

# Je m'informe sur la Grippe H1N1 de 2009

**Docteur Laurence SANTINI-GARCIA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/laurence-santini](http://www.docvadis.fr/laurence-santini)

**Des cas de grippe porcine, dite grippe A (H1N1), ont été confirmés dans un certain nombre de pays, notamment en Europe. Voici des réponses aux principales questions que vous pouvez vous poser. Les mesures de prévention vous sont aussi présentées.**

## **Qu'est-ce que la grippe A (H1N1) ?**

- La grippe A (H1N1) est une maladie infectieuse due à un type de virus grippal que l'on trouve normalement chez le porc. Des cas de grippe A (H1N1) chez l'homme ont récemment été rapportés.
- Ce virus, d'un nouveau type, diffère de celui de la grippe saisonnière commune. Cela signifie que la plus part des gens ne disposent pas de défenses immunitaires contre ce virus et que cette grippe peut donc se propager très rapidement d'une personne à l'autre.
- Le virus est connu sous le nom de virus grippal A (H1N1).

## **Est-ce que la grippe A (H1N1) est différente de la grippe saisonnière ou de la grippe aviaire ?**

- Les symptômes de cette grippe sont semblables à ceux de la grippe normale, saisonnière.
- Du fait que la plupart des gens ne disposent pas de défenses immunitaires contre la grippe A (H1N1), le virus s'est converti en pandémie – une épidémie au niveau mondial qui s'est propagée à grande vitesse.
- D'autre part, l'absence d'immunité contre la grippe A (H1N1), expose l'ensemble de la population au même risque d'infection, qu'il s'agisse de personnes en bonne santé, de sujets jeunes, de personnes âgées ou d'enfants.
- La grippe aviaire ne touche habituellement que les oiseaux, même si quelques cas de

transmission à l'homme ont été décrits. A la différence de la grippe A (H1N1), l'épidémie de grippe aviaire est restée circonscrite car la transmission interhumaine n'existe pas..

## **Quelle peut être l'évolution de cette épidémie ?**

- L'épidémie de grippe A (H1N1) est désormais une pandémie. En d'autres termes, elle s'est propagée dans différentes parties du monde. Cela ne signifie pas pour autant que le virus soit devenu plus dangereux.
- La plupart des cas rapportés font état d'une grippe modérée. Il existe, cependant, quelques cas plus graves. Plus de 300 personnes sont décédées sur les 55 à 70 000 cas signalés dans le monde entier.
- Il est fort probable que le nombre de cas va augmenter dans les mois à venir.

## **Comment attrape-t-on la grippe A (H1N1) ?**

- Les virus de la grippe sont minuscules. Ils se propagent d'une personne à l'autre quand on tousse ou quand on éternue. On parle de contamination directe.
- Les virus peuvent également se trouver sur les surfaces touchées par une personne infectée. D'autres personnes qui touchent ces mêmes surfaces, puis se touchent le visage peuvent attraper le virus. C'est une contamination indirecte.
- Tous les virus du rhume et de la grippe se répandent ainsi, y compris celui de la grippe A (H1N1).

## **Quels sont les symptômes de la grippe A (H1N1) ?**

- Les symptômes de cette grippe sont semblables à ceux de toute grippe.
- Il s'agit de MALADIES FÉBRILES qui s'accompagnent d'un ou de plusieurs des symptômes suivants : TOUX, IRRITATION DE LA GORGE, RHINORRHÉE (nez qui coule), DOULEURS AUX MEMBRES OU ARTICULAIRES, CÉPHALÉES (maux de tête).

## **Que dois-je faire si je pense avoir été infecté(e) par la grippe A (H1N1) ?**

- Si vous pensez avoir contracté cette grippe, **RESTEZ CHEZ VOUS** et demandez conseil directement auprès de votre médecin TRAITANT, vous pourriez transmettre la maladie à d'autres personnes. Ne vous rendez pas directement aux urgences. Si vous n'arrivez pas à joindre un médecin et en cas d'urgence uniquement, vous composerez le 15 (SAMU). Un conseil médical

vous sera alors délivré et vous serez éventuellement orienté vers un centre de consultations.

- En cas de grippe, vous devez rester chez vous.
- Respecter l'organisation mise en place permet de ne pas saturer les établissements de santé.

## **Et si je ne sais pas si j'ai été au contact de quelqu'un ayant la grippe A (H1N1), mais que j'ai une maladie ressemblant à de la grippe ?**

Encore une fois, restez chez vous et contactez votre médecin traitant.

## **Comment les médecins traitent-ils la grippe A (H1N1) ?**

- Si vous pensez que vous pouvez avoir la grippe A (H1N1), votre médecin vous posera des questions et déterminera s'il s'agit bien de cette grippe.
- Dans certains cas, votre médecin pourra procéder à des prélèvements avec une sorte de coton tige ou d'abaisse langue (appelés écouvillonnages) dans le nez et la gorge.
- Votre médecin vous prescrira un médicament antiviral dans les 48 heures qui suivent l'apparition des symptômes. Ce traitement sera poursuivi pour une durée de 5 jours environ afin de limiter le risque de complications et d'accélérer votre guérison. Un arrêt de travail vous permettra de rester chez vous pour limiter le risque de transmission. Des masques vous seront également prescrits.

## **Que puis-je faire pour éviter qu'elle ne se propage ?**

- Une bonne hygiène est très importante pour vous protéger vous-même et pour protéger les autres contre la grippe A (H1N1).

Des règles d'hygiène, simples à adopter au quotidien, limitent les risques de transmission.

- Vous couvrirez votre bouche à chaque accès de toux ou éternuement. Vous utiliserez des mouchoirs à usage unique pour vous moucher ou cracher. Vous les jetterez ensuite dans une poubelle, si possible équipée d'un couvercle.
- Vous limiterez les embrassades, et les poignées de mains.
- Vous penserez à nettoyer souvent les surfaces dures telles que les plans de travail de cuisine et les poignées de porte, avec un produit de nettoyage classique et un chiffon jetable.
- Les masques faciaux ne vous protègent pas de l'infection. Le masque chirurgical est réservé aux

personnes malades afin qu'elles évitent de contaminer d'autres personnes ou leur entourage lorsqu'elles toussent ou éternuent. Si vous êtes malade, vous limiterez les contacts avec votre entourage, notamment les embrassades, les poignées de mains, etc. Vous porterez un masque anti-projections (de type chirurgical), notamment en présence d'une autre personne et vous couvrirez votre bouche à chaque accès de toux ou éternement.

- La meilleure des choses à faire est de respecter des règles d'hygiène pour limiter la propagation des germes. Assurez-vous que vos enfants suivent les mêmes conseils.



*ues de transmission.*

## **Que font les autorités nationales ?**

- Les autorités nationales et les médecins ont prévu une pandémie de grippe depuis de nombreuses années. Les scientifiques ont une bonne connaissance des traitements et de la manière d'enrayer la propagation du virus.
- L'Organisation Mondiale de la Santé surveille de près les cas de grippe A (H1N1) au niveau mondial et adresse quotidiennement des mises à jour aux autorités nationales.
- L'Etat considère la menace d'une pandémie grippale comme majeure. Il prend en compte les recommandations de l'OMS. Le plan gouvernemental est actualisé régulièrement.

**Je me suis fait vacciner contre la grippe. Suis-je**

## protégé(e) ?

- Si vous vous êtes fait(e) vacciner contre la grippe saisonnière, vous n'êtes pas protégé(e) contre la grippe A (H1N1), le virus étant d'un type différent.
- Les scientifiques ont mis au point un vaccin contre la grippe A (H1N1) qui est en cours de production. Les pays essaient actuellement d'en constituer un stock le plus important possible au cours des mois à venir. Il n'est pas actuellement disponible.
- Les populations à vacciner en priorité ne sont pas totalement définies.

## Est-ce qu'il est prudent de se rendre à l'étranger ?

- L'Organisation Mondiale de la Santé ne recommande aucune restriction des déplacements à l'étranger en raison de la grippe A (H1N1). Toutefois, il serait bon que vous demandiez au ministère des Affaires étrangères ou aux autorités nationales responsables de la santé publique de vous donner les derniers conseils en date.
- Si vous vous rendez dans un pays affecté, vous devez vous assurer que vous suivez les conseils de base d'une bonne hygiène pour arrêter la propagation des germes.
- Si vous vous êtes rendu(e) dans un pays affecté et vous développez des symptômes, restez chez vous et appelez votre médecin de famille.

## Puis-je attraper la grippe A (H1N1) en mangeant du porc ?

- Non. Vous ne pouvez pas attraper la grippe en mangeant du porc ou des aliments à base de porc.

## Que puis-je faire d'autre ?

- Assurez-vous que vous disposez des conseils les plus récents. Surveillez les informations à la télévision ou dans la presse.
- Informez-vous sur le site : [www.pandemie-grippale.gouv.fr](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr)
- Réfléchissez à ce que vous feriez si vous et votre famille tombiez malades. Par exemple, qui irait chercher les médicaments ou faire les courses pour vous ?

En cas de pandémie, le respect de mesures d'hygiène élémentaires est une règle indispensable pour limiter les risques de contagion. Ces règles d'hygiène essentielles concernent le lavage de mains, le

mouchage, et la limitation des contacts entre personnes. Chez vous comme à l'extérieur ou au travail, appliquez ces règles simples. Le plan national de prévention et de lutte "pandémie grippale" demande également aux entreprises et aux administrations de s'organiser pour répondre aux besoins de la population.

**Retrouvez toute l'actualité en ligne sur le site :**  
réflexe " médecin traitant", en cas de grippe.

Et ayez le