

Protégez-vous

CONTRE LA GRIPPE

pour continuer à vous sentir bien

GRIPPE AVEC UN VACCIN CONTRE LA GRIPPE



Vous avez reçu votre vaccin contre la grippe.



Vous pouvez ressentir une certaine gêne autour de l'endroit où vous avez reçu votre vaccin contre la grippe, ou une **légère fièvre** ou des **maux de tête**, mais vous vous **sentirez vite mieux**.

GRIPPE SANS VACCIN CONTRE LA GRIPPE



En 14 jours, **votre corps est entièrement équipé** pour lutter contre la grippe.

Le virus pénètre dans vos voies respiratoires.



JOUR 1

Votre corps se souvient comment combattre la grippe et la combat rapidement **sans aucun symptôme**.

Vous souffrez d'une **fièvre soudaine**. D'autres symptômes apparaissent: **toux, éternuements, mal de gorge** ou **écoulement nasal**.



JOUR 2

Le virus étant affaibli, il n'y a aucun risque que vous **transmettiez la grippe** à d'autres personnes.

Vous commencez à vous sentir très mal: vous êtes **fiévreux**, vous avez mal partout et vous n'avez pas d'appétit. Vous avez besoin de repos.



JOUR 3

Les **médicaments** contre la fièvre peuvent réduire votre température et soulager vos douleurs. Vous n'avez peut-être pas d'appétit, mais vous **devez vous hydrater**.



JOUR 4



Vous aurez peut-être assez de **force** pour vous lever et vous déplacer dans la maison.

JOUR 5

Votre température peut commencer à **baisser**, vos douleurs **peuvent commencer à s'atténuer** et votre toux et vos éternuements peuvent **avoir cessé**.



JOUR 6

Si vous êtes toujours au lit après une semaine, votre corps commencera à **perdre du muscle**, ce qui vous rendra plus faible et **moins mobile**.



JOUR 7



Si vous avez des problèmes cardiaques, vous courez un **risque plus élevé de crise cardiaque** pendant quelques semaines après avoir contracté la grippe.

JOUR 8

Vous êtes peut-être en mesure de **reprendre les activités** que vous faites normalement.



JOUR 9



La fatigue continue peut entraîner un **sentiment de dépression** après la grippe.

JOUR 10

Vous êtes sur le point de vous **rétablir**, mais vous pouvez encore vous sentir fatigué pendant une semaine environ, voire plus si vous souffrez de maladies sous-jacentes.



Sources:
<https://www.who.int/fr/news-room/spotlight/spotlight>
[https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))
<https://www.grippe65plus.fr/articles/fonctionnement-du-vaccin-contre-la-grippe>
<https://www.grippe65plus.fr/articles/12-jours-de-grippe>