

# La grippe saisonnière



## Les points clés

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

### > LES SIGNES

- 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

Le vaccin 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, 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;
    - 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.**

*NB : attention : pour les personnes allergiques à l'œuf, certains vaccins sont contre-indiqués.*



## La prise en charge

### > LE TRAITEMENT

- **PARACETAMOL** : en cas de fièvre ou de 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 à certaines personnes immunodéprimées et à certaines femmes enceintes en cas de risque de complications.

*NB : les antibiotiques sont inutiles.*

### > LES MESURES ASSOCIÉES

- Bien boire, surtout en cas de fièvre importante, pour éviter la déshydratation ;
- éviter l'exposition au tabac et à la pollution ;
- repos ;
- éviter 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.



## Quand reconsulter?

Si apparaissent :

- une gêne respiratoire ;
- de la fièvre persistante (> 4-5 jours) ;
- du sang dans les crachats ;
- une douleur thoracique ;

Où pour plus d'informations.



**Rédigé par:** Sustersic et A.Meneau en février 2011. **Mise à jour et validation:** le comité de lecture de la SSMG en août 2016. **Sources:** SPILF 2005, OMS 2003. Afssaps juillet 2010. EMA sept 2010. HCSP déc 2010 BEH 2010. **Relecture:** Pr. Stahl. Sources: SPILF 2005, OMS. www.ebm-practice.net consulté en août 2016. **Relecture :** J.Gest. **Contact:** melaniesustersic@yahoo.fr **Illustration:** O.Roux.