

Grippe

Grippe saisonnière (influenza)

La grippe (= influenza) est une maladie infectieuse fréquente en hiver. Il est possible de diminuer le risque d'infection et de complications en se faisant vacciner en automne. La vaccination est recommandée chez les personnes à risque et chez leur entourage.

Agent infectieux et transmission

La grippe se transmet par les virus Influenza A et Influenza B. Il existe différents sous-types de virus A et deux lignages de virus B: Victoria et Yamagata.

Le virus de la grippe se transmet facilement par contact direct (éternuement, toux ou mains), notamment dans des espaces clos, ou par contact indirect (par ex. objets, poignées de porte). Les personnes contaminées peuvent transmettre les virus de la grippe à d'autres personnes même si elles ne se sentent pas (encore) malades. La maladie met environ un à trois jours à se déclarer.

Tableau clinique

Les symptômes typiques d'une grippe sont les suivants: forte fièvre soudaine ($> 38^{\circ}\text{C}$), frissons, toux, maux de gorge, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires, rhume, vertige et perte d'appétit.

Les enfants peuvent avoir des nausées, vomissements et diarrhées et les personnes âgées ne pas avoir de fièvre. Une grippe peut durer jusqu'à deux semaines.

Tableau clinique

Elle peut être relativement légère et sans complications et sera, alors, souvent confondue avec un refroidissement. Mais, contrairement aux refroidissements d'origine virale, la «vraie» grippe peut entraîner de nombreuses complications. Les virus Influenza ou une infection bactérienne secondaire peuvent induire angine, sinusite, otite moyenne, pneumonie, myocardite ou complications neurologiques.

Le risque de complications graves est nettement accru chez les femmes enceintes, les prématurés et les personnes âgées ou dans le cas de certaines maladies chroniques. Dans de rares cas, des jeunes en bonne santé peuvent aussi être touchés.

Répartition géographique et fréquence

Les virus Influenza circulent surtout durant la saison froide et sont à l'origine d'une épidémie presque chaque hiver (vague de grippe). L'intensité et le degré de gravité de la vague de grippe varient d'une année à l'autre. Sous les tropiques, la grippe survient toute l'année de manière sporadique.

En Suisse, la grippe est à l'origine de 112 000 à 275 000 consultations médicales chaque année (selon le système de surveillance Sentinella).

En outre, les complications de la maladie causent plusieurs milliers d'hospitalisations et fréquemment plusieurs centaines de décès.

Concernées sont surtout les personnes ayant un risque accru de complications de la grippe (femmes enceintes, prématurés, personnes âgées et personnes souffrant de certaines maladies chroniques).

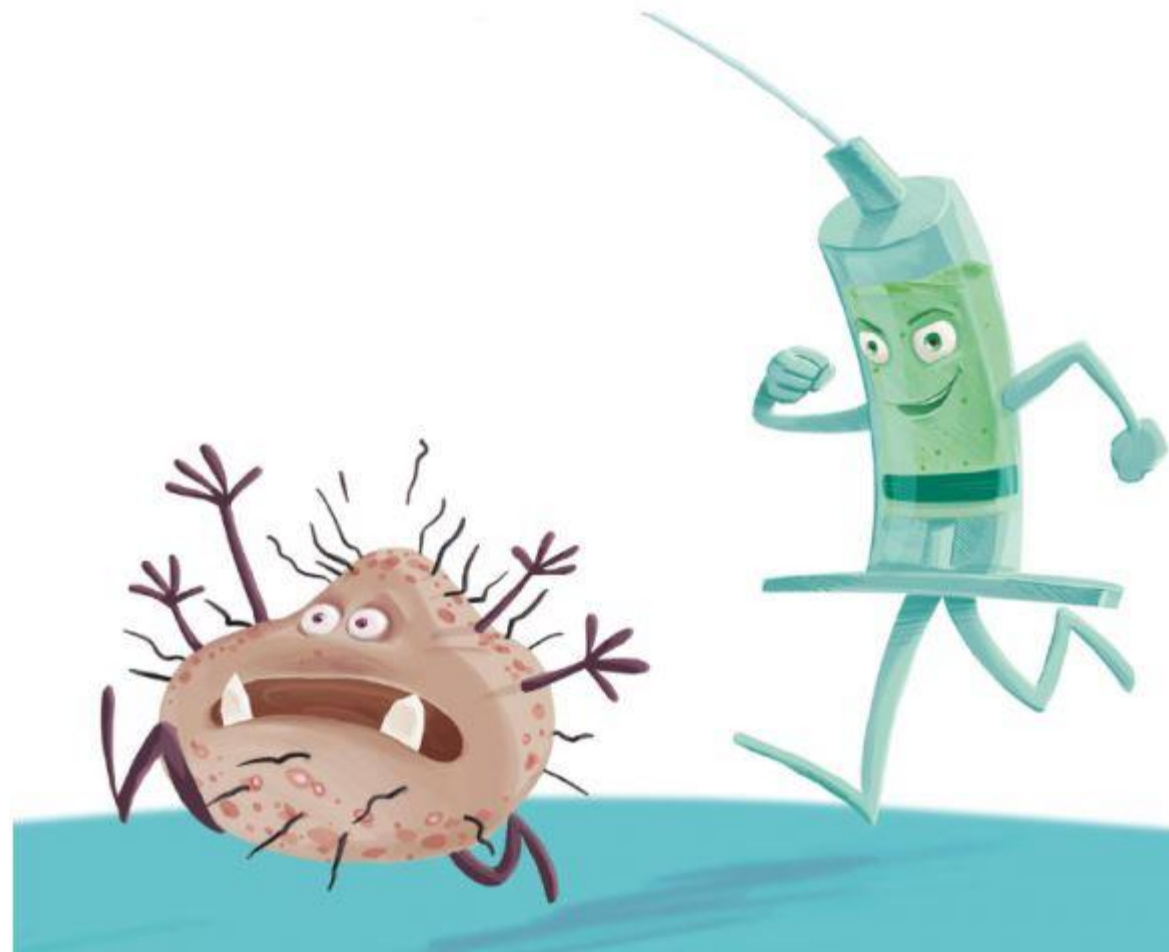
Prévention :



Prévention :

- **Se laver les mains** souvent
- Eviter de toucher ses yeux, sa bouche ou son nez, qui sont des portes d'entrée du virus.
- **Ne pas trop s'approcher d'une personne infectée** afin d'éviter la contagion. Le virus voyage par les microgouttelettes projetées dans l'air par les éternuements et la toux. Il faut donc se protéger en conséquence. Si on a la grippe, on doit tousser dans le creux de son coude.
- Moins fréquenter les lieux publics.
- **Se faire vacciner** si possible avant la période épidémique ou au tout début si on ne l'a pas fait si on est une personne à risque ou si on est exposé à des facteurs de risque.
- Se rappeler que les personnes grippées demeurent contagieuses tant que leurs symptômes persistent.

Prévention : recommandations de vaccination



Prévention : recommandations de vaccination

La vaccination reste la prévention la plus simple, efficace et économique pour se protéger soi-même et son entourage de la grippe et de ses complications. La période idéale de vaccination va de mi-octobre à mi-novembre.

La vaccination est recommandée chez les personnes à risque: personnes de plus de 65 ans, femmes enceintes, prématurés jusqu'à 2 ans et personnes souffrant de maladies chroniques. Afin de mieux protéger ces personnes, il convient de ne pas se contenter de les vacciner elles-mêmes, mais aussi toutes celles qui sont régulièrement en contact avec elles y compris les proches, les personnes soignant des nourrissons et le personnel de santé.

Prévention : recommandations de vaccination

Le vaccin contre la grippe est composé de fragments de souches différentes de virus Influenza. Chaque année, l'OMS désigne selon ses recommandations quelles souches devraient être couvertes par le vaccin pour la saison à venir. Deux fragments sont toujours de souche Influenza A (un A/H1N1, ainsi que un A/H3N2). Les vaccins trivalents contiennent en outre des fragments d'une souche de virus Influenza B, les quadrivalents (resp. tétravalents) ceux de deux souches Influenza B. Ils contiennent également de l'eau, des excipients pour la conservation (lécithine, formaldéhyde), ainsi que des traces d'un antibiotique aminoglycoside et des traces de protéines d'œufs inhérentes au processus de fabrication. Le vaccin de la grippe particulier Fluvad® possède une substance de renforcement (l'adjuvant MF59C). Fluvad® est administré en Suisse pour les personnes de plus de 65 ans.

Prévention : recommandations de vaccination

Le vaccin commence à être efficace 2 semaines après la vaccination.

La protection dure environ 6 mois.

Il est impossible de contracter la grippe à cause du vaccin administré par injection, car ce vaccin ne contient aucun virus vivant.

Le vaccin contre la grippe ne protège pas contre le rhume, ni contre la grippe aviaire. Ce vaccin protège uniquement contre les souches de virus qu'il contient et non contre les autres causes d'infection des sinus, des bronches ou des poumons.

Chez les personnes âgées, le vaccin contre l'influenza réduit le risque de complications liées à la grippe.

Prévention : efficacité et effets indésirables

L'efficacité de la vaccination dépend de l'âge et de l'état de santé ainsi que des souches de virus Influenza en circulation.

La vaccination ne protège pas toujours: Selon la saison et selon les personnes vaccinées, les études estiment l'efficacité de 20 à 80 %. Lors d'un système immunitaire affaibli, chez les seniors et les personnes avec des maladies chroniques l'efficacité est souvent réduite. Cependant, si une grippe survient malgré tout, ses symptômes sont souvent affaiblis et les complications graves plus rares.

Prévention : efficacité et effets indésirables

La vaccination contre la grippe ne protège pas contre les virus causant un refroidissement, fréquents mais généralement inoffensifs.

Dans 25 % des cas, la vaccination peut être suivie de douleurs ou d'une rougeur au site d'injection. Une augmentation de température, des douleurs musculaires ou un léger malaise apparaissent passagèrement dans environ 5 % des cas. Des effets indésirables graves ne sont pas seulement très rares, mais aussi beaucoup plus rares que les complications de la grippe.

Prévention : Le vaccin est-il remboursé par l'assurance maladie?

- les personnes de 65 ans et plus ;
- les femmes enceintes ;
- les prématurés dès six mois durant les deux premières saisons de grippe ;
- les personnes souffrant de maladies chroniques du système cardio-vasculaire, des voies respiratoires ou métaboliques (par exemple : asthme, fibrose kystique, maladie coronarienne, diabète) ;
- les personnes dont le système immunitaire est faible (congénital ou par exemple à cause d'un cancer, en cas de dialyse, après une transplantation d'organes, sous médicaments immunosuppresseurs ou sous thérapie à base de forte dose de cortisone) ;
- les personnes avec un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 40

Vaccination

La Journée nationale de vaccination contre la grippe - vendredi, 8 novembre 2019

La seizième édition de la Journée nationale de vaccination contre la grippe aura lieu le vendredi 8 novembre 2019. Cette journée d'action est une initiative lancée par le Collège de médecine de premier recours (CMPR), en coopération avec l'OFSP, la Fédération des médecins suisses (FMH) et la Société suisse des pharmaciens (pharmasuisse).

Ce jour-là, les personnes intéressées pourront se faire vacciner contre la grippe sans rendez-vous, au prix forfaitaire recommandé (30 francs tout compris).

Cette offre est proposée :

- dans tous les **cabinets médicaux participants**, à toute personne intéressée (pas uniquement la patientèle). La liste de ces cabinets est disponible sur le site du CMPR (www.kollegium.ch);
- dans toutes les **pharmacies participantes**, à toute personne adulte en bonne santé. Les pharmacies accrocheront des affiches sur la Journée nationale de vaccination contre la grippe pour signaler leur participation à cette action (liste des pharmacies qui pratiquent la vaccination sur www.vaccinationenpharmacie.ch).

Traitement

Certains **médicaments** sont conçus pour soulager les **symptômes**. À titre d'exemple, les **antipyrétiques** abaissent la fièvre. D'autres, comme les antiviraux, permettent de diminuer la durée et la gravité de l'infection, à condition d'être pris très tôt. Certaines personnes qui deviennent très malades peuvent devoir **être hospitalisées** et nécessiter des **traitements plus intensifs**.

Dans le cas des enfants, ne donner que du paracétamol (acétaminophène). L'acide acétylsalicylique (Aspirine®) doit être réservé aux adultes. En effet, l'aspirine peut provoquer le **syndrome de Reye** chez les enfants qui ont la grippe ou la varicelle. Il s'agit d'une **maladie du système nerveux très grave** (parfois mortelle). L'**ibuprofène** peut aussi être utilisé, mais présente un risque d'ulcère de l'estomac. Cet anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) comporte aussi des contre-indications.

Traitement : les remèdes naturels pour accompagner les médicaments

Consommer beaucoup d'**eau** ou d'autres liquides (jus de fruits, bouillons chauds, etc.). On peut ainsi combattre la déshydratation et s'assurer que les sécrétions de mucus soient moins épaisses et donc plus faciles à expulser.

Garder le lit. Prendre beaucoup de **repos** pour aider le système immunitaire à combattre l'infection.

Désobstruer le nez avec du sérum physiologique.

Merci pour votre attention!