

LA GRIPPE

I. DEFINITION

C'est une infection virale respiratoire aiguë très contagieuse. Elle revient, dans les pays tempérés, chaque automne et dure jusqu'au printemps. D'une grande contagiosité, elle entraîne régulièrement de grandes épidémies. Souvent considérée comme bénigne, la grippe peut cependant entraîner des complications graves chez les personnes fragiles.

Le virus de la grippe appartient à la famille des **virus Influenzae**. Il en existe **3 types** (avec chacun plusieurs souches) :

- Le type A** : le plus dangereux. Il peut se modifier de façon importante => une épidémie mondiale 3 fois/siècle.
- Le type B** : le plus fréquent. Il est responsable d'épidémies.
- Le type C** : Il provoque des symptômes proche du rhume, mais n'est pas source d'épidémie.

Les souches de virus de la grippe en circulation ne sont pas les mêmes d'une année à l'autre : il faut alors renouveler le vaccin annuellement.

FACTEURS DE RISQUE

- Avoir un système immunitaire affaibli :
= stress, manque de sommeil, mauvaise alimentation
- Fréquenter les lieux publics :
= supermarchés, transports en commun, toilettes publiques
- Approcher un parent proche grippé
- Fumer

PERSONNES à RISQUE = immunité plus faible :

- Les très **jeunes enfants** (maternelle, garderie ou crèche)
- Les **personnes âgées** surtout vivant en EMS = **80 à 90% des décès**
- Les travailleurs de la santé
- Les femmes enceintes, à partir du **4e mois de grossesse**
- Les malades chroniques : sida, trouble cardiovasculaire ou pulmonaire, anémie grave, diabète, cancer.
- Les personnes suivant un traitement **qui affaiblit l'immunité** : médicaments **immunosuppresseurs**, chimiothérapie, transplantation, antibiotiques.

IV. LE TRAITEMENT

CURATIF

Traitement symptomatique

- Paracétamol
- Spray nasal
- hydratation
- Repos

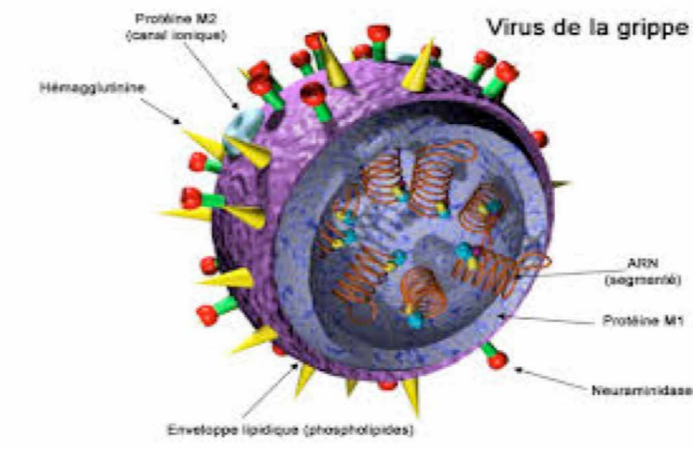
Traitement curatif

- Antiviral

PREVENTIF

Mesures de base en période d'épidémie

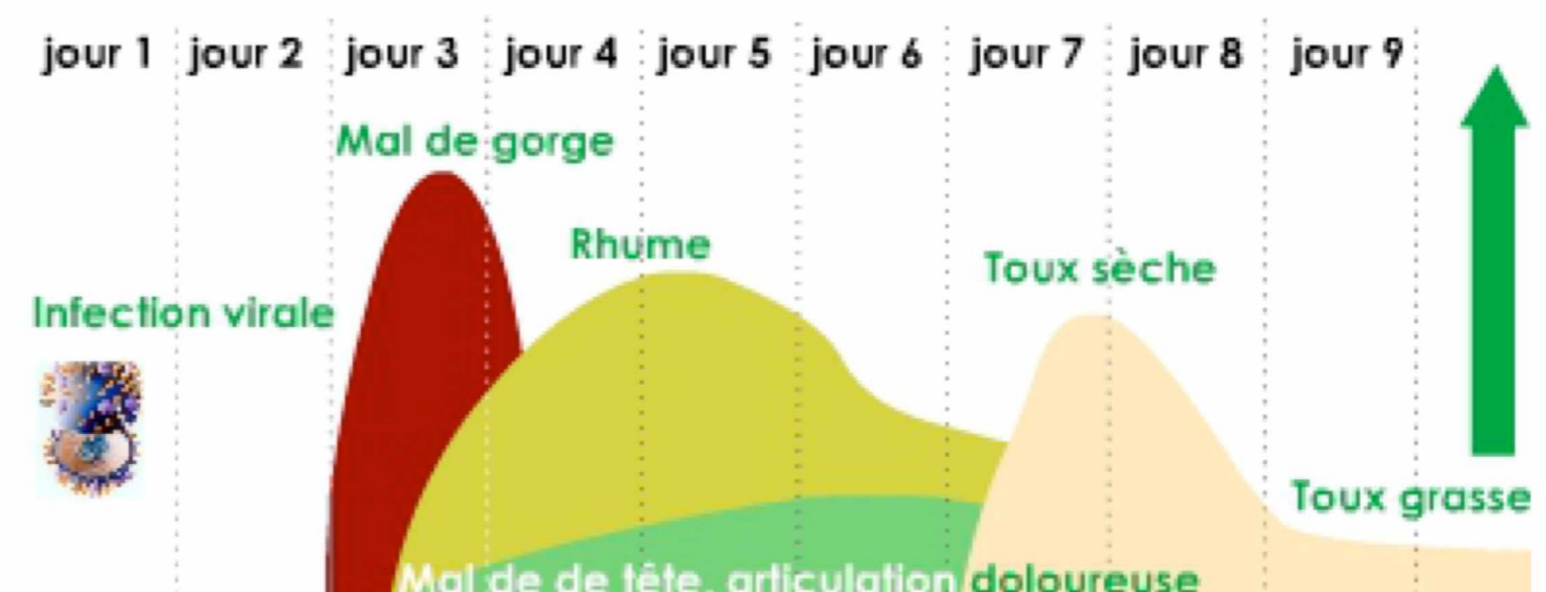
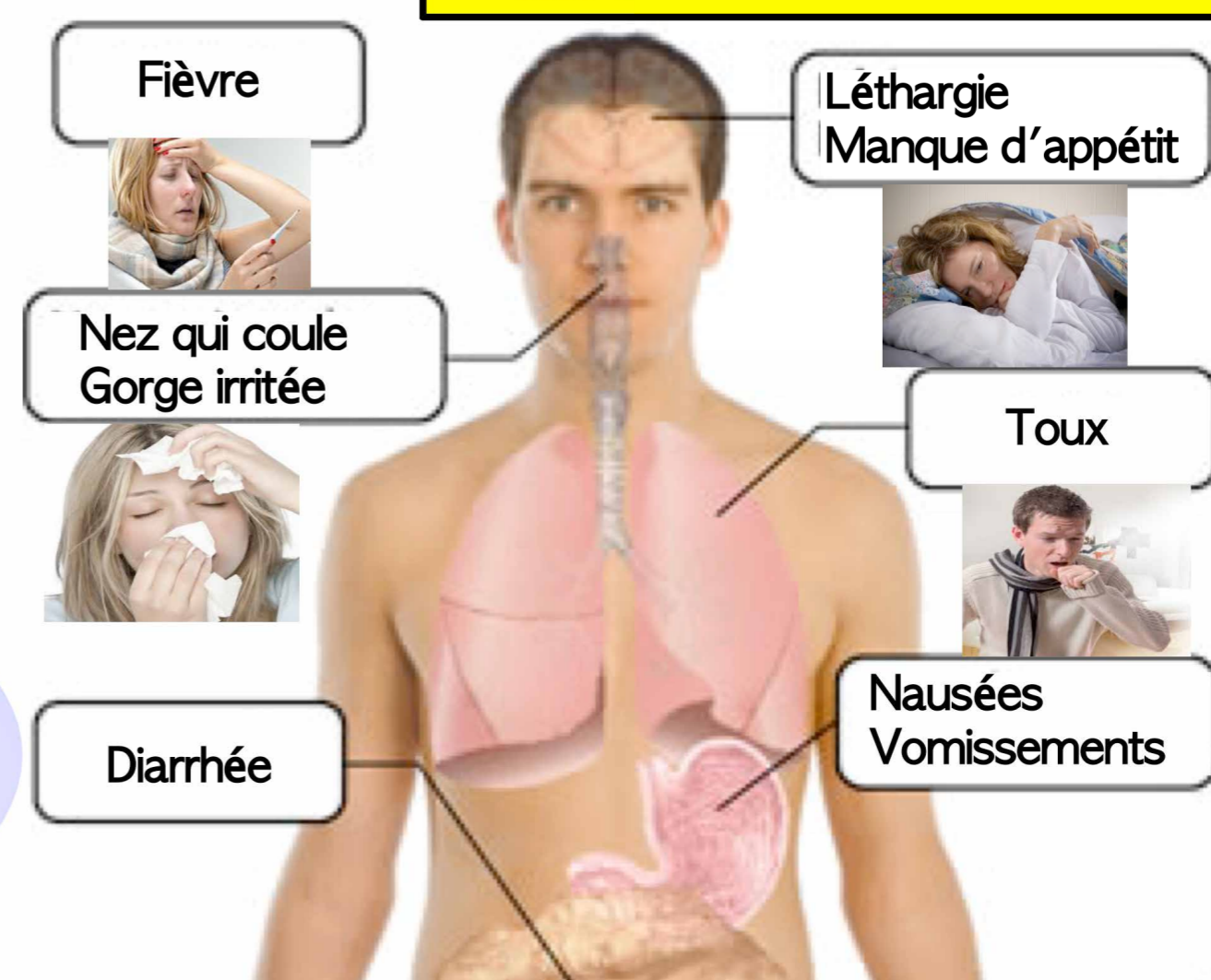
- **Se laver les mains souvent** et éviter de toucher ses yeux, sa bouche ou son nez = portes d'entrée du virus.
- **Eviter de s'approcher d'une personne infectée.**
Tousser dans le creux de votre coude pour limiter la propagation dans l'air.
- **Eviter les lieux publics.**
- **Renforcer son immunité** : bien manger, bien dormir, éviter le stress.
- **Se faire vacciner si on est à risque.**



II. LA TRANSMISSION

- Par la projection de gouttelettes de salive dans l'air (en parlant, en toussant, en éternuant)
- Des millions de virus sont expulsés dans l'air avant d'être respirés par d'autres personnes qui seront contaminées à leur tour, et ainsi de suite...
- Les mains et les objets souillés par les gouttelettes de salive sont également source de contamination. Il faut alors :
- se laver les mains très souvent,
- désinfecter les objets souillés (poignées de porte, jouet, ...)

III. LES SYMPTOMES



VACCINATION

- Intra-musculaire
- doit être reçue avant l'hiver (mi-octobre)
- très indiquée si
 - jeunes enfants de 6 à 23 mois
 - personnes atteintes de maladie chronique
 - personne de > 60 ans et plus
 - professionnels de santé

CE QU'IL FAUT SAVOIR :

- Le taux d'efficacité est de 70 à 90% :
- il est efficace 2 semaines après la vaccination.
- sa protection dure 6 mois.
- il ne contient aucun virus vivant : il ne provoque donc jamais de grippe.
- il réduit les complications liées à la grippe.
- il n'a aucune contre indication sauf :
si allergie à la protéine de l'oeuf : ovalbumine ou allergie aux autres constituants.
- Tous les ans, c'est l'OMS qui décide de la composition du vaccin à administrer.