



Pr S.Taright-Mahi *Présidente SAPP*

Pr W.Amhis *Présidente SAMIC*

Pr K.Djenouhat *Président SAI*

Dr M.Yousfi *Président SAI*

18 Janvier 2025

La Grippe en 12 questions

1. Pourquoi parler de la grippe ?

Comme chaque année en période hivernale la grippe revient et touche de nombreuses personnes.

La grippe est une maladie causée par le virus influenza.

C'est est une infection respiratoire contagieuse due aux virus influenza, Elle concerne les enfants et les adultes.

Selon l'OMS chaque année un milliard de personnes présentent une grippe dont 3 à 5 millions ont une forme grave et dont 600 000 décèdent.

Elle peut se manifester sous forme d'épidémies (grippe saisonnière) ou de pandémies dans certains cas.

Les mesures d'hygiène et la vaccination annuelle contre la grippe restent les moyens les plus surs et efficaces pour se protéger.

2. Comment s'appelle le virus à l'origine de la grippe ?

Les Virus influenza A et B.

3. Comment se manifeste la grippe ?

Dans la majorité des cas l'infection est bénigne et se manifeste par « le syndrome grippal » dont les symptômes sont les suivants : fièvre, fatigue, douleurs musculaires, céphalées (mal de tête).

Chez les personnes fragiles elle peut être grave et nécessiter alors une hospitalisation.

4. Qui sont les personnes fragiles ?

Les enfants de < 2ans, les personnes âgées, les malades atteints de maladies chroniques et les personnes immunodéprimées quel que soit l'âge, les femmes enceintes.

5. Pourquoi la grippe est grave chez les personnes fragiles ?

Ces personnes sont dites fragiles parce que la grippe peut se compliquer de troubles respiratoires et mêmes cardiaques et provoquer une exacerbation de la maladie chronique, ou une décompensation pouvant entraîner la mort. Chez la femme enceinte, la grippe peut être la cause de complications de la grossesse pouvant aboutir à la mort de la femme et/ ou de l'enfant.

6. Est-ce que seul le virus de la grippe est à l'origine des infections respiratoires aiguës ?

Non ! D'autres virus respiratoires peuvent se manifester par un syndrome grippal comme le Virus Respiratoire Syntical, le SARSCOV2 à l'origine de la COVID19. C'est durant la saison hivernale que la plupart des virus respiratoires trouvent les conditions optimales et idéales à leur transmission.

7. Pourquoi je me revaccine chaque année ?

Pour deux raisons principales : - parce que le virus de la grippe change chaque année. Le vaccin est fabriqué à partir des souches circulantes au cours de l'année précédente
-Pour le vaccin antigrippal, l'immunité postvaccinale ne dure pas au-delà de 12 mois

8. Comment traiter la grippe et les infections virales ?

La grippe ou les autres infections respiratoires aiguës virales dont le SARSCOV2 n'ont pas de traitement spécifique, le traitement est « symptomatique : diminuer la fièvre (paracétamol), boire de l'eau, se reposer...

9. Est-ce que je dois prendre des antibiotiques ?

L'antibiothérapie n'est pas indiquée au cours de la grippe et peut être à l'origine de résistance lorsqu'on aura besoin de cet antibiotique.

10. Comment prévenir la grippe ?

- Lavage des mains fréquents à l'eau et au savon
- Friction des mains à la solution hydro alcoolique autant de fois que nécessaires
- Nettoyage des surfaces fréquemment touchées (interrupteurs, poignets des portes, rampes d'escaliers)
- Port de masque dans les espaces réduits : surtout pour les personnes symptomatiques pour ne pas transmettre le virus et protéger ainsi les personnes fragiles.
- Vaccination antigrippale. Elle est gratuite pour les personnes fragiles. Elle est recommandée en automne mais elle est toujours indiquée même si la saison de l'hiver a commencé.

11. Comment protéger les personnes fragiles de votre entourage ?

- Vaccinez-vous
- Lavage des mains fréquents et surfaces
- Friction des mains à la solution hydro alcoolique autant de fois que nécessaires
- Nettoyage des surfaces fréquemment touchées (interrupteurs, poignets des portes, rampes d'escaliers)
- Port de masque

12. Que faut-il faire lorsqu'on est malade de la grippe ?

- S'isoler et éviter le contact avec les autres personnes surtout les fragiles
- Traitement symptomatique
- Port de masques
- Friction des mains à la solution hydro alcoolique autant de fois que nécessaires
- Nettoyage des surfaces fréquemment touchées (interrupteurs, poignets des portes, rampes d'escaliers)
- Se moucher dans un mouchoir en papier, le jeter immédiatement dans une poubelle, et surtout ne pas le mettre dans la poche