

Grippe : comment éviter de l'attraper ou de la propager

Les virus de la grippe se transmettent très facilement d'une personne à une autre. Cela explique que, chaque année, au moment de l'épidémie, de 2 à 7 millions de personnes soient touchées par cette maladie. Des mesures permettent cependant de limiter les risques de transmission aux autres lorsque l'on est soi-même atteint.

Le mode de transmission le plus fréquent des virus de la grippe est la voie respiratoire. Lorsqu'une personne malade tousse, éternue ou même simplement parle, elle émet dans l'air environnant des particules virales. Celles-ci se retrouvent en suspension dans l'air et forment un véritable aérosol infectieux. Si une personne respire dans cet environnement, les particules virales vont se déposer sur les muqueuses de son nez, de sa bouche et de ses yeux, et entraîner l'infection.

La transmission peut également intervenir par « manuportage », c'est-à-dire en touchant des objets préalablement contaminés par les particules virales puis en portant ses mains à sa bouche, son nez ou ses yeux. Les virus A et B de la grippe peuvent ainsi survivre un à deux jours sur une surface non poreuse et jusqu'à huit à douze heures sur des tissus.

Le moyen le plus sûr de ne pas attraper la grippe et donc de ne pas contribuer à la diffusion de la maladie consiste à se faire vacciner chaque année, avant l'épidémie saisonnière. Le vaccin n'est pas efficace à 100 % mais il permet de prévenir les formes graves de grippe et de réduire le risque de décès des personnes les plus vulnérables. Dans tous les cas, vacciné ou pas, en cas



de grippe, il est possible de réduire les risques de transmettre l'infection à son entourage, sachant que l'on reste contagieux jusqu'à cinq à sept jours après le début des symptômes cliniques de la grippe.

Les mesures d'hygiène

Pour les personnes malades, il est recommandé, dès le début des symptômes, de :

- Limiter les contacts avec d'autres personnes, notamment les personnes âgées et les enfants qui présentent davantage de risque de faire des complications en cas de grippe. Le port d'un masque chirurgical par le malade est recommandé lors de la présence d'autres personnes dans la même pièce, notamment lorsqu'elles se trouvent à moins de deux mètres de lui.
- Se couvrir la bouche lors de chaque toux.
- Se couvrir le nez à chaque éternuement.
- Se moucher et cracher uniquement dans des mouchoirs en papier à usage unique et jeter ceux-ci dans une poubelle avec un couvercle fermé.
- De se laver systématiquement les mains à l'eau et au savon après avoir toussé, craché ou éternué.

Pour les personnes de l'entourage du malade, il est conseillé :

- D'éviter autant que possible les contacts avec le malade, notamment pour les personnes âgées et les enfants.
- De se laver les mains à l'eau et au savon après tout contact avec le malade ou avec des objets utilisés par ce dernier.
- De bien nettoyer tout matériel employé par le malade.

Les traitements de la grippe

Plusieurs médicaments antiviraux actifs contre les virus de la grippe sont aujourd'hui disponibles. Il a été montré que, lorsqu'ils sont pris rapidement après la survenue des premiers signes, ces médicaments permettent de réduire la durée et l'intensité des symptômes. Cet effet concerne les principaux symptômes que sont la fièvre, les douleurs musculaires, les maux de tête et de gorge, ainsi que la toux et les signes touchant le nez. La prise de ces médicaments est également associée à une diminution de la fréquence des complications de la grippe.

Certains de ces antiviraux ont également montré une efficacité dans la prévention de la grippe.

Ainsi, en cas de contact avec une personne grippée ou suspectée de l'être, la prise de ces médicaments peut être envisagée pour éviter d'être soi-même contaminé.



Cette fiche d'information vous est proposée par

VOTRE CACHET

LA QUESTION DE... Marcel T., 55 ans

“ **Quelles sont les personnes pour lesquelles la vaccination est plus particulièrement conseillée?** ”

Si le vaccin peut être administré à tout le monde dès l'âge de six mois, il est notamment recommandé dans les situations suivantes :

- Personnes âgées de 65 ans et plus.
- Adultes et enfants atteints de certaines maladies chroniques (par exemple, asthme, mucoviscidose, insuffisance cardiaque, atteinte chronique des reins, diabète, infection par le VIH).
- Personnes séjournant dans un établissement de santé de long ou de moyen séjour.
- Enfants et adolescents dont l'état de santé nécessite un traitement prolongé par l'acide acétylsalicylique.
- Professionnels de santé en contact régulier et prolongé avec des personnes à risque d'être malade.
- Personnel navigant des bateaux et des avions ainsi que le personnel de l'industrie des voyages accompagnant les groupes de voyageurs.

Le virus de la grippe changeant chaque année, il est nécessaire de renouveler la vaccination tous les ans. Celle-ci doit être pratiquée au moins deux semaines avant le début de l'épidémie.

A retenir

- **Pour éviter de transmettre le virus, les personnes grippées doivent éviter autant que possible les contacts avec leur entourage. Elles peuvent porter un masque chirurgical en présence d'autres personnes.**
- **Le lavage des mains et des objets utilisés par le malade, l'emploi de mouchoirs en papier à usage unique en cas d'éternuements et de crachats, et le fait de se couvrir la bouche lors de la toux constituent les mesures d'hygiène à respecter.**
- **Il existe des médicaments qui permettent, en cas de contact avec un malade, de limiter le risque d'être atteint à son tour par la grippe.**