

Grippe

La grippe saisonnière est une infection virale aiguë provoquée par un virus grippal.

La grippe se propage facilement d'une personne à l'autre et peut toucher n'importe qui dans n'importe quel groupe d'âge.

Des virus grippaux circulent dans toutes les régions du monde.

Il existe trois types de grippe saisonnière – A, B et C.

Les virus grippaux de type A se subdivisent en sous-types en fonction des différentes sortes et associations de protéines de surface du virus. Parmi les nombreux sous-types des virus grippaux A, les sous-types A(H1N1) et A(H3N2) circulent actuellement chez l'homme.

Les cas de grippe de type C surviennent beaucoup moins fréquemment que ceux des types A et B. C'est pourquoi seuls les virus grippaux A et B figurent dans la composition des vaccins contre la grippe saisonnière.

Signes et symptômes

La grippe saisonnière se caractérise par l'apparition brutale :

- ✓ d'une forte fièvre,
- ✓ de toux (généralement sèche),
- ✓ de céphalées,
- ✓ de douleurs musculaires et articulaires,
- ✓ de malaise général,
- ✓ de maux de gorge et d'écoulement nasal.

La plupart des sujets guérissent en une semaine sans avoir besoin de traitement médical. Cependant, dans certains cas, des complications peuvent survenir (dus aux virus eux-mêmes ou aux surinfections bactériennes). En période d'épidémie, les gripes compliquées touchent principalement les personnes âgées, les jeunes enfants et les personnes fragilisées (maladie chronique, cardiaque, pulmonaire, métabolique, immunologique, etc).

La période d'incubation (délai entre la contamination et l'apparition des symptômes) est d'environ deux jours.

Transmission

La grippe, comme les autres virus hivernaux, se transmet :

- ✓ par la **toux**, les **éternuements** ou les **postillons** (la projection de ces sécrétions peut atteindre deux mètres, limite de sécurité vite franchie dans les transports en commun, dans les collectivités scolaires, etc.)

- ✓ par contact **rapproché avec une personne infectée**, par exemple lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main ;
- ✓ par **contact avec des objets touchés et contaminés** par une personne malade (exemple : une poignée de porte, un bouton d'ascenseur, ...).

Prévention

Le virus de la grippe survit :

- ✓ cinq minutes sur la peau
- ✓ quelques heures dans les sécrétions séchées
- ✓ huit à douze heures sur les mouchoirs, vêtements, papiers, etc.
- ✓ plusieurs jours sur des surfaces inertes

Pour limiter la transmission du virus de la grippe, l'**Inpes** conseille donc d'adopter des "**gestes barrières**":

- ✓ Se laver les mains régulièrement avec du savon et de l'eau ou utiliser une solution hydroalcoolique;
- ✓ Se couvrir la bouche dès que l'on tousse, éternue (dans sa manche ou dans un mouchoir à usage unique) et transmettre ce réflexe aux enfants ;
- ✓ Porter un masque chirurgical et limiter les contacts ;
- ✓ Se moucher dans des mouchoirs à usage unique et les jeter ;
- ✓ Eviter les contacts (serrer les mains, embrasser, partager les effets personnels...), éviter les lieux très fréquentés (centres commerciaux, transports en commun) et éviter si possible d'y emmener les nourrissons et les enfants ;
- ✓ Penser à aérer son logement chaque jour pour en renouveler l'air.

Traitement

Le **traitement** contre la grippe se dirige **contre les symptômes** : médicaments contre la fièvre, anti-douleurs, médicaments contre la toux...

Des antiviraux sont également disponibles dans certains pays et peuvent éviter des complications. Dans l'idéal, ils doivent être administrés dès le début de la maladie (dans les 48 heures suivant l'apparition des symptômes).

Cependant, certains virus grippaux deviennent résistants aux antiviraux, ce qui limite l'efficacité du traitement.