

# CHU de Nantes

## INFOS SANTÉ

parents, des conseils  
pour vos enfants

### LA GRIPPE



## La grippe qu'est-ce que c'est ?

Votre enfant a de la fièvre, mal à la tête, des courbatures. Il tousse, a mal à la gorge et le nez qui coule ?

### **Fébrile, il a tous les symptômes de l'état grippal.**

La grippe est causée par un virus qui se propage facilement et qui est très contagieux ! Il touche le système respiratoire et se répercute sur l'ensemble de l'organisme. La grippe survient en général à la fin de l'hiver et au début du printemps, dure entre 5 et 7 jours et guérit d'elle-même.

## Comment soigner votre enfant ?

La grippe est une infection virale donc les antibiotiques sont inefficaces sauf en cas de surinfections bactériennes : otites, pneumopathies...

Le traitement est dit symptomatique, il faut :

- Désobstruer le nez avec du sérum physiologique fréquemment et l'enfant plus grand doit bien se moucher.
- Fractionner l'alimentation. Poursuivre votre allaitement est primordial pour votre bébé. Si votre bébé peut téter, mettez-le au sein autant que possible, pour des petites quantités. Si votre bébé est fatigué et boit moins, pensez à utiliser un tire lait pour entretenir votre lactation.
- Lutter contre la fièvre (découvrir l'enfant, hydrater, donner du paracétamol en cas d'inconfort).

### Il faut consulter votre médecin traitant en priorité si votre enfant :

- A une gêne respiratoire.
- A mal à une oreille.
- A un écoulement purulent de l'œil.
- N'arrive pas à téter, à manger, à boire.
- A une fièvre élevée persistante depuis 3 jours.

Dans la majorité des cas le recours à votre médecin traitant est suffisant. La consultation hospitalière ou l'hospitalisation est rarement nécessaire.

Rappelons que s'il n'y a pas de pathologie « à risque », s'il n'y a pas de détresse respiratoire, que votre enfant supporte bien sa fièvre, rien ne sert de se rendre aux urgences pédiatriques. Les généralistes sont bien sûr les interlocuteurs privilégiés.

## Quels gestes de prévention pour limiter la transmission ?

Il existe quelques gestes et précautions de prévention dans l'entourage du bébé pour permettre de diminuer le risque de transmission :

- Se laver systématiquement les mains à l'eau et au savon avant de s'occuper du bébé ou de l'enfant.
- Ne pas embrasser un nourrisson lorsqu'on est enrhumé.
- Ne pas échanger dans la famille biberons, sucettes, doudous...
- Éviter autant que possible aux bébés la fréquentation des lieux publics.
- Aérer la maison régulièrement et maintenez la température à 19°C.
- L'air sec peut provoquer des quintes de toux, n'hésitez pas à utiliser un humidificateur dans la chambre.
- Vacciner l'entourage des enfants à risque.



**L'utilisation des solutés hydro-alcooliques, un lavage fréquent des mains et l'utilisation de mouchoirs à usage unique sont importants pour limiter la contagion.**



**Bien aérer son domicile tous les jours.**



## Des alternatives à la consultation aux urgences sont possibles :

- Médecin traitant ou son remplaçant
- Pédiatre libéral
- SOS médecin à Nantes – tél. 02 40 50 30 30

Avant de venir aux urgences, n'hésitez pas à contacter **le Samu (15) ou le 116-117** qui pourront vous orienter vers l'interlocuteur le mieux adapté à votre situation.



Service communication - CHU de Nantes  
Décembre 2023 - Photo Freepik

Restez connecté(e)  
à votre santé  
[www.chu-nantes.fr](http://www.chu-nantes.fr)



Soutenez  
la recherche  
et la médecine  
de demain  
**FAITES  
UN DON**

<https://mecenat.chu-nantes.fr> - 02.53.48.28.39