

Grippe: ne la sous-estimez pas!

La grippe est une maladie infectieuse des voies respiratoires. Elle débute dans le nez et dans la gorge. Fréquente, **elle n'est pas banale** pour autant.

Lire le [résumé](#).



Certes, la plupart des gens infectés guérissent spontanément. Mais chez des personnes fragilisées (« à risques », la grippe peut malgré tout entraîner de nombreuses complications, parfois mortelles.

Les principaux responsables de la grippe proviennent de 2 types de **virus très contagieux** – l'influenza A et l'influenza B.

En perpétuelle mutation, ces virus comportent de nombreuses souches différentes qui atteignent nos régions en automne et en hiver.

Les vaccins proposés cette année protègent contre les 4 souches que l'on estime les plus répandues de ces virus: deux souches du virus A (H1N1 et H3N2) et deux souches du virus B. Comme ce ne sont pas les mêmes souches qui reviennent en force chaque année, la composition du vaccin varie d'une année à l'autre.

Feu rouge: en général, la grippe touche de 5 à 10 % de la

population, par vague d'épidémie.

Les signes sans équivoque de la grippe

La grippe se propage par des micro-gouttelettes libérées dans l'air quand une personne porteuse du virus tousse ou éternue, ou par sa salive.

Visages, mains et objets dont la surface est contaminée peuvent transmettre la grippe.

Cette maladie se déclare par l'apparition soudaine de **frissons**, un **malaise général**, des **douleurs musculaires** généralisées, une **fatigue intense**, des **maux de tête** et de gorge, des éternuements et une **fièvre** pouvant monter jusqu'à 40°. Une **toux** sèche, des écoulements nasaux, une somnolence peuvent s'y ajouter.

Sans complications, la maladie dure entre 3 et 7 jours, souvent encore suivie de toux et de fatigue pendant une semaine ou deux.

Feu orange: si la fièvre dépasse 38,5° pendant plus de 72 heures, ou en cas d'essoufflement au repos ou de douleurs dans la poitrine, il faut consulter votre médecin généraliste. En effet, cela peut être le signe que votre grippe se complique et se transforme en pneumonie.

Feu rouge: la personne contaminée est contagieuse au moins 1 jour avant l'apparition des symptômes et elle le reste entre 5 à 10 jours (davantage encore chez les enfants).

Grippe: des risques inégaux

Certaines personnes courent un risque accru de subir des **complications** en cas de grippe. Il s'agit:

- des **femmes enceintes** dans le 2^e et 3^e trimestre de leur grossesse
- des bébés, enfants et adultes qui souffrent d'une **maladie chronique** (diabète, problèmes cardiaques, pulmonaires, rénaux, hépatiques, etc.) ou bien de déficiences immunitaires
- des enfants de 6 mois à 18 ans sous thérapie par aspirine
- des personnes de **65 ans et plus**, et toutes celles qui se trouvent en institution.

Pour toutes ces personnes à risques, la vaccination est fortement recommandée. Il en va de même pour tous ceux et celles qui risquent de leur transmettre le virus, comme par exemple le **personnel du secteur de la santé**, ou encore, pour les éleveurs en contact avec des volailles (ces dernières peuvent porter des souches grippales).

Feu vert: la vaccination se pratique de préférence entre la mi-octobre et la mi-novembre, avant l'apparition probable des virus de l'influenza.

Feu orange: la protection donnée par le vaccin débute après un délai de 2 semaines. Elle diminue après plus de 6 mois.

Prévenir ou soigner la grippe

En cas de grippe, les médicaments permettent uniquement de soulager les symptômes. La prise de paracétamol (chez l'adulte 1000 mg) 3 fois par jour est généralement conseillée. **Il n'y a alors rien d'autre à faire que se reposer et attendre que cela passe.**

Dans certains cas très particuliers, notamment quand on craint des complications graves chez des personnes à risques, des antiviraux sont prescrits par le médecin traitant pour tenter de diminuer la durée et la gravité de la maladie. Leur efficacité ne fait pas l'unanimité.

Il existe un **seul moyen préventif reconnu : la vaccination.**

Chez les adultes, elle est généralement efficace dans 80 % des cas ; cette efficacité peut descendre jusqu'à 40% chez les personnes ayant un déficit du système immunitaire (comme celles qui sont très âgées ou atteintes de certaines maladies chroniques).

L'efficacité de la vaccination peut varier d'une année à l'autre, en fonction de la composition du vaccin et de l'agressivité du virus responsable de l'épidémie saisonnière.

On peut donc faire une infection malgré une vaccination. Mais dans ces cas, la maladie sera généralement atténuée et, surtout, les scientifiques considèrent que le **risque de complications sera diminué**. Pour les personnes qui souffrent d'une maladie chronique, la vaccination permet aussi de réduire le danger d'aggraver cette dernière.

Pour en savoir plus sur [la grippe et la vaccination](#).

Feu vert: pendant la maladie, il faut penser à boire assez – ce qui évite la déshydratation et permet de fluidifier les expectorations.

Feu orange: un fréquent lavage des mains permet d'éliminer les virus de la grippe qui peuvent facilement s'y retrouver. Se couvrir la bouche avant de tousser et d'éternuer et jeter les mouchoirs après usage, voilà également une mesure qui permet d'éviter la dispersion du virus.

- La grippe est une infection dont la plupart des gens guérissent spontanément en 1 semaine.
- Mais chez les personnes fragilisées (« à risque »), la grippe peut entraîner de nombreuses complications, parfois mortelles.
- La vaccination est le seul moyen de prévention reconnu. Elle est principalement recommandée aux femmes enceintes, aux personnes (dès l'âge de 6 mois) ayant une maladie chronique et à toutes les personnes âgées de 65 ans ou plus. La vaccination

est répétée chaque année, de préférence entre la mi-octobre et la mi-novembre.

Photo © Sinnawin

Mise à jour 31/08/2021

Références

- Vaccination contre la grippe saisonnière. [Saison hivernale 2018-2019](#). Avis n° 9488 du Conseil supérieur de la santé
- Influenza 2012-2013, Folia Pharmacotherapeutica juillet 2012
- Influenza 2014-2015. Folia Pharmacotherapeutica. Juillet 2014.
- Site www.vacc.info
- Texte de consensus sur la vaccination contre la grippe en 2010. www.ssmg.be
- Grippe. Article ID: ebm00015(001.040). www.ebmpracticenet.be. Site réservé aux médecins.