

Psst!

Programme de soins et santé pour tous

L'ABC du VRS

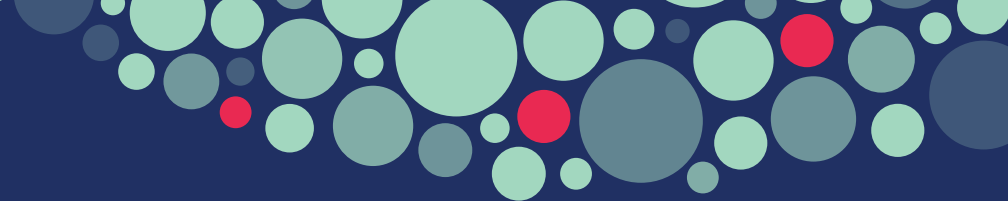
GUIDE SUR LE VIRUS RESPIRATOIRE SYNCYTIAL



Commandité par :

GSK

 **familiaprix**



Le virus respiratoire syncytial (VRS) est un microbe spécifique à l'humain, qui cause des infections similaires à celles du rhume et de la grippe. Ce virus est présent partout dans le monde et suit un cycle saisonnier. Son activité est prédominante entre l'automne et le début du printemps, avec un pic au milieu de l'hiver.

Il touche surtout les jeunes enfants et les personnes âgées plus fragiles. Chez les enfants de moins d'un an, il est la principale cause des infections des bronches (bronchiolite). Après l'âge de deux ans, presque tous les enfants auront été infectés au moins une fois.

Pour la plupart des gens, l'infection cause peu de symptômes, mais chez certaines populations, elle peut être sévère, provoquant des difficultés respiratoires jusqu'à l'arrêt cardiorespiratoire.

La prévention est donc de mise.

Dans ce guide

Tout ce qu'il faut savoir sur le virus	4
La maladie chez les enfants	10
La maladie chez les adultes	16
Comment prévenir l'infection	20

Note sur l'inclusivité : L'utilisation du masculin dans ce texte a pour seul but d'alléger la lecture et inclut toutes les personnes, sans discrimination.

© Familiprix inc. 2025

MISE EN GARDE ET AVIS D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ : Tous les droits réservés. Toute reproduction et/ou transmission, partielle ou totale, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite à moins d'en avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de Familiprix inc.

Ni Familiprix inc. ni aucune des personnes ayant participé à l'élaboration, à la réalisation et/ou à la distribution de cette publication ne fournissent quelque garantie et n'assument quelque responsabilité que ce soit relativement à l'exactitude, au caractère actuel et au contenu de la publication, ou ne peuvent être tenus responsables de toute erreur qui pourrait s'y être glissée ou de toute omission.

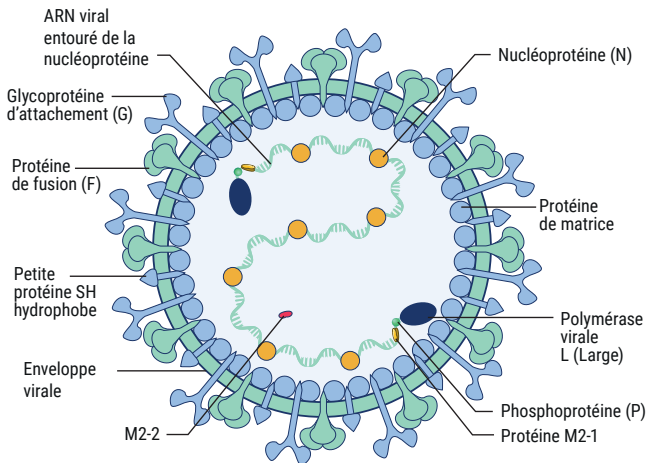
Le contenu de la présente publication vous est fourni à titre d'information. Il ne vise pas à donner des conseils particuliers applicables à votre situation et ne peut en aucun cas être considéré comme constituant une déclaration, une garantie ou un conseil de nature médicale. Si vous avez besoin d'un avis ou d'un conseil de nature médicale, vous devez consulter un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel qualifié de la santé.



Tout ce qu'il faut savoir
sur le virus

Le coupable : un simple virus

Un virus est un brin de matériel génétique enveloppé dans une capsule qui le protège de l'environnement. Ce matériel lui permet de se répliquer. Toutefois, les virus ne peuvent pas se reproduire par eux-mêmes. Ils doivent donc infecter les cellules d'un autre organisme, comme l'humain, pour se multiplier.



Le VRS est **très contagieux** : il se propage dans l'air par des gouttelettes produites lorsqu'une personne infectée éternue ou tousse. Il est possible d'attraper le virus en étant en contact direct avec une personne infectée ou ses sécrétions. Il est aussi possible d'être exposé en touchant une surface ayant été contaminée par le virus, puisqu'il peut y rester pendant plusieurs heures avant de se décomposer.

Après un contact, la contamination débute lorsque le virus pénètre dans l'organisme par les yeux, le nez ou la bouche. Il se dirige alors vers le nez, où il commence à se répliquer pendant une période de quatre à huit jours. Une fois ce délai écoulé, la personne exposée développe les premiers symptômes, tels la congestion et l'écoulement nasal. Dans certains cas, le virus peut descendre dans les poumons pour poursuivre sa multiplication. En tentant de combattre le virus, le corps déclenche une réponse inflammatoire provoquant un gonflement des tissus, une destruction cellulaire et une augmentation de la production de mucus. Cela peut causer des symptômes similaires à ceux d'une pneumonie. Cette tempête intérieure peut durer de 7 à 14 jours, le temps que le système immunitaire élimine le virus.

Une personne infectée peut transmettre le virus 7 jours avant le début des symptômes et jusqu'à leur disparition complète.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

En temps normal, notre corps développe un système de reconnaissance lors d'une première infection afin d'être prêt à combattre de futures attaques par le même microbe. Cependant, dans le cas du VRS, les structures du virus changent chaque année, rendant difficile la reconnaissance du virus par notre système immunitaire. Heureusement, les infections suivantes sont généralement moins sévères.

Même si le corps ne peut développer une immunité à la suite d'une infection, il peut être immunisé contre le VRS à l'aide de traitements préventifs ou de vaccins. Ces derniers sont en mesure d'offrir une protection contre le virus afin que le corps soit mieux préparé à affronter l'infection.



Les personnes à risque

L'infection au VRS se résout habituellement en 1 à 2 semaines. Cependant, certains groupes de personnes sont plus à risque de développer une infection sévère ou des complications :

- Les nourrissons de moins de 6 mois et les enfants nés prématurément
- Les personnes âgées
- Les personnes ayant un système immunitaire affaibli
- Les personnes atteintes de maladies pulmonaires ou cardiaque telles que la fibrose kystique, la MPOC, l'insuffisance cardiaque, etc.
- Les fumeurs ou les personnes exposées à la fumée secondaire
- Les enfants atteints du syndrome de Down, en raison de changements anatomiques qui les mettent plus à risque

Les complications peuvent inclure :

- Une infection bactérienne et une inflammation des bronches ou des poumons
- Des complications cardiaques
- Une hospitalisation
- Un décès

L'impact du virus

Le VRS représente une cause d'hospitalisation fréquente chez les jeunes enfants. En effet, la majorité des cas hospitalisés sont des enfants de moins de 5 ans. Toutefois, les personnes âgées de 65 ans et plus sont davantage à risque de décès lors d'une infection au VRS.





La maladie chez les enfants

Chez les enfants, la maladie peut prendre différentes formes selon l'âge. Chez les moins de 2 ans, le VRS peut causer une bronchiolite* ou une pneumonie, tandis que chez les plus de 2 ans, l'infection ressemble plus à celle d'un adulte.

- * À noter que la cause la plus fréquente de la bronchiolite est le VRS, mais que d'autres pathogènes peuvent aussi en être responsables.

Signes et symptômes chez les moins de 2 ans

Chez les jeunes enfants, la maladie débute souvent par une atteinte des voies respiratoires supérieures – c'est-à-dire le nez, la gorge et la bouche. Elle se traduit par :

- Un écoulement et/ou de la congestion nasale
- De la fièvre (38 °C ou plus avec thermomètre rectal)
- Une réduction de l'appétit
- De la toux (rarement)

Après 1 à 3 jours, l'infection peut progresser en **bronchiolite, une atteinte des ramifications des bronches, ou plus profondément dans les poumons**. Elle se manifeste par :

- Une respiration rapide (de 60 à 80 respirations par minute, comparativement à de 20 à 60 respirations par minute chez un enfant âgé de moins de 2 ans en santé);
- Des difficultés respiratoires pouvant aller jusqu'à des arrêts respiratoires temporaires et soudains;

- **Une respiration sifflante;**
- De la difficulté à s'alimenter en raison de la congestion nasale et du rythme respiratoire rapide;
- De l'agitation et des pleurs.

Comme ces symptômes ressemblent à ceux du rhume et de la grippe, seul un médecin peut poser un diagnostic précis.

Il n'est pas toujours nécessaire de savoir quel microbe est responsable, puisque le traitement des bronchiolites consiste à soulager les symptômes. Toutefois, si des signaux d'alarme apparaissent (voir la section «Quand faut-il consulter un médecin ?»), une consultation médicale est requise.

Signes et symptômes chez les enfants de plus de 2 ans

Les manifestations du VRS chez les enfants plus âgés ressemblent beaucoup à celles observées chez les adultes. Vous pouvez donc vous référer à la section destinée aux adultes. Notez toutefois que la progression en maladie sévère est plus rare chez ces enfants.

Quand faut-il consulter un médecin ?

Comme il a été mentionné précédemment, il n'est pas toujours nécessaire d'avoir un diagnostic précis si les symptômes sont légers. En revanche, une consultation médicale est recommandée si votre enfant présente l'un des symptômes suivants :

- Fièvre depuis plus de 48 heures **ou s'il fait de la fièvre et qu'il a moins de 3 mois**
- Tousse au point de s'étouffer ou de vomir
- Respiration rapide (plus de 60 respirations par minute)
- **Difficulté respiratoire (creux autour des côtes lors de la respiration, élargissement des narines, contraction des muscles du cou pour aider à la respiration)**
- **Lèvres ou bout des doigts bleutés**
- Réduction de la capacité de manger ou de boire
- Réduction de la fréquence urinaire (moins de 3 à 4 fois par 24 h)
- **Fatigue intense inhabituelle**

N. B. : Les symptômes en rouge nécessitent souvent une consultation à l'urgence.

Traitement

Cette section ne s'applique pas à des enfants présentant un ou des signaux d'alarme. Si c'est le cas, consultez un médecin.

La maladie se résout généralement d'elle-même en 1 à 2 semaines sans complications chez la majorité des enfants. Il faut toutefois s'assurer que l'enfant a des conditions favorables à sa guérison.

Hydratation : offrir régulièrement des liquides et surveiller la fréquence des urines. Si l'enfant est nourri au lait, s'assurer qu'il en boit suffisamment.

Humidifier la chambre dans laquelle il dort.

Fièvre : il n'est pas toujours recommandé de traiter la fièvre puisqu'elle permet d'éliminer les microbes plus facilement. Si vous le jugez nécessaire, vous pouvez administrer des médicaments contre la fièvre, à condition qu'ils n'aient pas été contre-indiqués par un professionnel de la santé.

N. B. : Sachez également qu'il faut éviter l'acide acétylsalicylique (Aspirin^{MD}) chez les enfants de moins de 18 ans et l'ibuprofène (Advil^{MD}, Motrin^{MD}) chez les moins de 6 mois.

Favoriser l'expulsion du mucus :

- Pour le nez, utiliser une poire de succion, un vaporisateur adapté ou une seringue d'eau saline.
- Pour la gorge, si votre enfant a plus d'un an, donner des liquides chauds et clairs pour l'aider à excréter le mucus.
- Si votre enfant a plus d'un an, pour qu'il soit plus confortable dans son lit, soulever la tête du matelas avec un oreiller.

Surveiller : dormir dans la même chambre que l'enfant pour pouvoir agir s'il éprouve des difficultés respiratoires.

Environnement sain :

- Ne pas fumer ou laisser l'enfant proche de la fumée secondaire.
- Se laver les mains fréquemment.

À éviter :

- Éviter de donner du miel si votre enfant a moins d'un an, car le miel peut causer un risque de botulisme.
- Éviter les médicaments contre la toux et les décongestionnants chez les enfants de moins de 6 ans, puisque leur efficacité n'a pas été démontrée et le risque d'effets secondaires est augmenté.

Les antibiotiques ne sont pas recommandés dans les cas de bronchiolite, puisque la majorité des cas sont causés par des virus, ceux-ci n'étant pas sensibles aux antibiotiques. Toutefois, si le médecin suspecte une surinfection bactérienne, il pourrait prescrire des antibiotiques.

À l'heure actuelle, il n'existe pas de traitement curatif pour le VRS. La prévention est donc d'autant plus importante.





La maladie chez les adultes

Signes et symptômes

Comme mentionné précédemment, les symptômes d'une infection au VRS chez l'adulte peuvent ressembler à ceux du rhume ou de la grippe. Il peut donc être difficile de différencier le VRS des autres virus respiratoires. Les symptômes les plus fréquents sont les suivants :

- Toux
- Mal de gorge
- Fièvre (plus de 37,5 °C au thermomètre buccal)
- Congestion et/ou écoulement nasal
- Fatigue

Après quelques jours, les symptômes peuvent évoluer :

- **Respiration sifflante**
- Progression de la toux
- Difficultés respiratoires

Cependant, l'infection à VRS peut aussi évoluer et causer une bronchite, une pneumonie ou une exacerbation des conditions cardiaques ou pulmonaires sous-jacentes chez les personnes plus à risque.

Les personnes avec des maladies pulmonaires, comme l'asthme ou la MPOC, peuvent avoir des symptômes qui ressemblent beaucoup à une exacerbation de leur condition, en plus de la fièvre et de l'atteinte des voies respiratoires supérieures.

Quand faut-il consulter un médecin ?

Certaines personnes, surtout celles ayant des conditions médicales sous-jacentes, seront plus à risque de développer des complications de la maladie. Il est donc important de consulter si vous développez un de ces symptômes :

- Épuisement intense et inhabituel à l'effort;
- Palpitations prolongées;
- Douleur à la poitrine;
- Fièvre ou frissons persistants ou qui reviennent après une période sans fièvre (attention, si vous prenez des médicaments contre la fièvre, il est possible que le retour de la fièvre soit causé par l'arrêt de ces médicaments);
- Douleur intense à la gorge;
- Douleur aux oreilles ou aux sinus;
- Crachat de sang lorsque vous toussiez;
- État de conscience affaibli, difficulté à rester éveillé;
- Respiration rapide (20 respirations par minute comparativement à 12 respirations par minute chez une personne en santé);
- Difficultés respiratoires ou arrêts respiratoires temporaires et soudains.

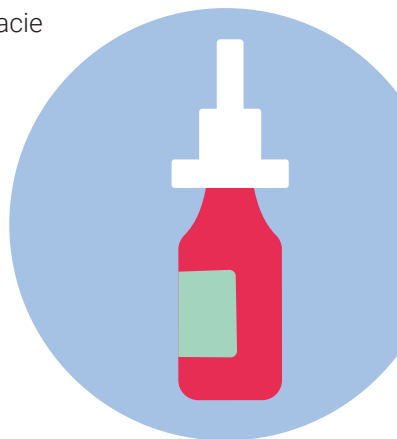
Traitement

Cette section ne s'applique pas aux personnes présentant un ou des signaux d'alarme. Si c'est le cas, consultez un médecin.

Comme chez les enfants, les symptômes disparaissent généralement d'eux-mêmes en 1 à 2 semaines. La meilleure façon de guérir est d'adopter des mesures pour que le corps ait les ressources nécessaires à la guérison :

- **S'hydrater** amplement, sauf si vous avez une condition de santé qui restreint la quantité de liquide que vous pouvez prendre par jour.
- **Humidifier** les pièces chez soi.
- **Décongestionner les voies nasales avec de l'eau saline.**
- **En cas de fièvre** : il n'est pas toujours recommandé de traiter la fièvre, puisqu'elle permet d'éliminer les microbes plus facilement. Si nécessaire, administrer des médicaments contre la fièvre, à condition qu'ils n'aient pas été contre-indiqués par un professionnel de la santé.
- **Cesser l'usage du tabac.**
- **Utiliser vos pompes** si vous avez des conditions pulmonaires pour lesquelles elles vous ont été prescrites.

Il existe d'autres médicaments en pharmacie pour soulager les symptômes de congestion nasale, d'écoulement nasal et de toux. Pour plus d'informations sur ces produits, consultez votre pharmacien.





Comment prévenir l'infection

Comme il n'existe pas de traitement pour guérir une infection au VRS, le seul moyen de se protéger est la prévention. Il est donc important d'adopter des mesures pour empêcher la propagation du VRS, pour vous protéger et pour protéger les autres.

L'étiquette respiratoire

La prévention des infections respiratoires commence par l'étiquette respiratoire: des habitudes de vie qui préviennent la transmission de maladies.

- **Se laver les mains** fréquemment, surtout après vous être mouché. Utiliser du savon et de l'eau ou des gels à base d'alcool et frotter pendant 20 secondes en prenant soin de nettoyer aussi les ongles.
- Les personnes immunosupprimées et les personnes atteintes de symptômes respiratoires devraient **porter un masque** afin de se protéger et de prévenir la transmission.
- Tousser dans le coude ou dans votre masque.
- Essayer d'éviter un contact rapproché avec les personnes infectées.
- Si vous avez des symptômes de rhume, de grippe ou de la toux, évitez d'entrer en contact avec des personnes à risque de complications telles que les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes avec un système immunitaire affaibli ou les personnes âgées.



Les thérapies préventives

L'immunisation, par l'administration d'un vaccin ou d'un traitement préventif (anticorps préfabriqué), est la meilleure façon de se protéger contre les infections et les complications causées par le VRS. Elle peut réduire le risque d'infection, de transmission et d'hospitalisation chez les patients immunisés. Pour les poupons, les personnes âgées ou les personnes immunosupprimées, cette protection peut donc faire la différence entre la vie et la mort.

Au Québec, il existe différentes recommandations pour l'immunisation selon l'âge, les conditions de santé ou des facteurs de risque de complications du VRS. Ces traitements immunisants peuvent être offerts gratuitement à certaines populations. Si vous souhaitez avoir plus d'information sur les traitements préventifs offerts et sur les personnes admissibles, consultez votre professionnel de la santé ou référez-vous au **Protocole d'immunisation du Québec (PIQ)**. Les recommandations évoluent selon les études, le PIQ est donc souvent mis à jour.

Ultimement, la décision de se faire vacciner est personnelle. Toutefois, les bénéfices que la vaccination peut avoir se font sentir non seulement sur vous, mais aussi sur toute la population. Ainsi, même si vous n'êtes pas à risque élevé d'avoir une complication du VRS, la vaccination pourrait être envisagée pour protéger les gens qui vous sont chers ou les personnes ne pouvant pas recevoir le vaccin.



Conclusion

Le VRS est un virus courant qui peut être bénin, mais il représente un risque important pour certaines personnes, comme les poupons, les personnes âgées et les personnes immunosupprimées. En adoptant des mesures de prévention comme la vaccination et en reconnaissant les signes nécessitant une consultation médicale, il est possible de limiter ses effets et d'éviter des complications graves.

Sources et liens utiles

Familiprix inc.

Gouvernement du Québec

Naître et grandir

Protocole d'immunisation du Québec (PIQ)

Santé Canada

Comment prévenir l'infection

