous n'êtes plus cloué au lit par la grippe, sortez pour vous aérer.

Contre la fièvre : du paracétamol

Pour faire tomber la fièvre il faut du paracétamol en première intention (sauf si contre-indication). Si cela n'est pas suffisant, vous pouvez prendre des anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène ou l'aspirine : **attention, ces deux derniers ne doivent pas être mélangés entre eux.**

Contre la déshydratation : boissons chaudes à volonté

Qui dit fièvre dit transpiration et par conséquent déshydratation. Vous devez donc boire encore plus que d'ordinaire ; n'attendez pas d'avoir soif. Pour bien vous hydrater, privilégiez les boissons chaudes. Évitez l'alcool sous toutes ses formes ainsi que la caféine.

Privilégiez les tisanes, de l'eau chaude citronnée ou de la soupe, ce qui vous permettra aussi de vous alimenter malgré votre perte d'appétit. La grippe provoque une perte d'appétit : il faut compenser le déficit en calories.

Un point de repère utile : L'état d'hydratation se mesure à la couleur des urines : si elles sont foncées, c'est que vous n'avez pas assez bu.

Pensez à aérer votre domicile/ lieu de travail au moins 10 minutes tous les jours.