

La grippe saisonnière



Les points clés

La grippe est une infection virale qui survient surtout lors d'épidémies annuelles entre décembre et avril.



Les symptômes

La grippe se manifeste par:

- une fièvre soudaine élevée (39-40°C), des frissons;
- une sensation de malaise et de fatigue;
- des douleurs articulaires et musculaires, des maux de tête.
- parfois, une toux sèche et un mal de gorge.

L'évolution est en général favorable en 3 à 7 jours.

La transmission

Les virus en cause (virus A - dont H1N1 et H3N2- et B) se transmettent:

- par la respiration;
- lors de la toux ou d'éternuements.

Une personne malade est contagieuse un jour avant d'avoir les signes de la maladie et le reste pendant 7 jours.

Quels sont les risques?

Chez les adultes sains, la grippe guérit le plus souvent sans traitement en une semaine. La fièvre dure de 2 à 4 jours. La toux, la fatigue durent jusqu'à 3 semaines. Chez les personnes fragiles, la grippe entraîne plus souvent des complications: pneumonie grippale; aggravation d'une maladie préexistante (cardiaque, rénale, diabète, asthme...), accouchement prématuré; etc. La grippe peut être responsable de décès, généralement chez ces personnes à risques.



Le vaccin

Les recommandations

Son efficacité est prouvée. Il diminue le risque d'être infecté ou la gravité de l'infection lorsqu'elle a lieu. Il est bien toléré. Le vaccin doit être administré tous les ans car le virus change en permanence et la protection diminue progressivement avec le temps. Il est fortement recommandé [et partiellement remboursé] pour certains patients:

A. Le CSS recommande, pour la vaccination contre la grippe saisonnière 2011-2012, la vaccination aux personnes suivantes

- **Groupe 1:** les personnes à risque de complications à savoir:
 - les femmes enceintes qui seront au deuxième ou troisième trimestre de grossesse au moment de la saison de la grippe. Elles seront vaccinées dès le deuxième trimestre de leur grossesse;
 - tout patient à partir de l'âge de 6 mois présentant une affection chronique sous-jacente, même stabilisée, d'origine pulmonaire (incluant l'asthme sévère), cardiaque (excepté l'hypertension), hépatique, rénale, métabolique (incluant le diabète), neuromusculaire

- ou des troubles immunitaires (naturels ou induits);
- toute personne de 65 ans et plus;
- les personnes séjournant en institution;
- les enfants de 6 mois à 18 ans compris sous thérapie à l'aspirine au long cours.

- **Groupe 2:** le personnel du secteur de la santé.
- **Groupe 3:** les personnes vivant sous le même toit que
 - des personnes à risque du groupe 1;
 - des enfants de moins de 6 mois.

B. De plus, il est également conseillé de vacciner toutes les personnes de 50 à 64 ans compris.

C. La vaccination saisonnière est proposée à certains groupes professionnels:

les éleveurs professionnels de volailles et de porcs ainsi que les membres de leurs familles vivant sous le même toit et les personnes qui, du fait de leur profession, sont au contact de volailles ou de porcs vivants.

N.B.: Attention: pour les personnes allergiques à l'œuf, certains vaccins sont contre-indiqués!



Prise en charge

Le traitement

- **PARACETAMOL:** en cas de fièvre ou douleurs;
- **SERUM PHYSIOLOGIQUE** pour le lavage fréquent du nez en cas d'obstruction nasale;
- **ANTITUSSIFS** en cas de toux sèche gênante.
- **UN TRAITEMENT SPECIFIQUE** est proposé aux personnes présentant une grippe sévère ou à risque de complications; chez les femmes enceintes présentant de la fièvre et des signes respiratoires.

N.B.: Les antibiotiques sont inutiles.

Les mesures associées

- Bien boire, surtout en cas de fièvre importante, pour éviter la déshydratation.
- Eviter l'exposition au tabac et à la pollution
- Repos
- Eviter les collectivités (école)

Les règles d'hygiène

- Mettre la main devant la bouche lors de la toux ou d'éternuements.
- Se laver les mains après s'être mouché, avoir toussé ou éternué. Jeter les mouchoirs usagés.



Contactez votre médecin:

- en cas de gêne respiratoire;
- en cas de fièvre persistante (→ 4-5 jours);
- en cas sang dans les crachats...ou pour plus d'informations.

Rédigé par: Sustersic; A.Meneau; février 2011. Sources: SPILF 2005, OMS 2003. Afssaps juillet 2010. EMA sept 2010. HCSP déc 2010 BEH 2010. Relecteur: Pr. Stahl. Sources: SPILF 2005, OMS Illustration: O.Roux. Pour en savoir plus: www.grog.org