

# Je m'informe sur la grippe

**Le site du Docteur Jean Bardol**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/jean-bardol](http://www.docvadis.fr/jean-bardol)



Validé par  
le Comité Scientifique Infectiologie

**La grippe est une maladie infectieuse le plus souvent bénigne mais pouvant entraîner de graves complications sur des organismes fragilisés. Du fait de la grande variabilité des virus de la grippe, chaque épidémie est différente des précédentes par le nombre de malades et de décès.**

## Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe, également appelée influenza, est causée par une famille de virus – les orthomyxoviridae – qui s'attaquent aux voies respiratoires supérieures : le nez, la gorge et les bronches. Les orthomyxoviridae comprennent trois types de virus, nommés A, B et C, parfois transmis par certains animaux (porcs, oiseaux, phoques, etc.).

Sous des climats tempérés, la grippe est le plus souvent saisonnière, survenant entre les mois de novembre et d'avril. Très contagieuse par contacts entre individus, elle touche chaque année entre 3 et 8 % des Français et se caractérise principalement par une forte fièvre, une toux et des écoulements du nez.

□

## Quels sont les symptômes ?

La maladie se manifeste tout d'abord par une forte fièvre dépassant 38,5 °C, s'accompagnant de maux de tête, d'une sensation de malaise général et de douleurs musculaires. Ces symptômes sont suivis par une atteinte des voies respiratoires supérieures : rhinite (écoulements et irritations du nez), éternuements, pharyngite, douleurs à la poitrine, toux sèche...

D'autres symptômes apparaissent plus rarement : une gastroentérite virale (« grippe intestinale »), une perte

d'appétit, des douleurs articulaires ou encore une sensation de brûlure au niveau des yeux.

L'ensemble de ces symptômes, appelé syndrome grippal, peut également être dû à d'autres maladies virales. Dans le cas de la grippe, les manifestations durent généralement moins d'une semaine.

□

## **Quelles différences avec un rhume ?**

La grippe est notamment caractérisée par une sensation de malaise général doublé d'une fatigue intense, qui ne se manifeste pas lors d'un simple rhume. De plus, le rhume provoque rarement de la fièvre, des maux de tête et des douleurs musculaires.

□

## **Comment la grippe se transmet-elle ?**

La grippe se transmet très facilement par les voies aériennes via des microgouttelettes contaminées émises par un malade en toussant, parlant ou éternuant. Les virus contenus dans ces microgouttelettes peuvent survivre plusieurs jours à la surface d'un objet (poignée de porte, clavier d'ordinateur, etc.) ou sur la peau.

Une personne infectée peut transmettre le virus une journée avant l'apparition des premiers symptômes et durant toute la durée de la phase symptomatique.

□

## **Quels sont les facteurs de risque ?**

Si tout le monde est à même de contracter la grippe, certaines personnes sont davantage susceptibles d'être infectées et de développer des complications graves. Il s'agit des jeunes enfants, des personnes âgées, des femmes enceintes, des personnes touchées par une maladie chronique (sida, pathologie cardiovasculaire, diabète, etc.) et de celles dont le système immunitaire est affaibli par un traitement ou une maladie. La grippe est plus dangereuse lorsqu'elle est associée à une pneumonie, une bronchiolite, une bronchite ou de l'asthme. Elle peut également aggraver un trouble cardiaque ou une maladie pulmonaire.

□

## Quels sont les différents types de virus ?

Les virus de type A sont les plus dangereux, à l'origine des plus importantes pandémies de grippe (épidémies touchant tout un continent, voire la planète entière).

Les virus de type B provoquent des symptômes souvent moins sévères mais sont à l'origine de nombreux cas de grippe saisonnière. La grippe de type B est une maladie exclusivement humaine et ne peut donc être transmise par des animaux. Les virus de type C sont moins fréquents et n'entraînent que des symptômes bénins. La vaccination ne concerne pour cette raison que les virus de type A et B.

□

## H1N1, H5N1... De quoi s'agit-il ?

Les virus de la grippe évoluent particulièrement rapidement en formant de nombreuses souches différentes, chaque souche ayant des caractéristiques de contagion et de mortalité qui lui sont propres. Les souches des virus de type A sont regroupées en sous-types déterminés par des protéines présentes sur leur surface, protéines qui varient fréquemment. Ces protéines sont des hémagglutinines, numérotées de H1 à H15 et des neuraminidases, numérotées de N1 à N9. Les combinaisons donnent ainsi les noms des sous-types tels que H1N1, H3N2 ou encore H5N1.

Les gripes causées par ces sous-types sont très variables. Par exemple, H1N1 a causé la pandémie de grippe espagnole en 1918, faisant des dizaines de millions de victimes. En 2009, le sous-type H1N1 s'est propagé à nouveau dans le monde entier, mais avec une dangerosité largement moindre, s'agissant d'une souche différente de celle de la grippe espagnole. Différentes souches du sous-type H5N1, appelé grippe aviaire, réapparaissent régulièrement en Asie du Sud-est. Elles sont très mortelles mais passeraient difficilement des oiseaux à l'homme.

□

## Quels sont les traitements ?

Il existe depuis plusieurs années des médicaments antiviraux qui agissent directement sur le virus. Cependant, ces médicaments peuvent provoquer des effets secondaires non négligeables. De plus, ils ne sont efficaces que dans les premiers stades de l'infection. Pour ces raisons, ils ne sont utilisés que pour lutter contre les souches les plus dangereuses de grippe de type A, afin de limiter la pandémie, ou lorsque la grippe menace la santé d'une personne à risque.

Dans le cas d'une grippe saisonnière classique, votre médecin vous prescrira uniquement des médicaments agissant sur les principaux symptômes : fièvre, rhinite, toux, etc. La prescription d'antibiotique n'est pas

utile. En cas de crachats purulents ou de fièvre persistante, une réévaluation de votre état peut être nécessaire avec votre médecin qu'il vaut mieux revoir.

□

## **Comment éviter la transmission ?**

En période d'épidémie, lavez-vous les mains régulièrement en évitant de toucher vos yeux, votre bouche et votre nez. Limitez la fréquentation de lieux publics et bondés (écoles, supermarchés, transports en commun, hôpitaux...). Vous pouvez également renforcer votre système immunitaire en limitant votre consommation d'alcool et d'excitants, en faisant de l'exercice physique régulièrement et en ayant une alimentation saine et équilibrée.

Enfin, le moyen le plus efficace de se prémunir de la grippe est la vaccination, renouvelée chaque année à l'automne. Les souches de virus évoluant régulièrement, chaque nouveau vaccin protège des dernières souches virales apparues. L'OMS détermine ainsi chaque année la composition du vaccin afin qu'il soit efficace contre les trois souches les plus récentes en circulation. Depuis 2009, la couverture vaccinale en France a baissé, provoquant une augmentation de la mortalité due à la grippe.

□

## **Dois-je me faire vacciner ?**

Tout le monde peut se faire vacciner contre la grippe saisonnière, mais cet acte est particulièrement recommandé aux personnes à risques. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande ainsi la vaccination annuelle pour, par ordre de priorité :

- les femmes enceintes,
- les enfants de moins de cinq ans,
- les personnes de plus de 65 ans,
- les personnes souffrant de maladies chroniques,
- et les professionnels de santé.

Le vaccin procure une immunité deux à trois semaines après l'injection, il est donc utile de se faire vacciner dès qu'il est disponible. Son efficacité a été avérée par de nombreuses études. Chez les personnes âgées par exemple, la vaccination diminue de 70 à 80 % la mortalité due à la grippe. Ce vaccin est contre-indiqué en cas d'allergie à l'œuf.

Contrairement à une idée reçue, le froid n'apporte pas la grippe, des épidémies se développent d'ailleurs régulièrement sous des climats tropicaux. La plus forte présence de la grippe en hiver sous des climats tempérés pourrait être due au confinement à l'intérieur des maisons et à la sécheresse de l'air à cette période. Ces virus semblent tout de même être plus résistants sous des températures basses.

□