



## Généralités : Qu'est ce que la grippe ?

Il s'agit d'une infection respiratoire due à un **virus** : Le Myxovirus Influenzae.  
Elle apparaît chaque année durant l'hiver (de nov. à mars) / associée aux temps froids et humides.  
Le plus souvent, l'infection est bénigne. Cependant chez les personnes "fragiles" dites à risque, elle peut entraîner des complications graves pouvant aller jusqu'au décès.

## Comment reconnaître la grippe ?

On reconnaît la grippe à son apparition brutale et l'association de symptômes dont :

**forte fièvre**                      **courbatures**  
**fatigue intense**              **douleurs articulaires**  
**maux de tête**                 **toux sèche**

L'**association** de ces symptômes est **variable** d'un individu à l'autre.

Le médecin établit le diagnostic lors de la consultation, sans examen complémentaire.

## Dois-je consulter un médecin ?

**OUI**, Cette consultation permet d'évaluer l'importance des symptômes, d'identifier les **personnes à risque\*** et d'établir une stratégie de traitement et de surveillance.

## Existe-t-il un traitement contre la grippe ?

Ce sont les défenses naturelles qui vont éliminer le virus de la grippe. Elle guérit naturellement.

Il n'y a **pas besoin d'antibiotiques** pour traiter une grippe simple puisqu'il s'agit d'un virus.

Le PARACETAMOL est le traitement de premier choix contre les douleurs et la fièvre.

Ne donnez / prenez aucun autre médicament sans l'avis d'un médecin.

Respectez les doses prescrites par votre médecin.

A noter qu'il existe un **traitement spécifique\*** parfois prescrit aux personnes à risque.

Reposez-vous. Hydratez-vous.

## Comment surveiller l'évolution ? Quand dois-je re-consulter ?

Classiquement la fièvre apparaît brutalement puis décroît au bout de 2-3 jours pendant 24h puis revient 1 ou 2 jours supplémentaires (on parle de « V grippal »).

Contrairement à la fièvre et aux douleurs qui doivent disparaître au plus tard après une semaine, la toux et la fatigue peuvent parfois persister jusqu'à 2 semaines.

Il est important de re-consulter :

- si la fièvre est mal supportée (plus de 40°) ou en cas d'apparition de nouveaux symptômes inhabituels pour une grippe (essoufflement au repos ou difficulté pour respirer, toux très grasse productive avec beaucoup de crachats colorés).

- en l'absence d'amélioration après 5 jours.

## Comment éviter la contamination ?

Le délai entre la contamination et les premiers symptômes est bref : 24 à 72 heures.

La personne malade est contagieuse un jour avant le début des symptômes et jusqu'à 7 jours après.

La contagion se fait pas voie aérienne. Le virus est émis lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue. Elle diffuse alors des microgouttelettes contenant des millions de virus. Ceux-ci sont soit directement inhalés, soit se retrouvent sur vos mains, vêtements, objets (on se contamine en touchant son nez, sa bouche ou ses yeux avec ses propres mains contaminées).

Pour éviter de propager le virus, il est important de réaliser régulièrement certains **gestes barrières\***.

### \* Sont dites à risque les personnes :

- de plus de 65 ans
- femmes enceintes
- atteintes de maladies chroniques (diabète, insuffisance cardiaque, respiratoire, rénale...)
- personnes obèses
- vivant en établissement de santé

### \* La vaccination :



Meilleur moyen de protection  
Efficace 2 semaines après l'injection  
Durée de protection : 6 à 9 mois

Pour les personnes à risque, la dangerosité de la grippe est bien supérieure à celle du vaccin.

### \* Le traitement spécifique :



Il existe un anti-viral parfois délivré aux personnes à risque.  
Il est efficace lorsqu'il leur est délivré précocement. Il permet alors de diminuer la durée et l'intensité des symptômes. Il n'est d'aucune utilité lors d'une grippe simple chez une personne habituellement en bonne santé.

### \* Les gestes barrières :



#### Lavage des mains :

- qui ?  
Tout le monde !!
- quand ?  
Dès le retour chez soi  
Avant de manger  
Avant de préparer à manger  
Avant de s'occuper d'une personne à risque  
Après avoir éternué/toussé.
- comment ?  
A l'eau + savon  
ou au gel hydro-alcoolique.

#### Masque chirurgical :

Doit être porté par les personnes infectées.

#### Nettoyage des objets et surfaces souillées.

#### Utiliser des mouchoirs jetables et les jeter aussitôt.

#### Eviter d'emmener les nourrissons dans les lieux publics en période épidémique.