



MA FICHE SUR LA GRIPPE

LES SYMPTÔMES ET SYMPTÔMES ASSOCIÉS

- Courbature
- Fièvre, frisson
- Toux, Maux de gorge
- Rhinite, congestion
- Fatigue extrême
- Céphalée

LES QUESTIONS A POSER

- Pour qui ? Quel âge ?
- Depuis quand ?
- Quels sont les symptômes ?
- Y a-t-il des allergies ?
- Y a-t-il de traitements au long court ? Quel(s) traitement(s) a été pris récemment ?

LES REGLES HYGIENO-DIETETIQUES

- Boire des **boissons chaudes** (infusion, lait chaud) pour s'**hydrater** et **apaiser** la gorge
- **Humidifier** l'air de la maison
- **Arrêter** ou **diminuer** la consommation de tabac
- Limiter les contact (masque, GHA...)
- Aérer les pièces

PREVENTION

→ Vaccin +++

LES TRAITEMENTS

- ∞ Un antalgique, antipyrétique
→ Diminuer la douleur et la fièvre
- ∞ Un Anti-Inflammatoire Non Stéroïdien
→ Soulager les symptômes si antipyrétiques non efficaces (max 3 jours)
- ∞ Des pastilles adoucissantes, un sirop pour la toux
→ Hydrater et adoucir la gorge pour éviter une gêne qui provoquera la toux
→ Alternier la prise des pastilles avec la prise du sirop pour traiter tout au long de la journée
- ∞ Un spray nasal + eau de mer
→ Nettoyer le nez, drainer les sécrétions
→ Traiter la rhinite ou la congestion
- ∞ Une cure de vitamines
→ Boost le système immunitaire, réduit la fatigue

Le conseil en huile essentielle :

♦ Le **ravintsara** : 1 goutte 3 à 4 fois par jours par voie orale chez l'adulte

Sources : Améli.fr, Guide pratique de l'ANEPP - Le 16/10/2023

PRECAUTIONS ET CONTRE INDICATIONS

- CI des AINS : ulcère, grossesse, allergie...
- **Diabète** si présence de sucre dans les pastilles et les sirops
- **Asthme** et/ou **épilepsie** pour l'utilisation des huiles essentielles
- Respecter les posologies recommandées

QUAND ORIENTER ?

- Δ Si pas d'amélioration dans les 5 à 7 jours après le traitement
- Δ Difficulté à respirer, essoufflement
- Δ Personne à risque (personnes âgées, maladie chronique, nourrissons, enfants...)
- Δ Fièvre depuis plus de 5 heures