

# INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

**2 à 6 millions de cas de grippe** chaque année en France

**10 000 décès** en moyenne liée à la grippe en France par an

**Plus de 90% de décès** surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

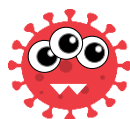
## SYMPTÔMES

- ❖ Forte fièvre
- ❖ Courbatures
- ❖ Maux de tête
- ❖ Fatigue intense, malaise général
- ❖ Symptômes respiratoires : toux sèche, gêne respiratoire

➔ **Evolution** : chez les personnes en bonne santé habituelle, la guérison de la grippe se fait en une semaine, mais une fatigue peut être ressentie pendant les trois ou quatre semaines suivantes. Une toux sèche peut persister durant deux semaines.

## TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées



## GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

## PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limiter les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à **usage unique**
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons

## PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des **traitements dirigés contre les symptômes** : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*)
- Exceptionnellement, des **traitements spécifiques antiviraux, sur prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.

## LES BONS REFLEXES

**Paracétamol :**  
contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, **seul** (ex : *DOLIPRANE®, DAFALGAN®, EFFERALGAN®*) **ou en association** (ex : *ACTIFED®, HUMEX®, FERVEX®*)  
➔ **attention au surdosage !**  
Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)

**Le vaccin contre la grippe : moyen de protection le plus efficace**



Recommandé :

- Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, pour les personnes les plus fragiles
- Pour les soignants et personnes en contact régulier avec des personnes présentant un risque de grippe sévère
- Pour l'entourage familial des nourrissons de moins de 6 mois

En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.  
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

### Sources :

- Santé Publique France : Grippe
- Ministère des solidarités et de la santé : Grippe saisonnière
- Base de données publique des médicaments
- Vaccination Info Service