



Guide à l'intention des patients et des familles

2025

Infections respiratoires

Also available in English: WC85-1551
Respiratory (Breathing) Infections



www.nshealth.ca

Infections respiratoires

Qu'est-ce qu'une infection respiratoire?

Souvent causées par un virus, les infections respiratoires peuvent affecter le nez, la gorge, les sinus et les poumons. La grippe, le rhume et la COVID-19 sont des exemples d'infections respiratoires.

Qu'est-ce qu'un rhume?

- Le rhume est une infection respiratoire causée par un virus. Ses symptômes peuvent se manifester au niveau du nez, de la gorge et des poumons.
- Les premiers symptômes d'un rhume sont généralement un mal de gorge et un écoulement nasal, suivis de toux et d'éternuements.
- La plupart des rhumes guérissent d'eux-mêmes en 7 à 10 jours.
- Les rhumes sont plus fréquents en hiver et au printemps, mais il est possible d'attraper un rhume à n'importe quelle période de l'année. Il n'existe actuellement aucun vaccin contre le rhume.

Qu'est-ce qu'une grippe?

- La grippe est une infection respiratoire causée par un virus. Ses symptômes peuvent se manifester au niveau du nez, de la gorge et des poumons. La grippe est différente du rhume.
- La grippe survient généralement de manière soudaine. Elle peut provoquer des indispositions légères à graves.
- La plupart des personnes sont malades pendant plusieurs jours, parfois jusqu'à deux semaines. Certaines personnes développent des complications, notamment une otite (infection aux oreilles), une sinusite, une bronchite (infection des voies respiratoires menant aux poumons) ou une pneumonie (infection pulmonaire). Il arrive que les complications d'une grippe nécessitent une hospitalisation. Certaines personnes sont tellement malades qu'elles doivent être admises à l'unité de soins intensifs (USI).
- Les cas de grippe sont particulièrement fréquents entre novembre et avril. Un vaccin annuel est disponible chaque automne.

Qu'est-ce que la COVID-19?

- La COVID-19 est une infection respiratoire causée par un nouveau coronavirus appelé SARS-CoV-2.
- Ce coronavirus a été découvert à la fin de l'année 2019.
- Les coronavirus forment une famille de virus qui peuvent causer diverses infections, notamment un rhume, une bronchite, une pneumonie et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS).
- Il faut parfois jusqu'à 14 jours (2 semaines) après l'exposition au virus pour que les symptômes apparaissent.
- L'infection peut être bénigne ou sévère et ses symptômes peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre. Tout dépend de l'état de santé de la personne avant de contracter la COVID-19 et des doses de vaccin contre la COVID-19 reçues (au moins 2 doses).
- Les symptômes peuvent persister pendant quelques jours ou beaucoup plus. Certaines personnes peuvent présenter des symptômes persistants même après avoir cessé d'être contagieuses (capacité de pouvoir transmettre le virus), notamment des douleurs articulaires, de la fatigue, des difficultés respiratoires et des troubles cognitifs.
- Certains symptômes de la grippe et de la COVID-19 se ressemblent, ce qui peut compliquer le diagnostic. Il est possible qu'un test soit nécessaire pour obtenir un diagnostic exact.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à demander conseil à un membre de votre équipe soignante.

Nous sommes là pour vous aider.

Symptômes du rhume, de la grippe et de la COVID-19

Symptôme	Rhume	Grippe	COVID-19
Fièvre	Rare (généralement moins de 38 °C ou 100,4 °F)	Souvent (une forte fièvre de 38-40 °C ou 100,4-104 °F peut durer de 3 à 4 jours)	Souvent (parfois avec des frissons)
Écoulement nasal	Souvent	Parfois	Souvent
Mal de tête	Parfois	Souvent (parfois grave)	Souvent
Douleurs ou courbatures générales	Parfois	Souvent (parfois grave)	Souvent
Fatigue (épuisement, faiblesse)	Faible	Peut durer jusqu'à 2-3 semaines	Souvent
Nausées (estomac à l'envers)	Rare	Souvent	Parfois
Diarrhée (selles liquides)	Rare	Parfois	Parfois
Perte d'appétit (diminution de la faim)	Parfois	Souvent	Parfois (avec perte de l'odorat et/ou du goût)
Éternuements	Souvent	Parfois	Parfois
Gêne thoracique, toux	Faible à modéré	Souvent (souvent grave)	Souvent (parfois avec difficulté à respirer)
Mal de gorge	Souvent	Parfois	Souvent
Yeux larmoyants	Souvent	Parfois	Possible, mais plutôt rare

Comment se propagent les infections respiratoires?

Les infections respiratoires peuvent se transmettre facilement par la toux et les éternuements. Elles peuvent également s'attraper si vous touchez une surface ou serrez la main d'une personne contaminée, puis que vous vous frottez le nez, la bouche ou les yeux.

Comment puis-je me protéger et protéger les autres contre les infections respiratoires?

- Demandez à votre fournisseur de soins primaires (médecin ou infirmière praticienne) si vous pouvez vous faire vacciner contre certaines maladies, comme la grippe et la COVID-19.
- Respectez toutes les directives de la Santé publique concernant le port du masque en public et la distanciation physique.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool, en particulier :
 - › avant de vous toucher le visage;
 - › avant de manger;
 - › après avoir utilisé les toilettes.
- **Évitez de vous toucher le visage** (en particulier les yeux, le nez et la bouche). Beaucoup d'infections se propagent lorsque des personnes ayant des germes sur les mains se touchent le visage, puis touchent d'autres surfaces.
- **Toussez ou éternuez dans votre coude, pas dans votre main.** Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le immédiatement après usage, puis lavez-vous les mains. Utilisez un nouveau mouchoir chaque fois que vous toussiez ou éternuez.
- Évitez autant que possible de côtoyer des personnes malades.
- Si vous tombez malade, restez chez vous jusqu'à ce que vos symptômes disparaissent.
- Maintenez les surfaces fréquemment utilisées (notamment les interrupteurs, les téléphones et les poignées de porte) propres et sans germes.
- Aidez les enfants et les autres personnes qui pourraient avoir besoin d'aide à se laver ou à se désinfecter les mains fréquemment.

Que dois-je faire si je développe une infection respiratoire?

- **Il est important de rester chez vous tant que vous êtes malade.** Reposez-vous et buvez beaucoup de liquide.
- Certains pharmaciens et fournisseurs de soins primaires recommandent de prendre des médicaments (tels que l'ibuprofène ou l'acétaminophène) pour soulager la fièvre et les courbatures.
- Lavez-vous souvent les mains pour éviter de transmettre l'infection à d'autres.
- **N'allez pas à l'hôpital tant que vous êtes malade,** sauf pour recevoir des soins médicaux. Dites au personnel à l'accueil que vous ne vous sentez pas bien ou que vous pensez avoir une infection respiratoire. Il est possible qu'on vous demande de porter un masque pendant que vous attendez.

Si vos symptômes s'aggravent, appelez votre médecin ou votre infirmière praticienne. Appelez le 811 ou allez tout de suite au service d'urgence le plus proche si vous ressentez l'un des symptômes suivants :

- Essoufflement soudain ou difficulté à respirer
- Aggravation de l'essoufflement ou de la difficulté à respirer
- Douleur à la poitrine
- Mucus (sécrétions) coloré ou taché de sang
- Douleur intense à la tête ou au visage
- Fièvre élevée (température à 38-40 °C ou à 100,4-104 °F) pendant plus de trois jours

Que se passera-t-il à l'hôpital?

- Si on vous hospitalise pour des symptômes respiratoires, il est possible qu'un médecin demande un prélèvement nasal ou pharyngé de dépistage de virus.
- Si vous présentez des symptômes respiratoires, il se peut que vos fournisseurs de soins prennent des précautions spéciales, notamment les « précautions contre les gouttelettes et les contacts ». Le personnel soignant doit alors porter des gants, une blouse, un masque et une protection oculaire (lunettes, visière) pour s'occuper de vous, ce qui réduit le risque de transmission du virus à d'autres patients, au personnel, à des proches aidants et aux visiteurs.
- Vos proches aidants et vos visiteurs seront priés de respecter les mêmes mesures de sécurité lorsqu'ils vous prodigueront des soins directs. Ils ne devront notamment pas rendre visite à d'autres patients après vous avoir vu tant que les précautions seront en vigueur.

Rappel

- Le meilleur moyen de prévenir la propagation des infections dans les hôpitaux est de se laver les mains avec de l'eau et du savon ou un désinfectant à mains à base d'alcool.
- Demandez à votre fournisseur de soins primaires comment vous faire vacciner contre la grippe et contre la COVID-19.

Notes :

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

Préparation : Service de prévention et de contrôle des infections
Conception et gestion : Services de la bibliothèque

FF85-1552 © Juillet 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

L'information contenue dans cette publication doit être révisée en juillet 2028 ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>