

Juin 2010

Prendre soin d'un enfant atteint de la grippe (influenza)

Quels sont les symptômes de la grippe?

Les symptômes de la grippe apparaissent en général soudainement et peuvent comprendre la toux ainsi que de la fièvre, des maux de gorge, des douleurs musculaires et articulaires, et de la fatigue.

Les jeunes enfants ne font pas toujours de fièvre et peuvent souffrir de maux de ventre, de vomissements ou de diarrhée.

Certaines personnes qui attrapent la grippe ne présentent pas de symptômes mais elles peuvent tout de même la transmettre aux autres, surtout si elles toussent ou éternuent. Il est important d'aider les enfants à mettre en pratique une bonne étiquette respiratoire lorsqu'ils toussent ou éternuent.

Quelles précautions de base devrais-je prendre si mon enfant est atteint de la grippe?

Si un enfant présente des symptômes grippaux, prenez les mesures de précaution suivantes :

- Ne l'envoyez pas à l'école ou à la garderie jusqu'à ce qu'il se sente mieux.
- Aidez-le à mettre en pratique l'étiquette respiratoire, en lui montrant comment tousser ou éternuer dans sa manche ou le creux de son coude, ou comment utiliser un mouchoir de papier pour se couvrir le nez et la bouche. On doit toujours jeter immédiatement le mouchoir de papier à la poubelle.
- Aidez-le à se laver souvent les mains avec du savon et de l'eau, surtout après avoir toussé ou éternué.

Les membres du ménage et les personnes qui s'occupent d'enfants atteints de la grippe devraient-ils prendre des précautions?

Oui. Si vous êtes membre du ménage ou si vous vous occupez d'un enfant atteint de la grippe, vous devriez :

- vous laver les mains chaque fois que vous avez été en contact avec l'enfant malade;
- vous laver les mains et lavez les mains de l'enfant après avoir mouché son nez;
- vous laver les mains après avoir toussé, éternué ou mouché votre nez;
- vous laver les mains après avoir touché des objets qui ont été manipulés par un enfant atteint de la grippe;

- essuyer les surfaces (p. ex. celles des jouets, des robinets de salle de bains et des poignées de porte) avec des produits de nettoyage domestique, surtout après que l'enfant malade a touché ces objets;
- prendre soin de vous-même et de votre famille en suivant un régime alimentaire sain et équilibré, en étant actif, en évitant la fumée de cigarette et toute autre substance nocive, en vous reposant bien et en dormant suffisamment.

Vous pouvez aussi vous faire vacciner contre la grippe pour réduire le risque de l'attraper. Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, ou appelez Health Links-Info Santé au 788-8200 à Winnipeg ou au 1-888-315-9257.

Comment savoir si un enfant a de la fièvre?

La fièvre est un signe montrant que l'organisme se bat contre une infection ou une autre maladie. Un enfant a une fièvre si sa température corporelle est de 38 °C (100,4 °F) ou plus.

La méthode qui consiste à toucher le front ou le cou d'une personne pour vérifier si elle a de la fièvre n'est pas fiable. La meilleure façon de prendre la température d'un jeune enfant est d'utiliser un thermomètre numérique.

Pour prendre la température des nourrissons et des jeunes enfants en toute sécurité, le mieux est de placer le thermomètre au milieu de l'aisselle. Si l'enfant a plus de deux ans, vous pouvez utiliser un thermomètre auriculaire.

La prise de la température par la bouche est risquée, car les jeunes enfants peuvent mordre et casser le thermomètre. De plus, le résultat affiché peut ne pas être juste, car il est difficile de garder le thermomètre sous la langue d'un enfant.

Ne prenez pas la température par voie rectale (dans le derrière). Cette méthode est potentiellement dangereuse et perturbante pour l'enfant.

Pour obtenir plus de renseignements sur la prise de température chez un enfant, veuillez consulter la feuille de renseignements *Si votre enfant a de la fièvre* qui se trouve sur la page Web www.gov.mb.ca/health/documents/childhealth.fr.html.

Que puis-je faire à la maison si un enfant a de la fièvre?

- Habillez l'enfant avec des vêtements légers et maintenez la température de la pièce autour de 20 °C (68 °F). Ne déshabillez pas entièrement votre enfant, car il pourrait avoir trop froid et commencer à frissonner, ce qui produira encore plus de chaleur corporelle et fera donc remonter sa température.
- Enlevez les couvertures supplémentaires afin que la chaleur puisse s'échapper du corps de votre enfant, ce qui aidera à faire baisser sa température interne. Couvrez l'enfant avec un drap seulement.
- Offrez-lui beaucoup de liquides à boire, en particulier de l'eau, du jus de pomme dilué à l'eau, des boissons rafraîchissantes non gazeuses ou des sucettes glacées. Si vous allaitez encore votre enfant, offrez-lui le sein plus souvent.
- Offrez-lui des repas légers et nutritifs. Beaucoup d'enfants fiévreux n'ont pas d'appétit.
- L'acétaminophène (p. ex. Tylenol®, Tempra®) est le meilleur médicament pour réduire la fièvre chez les enfants. La forme (gouttes, comprimés à croquer, etc.) et le dosage à utiliser dépendent du poids et de l'âge de votre enfant. Lisez attentivement les étiquettes des

produits afin de déterminer quels en sont les ingrédients, les dosages et les fréquences d'absorption, ou consultez votre médecin ou votre pharmacien. L'ibuprofène (p. ex. Advil®, Motrin®) peut aussi être utilisé avec les enfants de plus de six mois.

- **L'acide acétylsalicylique (AAS) (p. ex. Aspirin®) n'est pas recommandé pour les personnes de moins de 18 ans car il peut entraîner des dommages au cerveau et au foie (syndrome de Reye).**

Comment puis-je traiter les autres symptômes de la grippe?

- Veillez à ce que votre enfant prenne beaucoup de repos.
- Utilisez un humidificateur à vapeur froide pour faciliter la respiration lorsque le nez est congestionné.
- Si un bébé a de la difficulté à respirer à cause d'un nez congestionné, essayez de mettre de la solution saline dans ses narines au moyen d'un compte-gouttes ou d'un vaporisateur pour liquéfier les sécrétions nasales. Cette méthode fera éternuer le bébé, ce qui aidera à dégager ses voies nasales. Les poires nasales peuvent aussi aider à dégager le nez; cependant elles ne devraient pas être utilisées plus de trois fois par jour.

Quand faut-il obtenir une aide médicale pour un enfant?

Nombre d'enfants grippés ont de la fièvre. L'intensité (ou le degré) de la fièvre ne permet pas de savoir si l'enfant est gravement malade ou non. En général, le comportement de l'enfant est plus révélateur. Un enfant atteint d'une légère infection peut avoir une fièvre élevée, alors qu'un enfant souffrant d'une infection grave peut ne pas avoir du tout de fièvre. Toutefois, si votre enfant est âgé de moins de cinq ans et qu'il présente des symptômes grippaux, vous devriez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

Il est particulièrement important de communiquer avec un fournisseur de soins de santé ou d'emmener votre enfant aux services des urgences si ce dernier présente des symptômes de la grippe et :

- s'il souffre d'une maladie pulmonaire ou cardiaque;
- s'il souffre d'une maladie ou suit un traitement qui affaiblit le système immunitaire;
- s'il prend régulièrement de l'acide acétylsalicylique (AAS ou Aspirin®) en raison d'un trouble médical ou s'il souffre d'une maladie chronique qui nécessite des soins médicaux réguliers;
- s'il a de la fièvre depuis plus de 72 heures;
- s'il est excessivement grincheux, difficile ou irritable;
- s'il ne s'intéresse pas à ses jouets ou s'il est anormalement endormi, amorphe ou encore s'il ne réagit pas;
- s'il a de la difficulté à respirer au repos, a la respiration sifflante, a des douleurs à la poitrine quand il respire ou encore s'il tousse beaucoup ou s'il crache du sang (dans les mucosités ou la salive) quand il tousse;
- s'il est pris de vomissements depuis plus de quatre heures ou s'il souffre d'une forte diarrhée;
- s'il a de la fièvre et des éruptions cutanées ou tout autre signe de maladie inquiétant;
- s'il ne se sent toujours pas mieux après cinq jours ou s'il recommence soudainement à avoir de la fièvre après s'être senti mieux.

Emmenez immédiatement l'enfant aux services des urgences ou composez le 911 si l'enfant :

- a de la fièvre et est âgé de moins de trois mois;
- boit très peu et n'urine pas au moins une fois toutes les six heures lorsqu'il est éveillé;
- a beaucoup de difficulté à respirer ou a les lèvres bleues;
- est faible ou incapable de bouger;
- est difficile à réveiller ou ne réagit pas;
- a le cou raide;
- semble désorienté;
- a une crise ou des convulsions.

Y a-t-il autre chose que je pourrais faire?

Oui. Préparez une trousse maison contre la grippe pour être sûr d'être prêt à soigner votre enfant s'il tombe malade. Assurez-vous d'avoir les articles suivants à la maison :

- un thermomètre numérique;
- de l'acétaminophène (p. ex. Tylenol® ou Tempra®) ou de l'ibuprofène (p. ex. Advil®) – *ne jamais donner de l'AAS (p. ex. Aspirin®) aux enfants et aux adolescents;*
- des mouchoirs de papier;
- de l'eau et du savon.

Demandez à une personne de s'occuper de vous ou de vos enfants en cas de maladie et offrez le même soutien à d'autres personnes.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour en savoir plus sur la grippe et sur les soins à prodiguer à un enfant, communiquez avec Health Links-Info Santé en composant le 788-8200 ou le 1-888-315-9257, ou avec votre fournisseur de soins de premier recours.

Pour obtenir plus d'information sur la fièvre chez les enfants, consultez la feuille de renseignements *Si votre enfant a de la fièvre*.