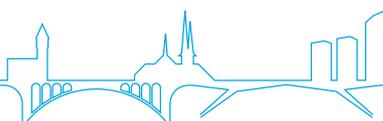




# La grippe

Distinguer la grippe de l'infection pseudo-virale



La « grippe » ou « vraie grippe » est une maladie respiratoire extrêmement contagieuse causée par le virus de la grippe (type A ou B). Il est important de distinguer la vraie grippe de l'infection pseudo-grippale. Une « infection pseudo-grippale » est également une infection respiratoire, mais elle n'est pas causée par le virus de la grippe. Ce refroidissement sera déclenché par environ 200 « virus du rhume » différents (adéno-, rhino-, corona- et autres virus).

La grippe intestinale n'a rien à voir avec la grippe. Ce terme est utilisé pour désigner les infections gastro-intestinales causées par divers agents pathogènes et mène, entre autres, à la diarrhée et aux vomissements.



## Comment est transmise la grippe ?

*Les virus de la grippe ne mesurent que quelques millièmes de millimètre. Ils attaquent les cellules muqueuses, par exemple dans le nez, et s'y multiplient. Les gens sont infectés par le virus de la grippe généralement par des gouttelettes. Cela peut se produire, par exemple, lorsqu'une personne malade éternue et que les gouttelettes sont inhalées. Les virus de la grippe peuvent également survivre jusqu'à plusieurs heures à l'extérieur du corps, et même plus longtemps à basse température. Une infection est également possible si les mains entrent en contact avec des objets contenant des sécrétions contenant des virus (p. ex. poignées de porte, poignées de main, téléphones) et touches ensuite le nez ou d'autres muqueuses.*

# Symptômes (grippe ou rhume)

Étant donné que le rhume et la grippe partagent de nombreux symptômes, il peut être difficile, voire impossible, de faire la différence entre eux en se fondant uniquement sur les symptômes. Des tests spéciaux qui doivent habituellement être effectués dans les premiers jours de la maladie permettent de déterminer si une personne a la grippe.

## Est-ce un rhume ou la grippe ?

### Signes et Symptômes

Apparition des symptômes  
Fièvre  
Douleurs  
Frissons  
Faiblesse due à la fatigue  
Éternuement  
Nez bouché  
Mal de gorge  
Douleur thoracique, toux.  
Maux de tête

### Grippe

Brusque  
Habituelle  
Habituelles  
Assez courants  
Habituelle  
Parfois  
Parfois  
Parfois  
Habituelle  
Habituels

### Refroidissement

Progressif  
Rare  
Légères  
Peu communs  
Parfois  
Habituel  
Habituel  
Habituel  
Légère à modéré  
Rare

source: <https://www.cdc.gov/flu/about/qa/coldflu.htm>

Ainsi, la grippe avec son apparition soudaine est susceptible de provoquer une forte fièvre pendant plusieurs jours, avec des maux de tête, des courbatures et une fatigue et une faiblesse générales.

Bien que n'importe qui puisse attraper la grippe, elle est surtout dangereuse pour les personnes souffrant de problèmes de santé chroniques, tels que

- maladie du cœur
- diabète
- maladie pulmonaire,
- troubles rénaux
- immunodéficiences
- personnes âgées (>60 ans)
- femmes enceintes

à cause des risques plus élevés de complications éventuelles (vaccination recommandée).

Souvent, vous ne réalisez pas que vous avez la grippe : dans 80 % des cas, l'infection grippale passe inaperçue ou ne passe que comme un " rhume léger ".

**L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que 10 à 20 % de la population mondiale est touchée chaque année, mais la majorité d'entre eux ne s'en rendent pas compte. Cela signifie que vous pouvez agir comme un vecteur et transmettre le virus à d'autres personnes sans le savoir.**

*Dans les 20 pour cent restants des personnes infectées, la situation est plus grave. Les symptômes apparaissent généralement soudainement et un à deux jours après l'infection. L'infection commence par des frissons et un fort sentiment de malaise. La fièvre peut atteindre 40 degrés ; mal de gorge, toux sèche, larmoiement, écoulement nasal, nausées, maux de tête et courbatures sont également possibles. Si aucune complication ne survient, l'infection dure habituellement de quelques jours à une semaine.*

*Mais la grippe nous rend aussi plus sensibles aux bactéries. Si le système immunitaire est affaibli par l'infection virale, les autres agents pathogènes ont la tâche facile. La plupart des décès dus à la grippe ne sont pas causés par le virus lui-même, mais par des infections bactériennes (appelées infections secondaires).*

*Selon de nouvelles estimations publiées par les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 12/2017, entre 291 000 et 646 000 personnes dans le monde meurent chaque année de maladies respiratoires liées à la grippe saisonnière.*

*L'infection virale est déjà contagieuse pendant la période d'incubation, c'est-à-dire la période entre l'infection et le début de la maladie. La période d'incubation de la grippe est de quelques heures à trois jours. Après l'apparition de la grippe, il y a - en moyenne - un risque de contagion pendant environ quatre à cinq jours. Les enfants peuvent même transmettre le virus jusqu'à sept jours après l'apparition des premiers symptômes.*

## Diagnostics

*Étant donné que de nombreux autres agents pathogènes respiratoires peuvent produire des images cliniques très semblables à celles de la grippe saisonnière, une différenciation fiable ne peut être obtenue que par des diagnostics en laboratoire. Cependant, pendant la phase de pointe d'une vague de grippe et pendant les épidémies, les symptômes typiques de la grippe ont une telle valeur prédictive que la maladie peut être diagnostiquée chez la plupart des patients avec une probabilité suffisante sans tests biologiques.*

## Traitement antiviral

*Habituellement, le repos au lit, la prise de médicaments antipyrétiques et une bonne hydratation suffisent pour traiter la grippe. Un traitement antiviral doit être envisagé si l'on soupçonne une évolution grave de la grippe ou s'il y a un risque accru d'évolution grave, en particulier pour les personnes touchées qui appartiennent au groupe à risque susmentionné.*





## Vaccination

*La vaccination est la meilleure méthode disponible pour prévenir la grippe. Le vaccin est mis à jour chaque année pour se protéger contre les souches grippales les plus susceptibles de circuler chaque saison (grande variabilité génétique). Même dans les cas où la vaccination ne prévient pas complètement l'infection, elle peut réduire la gravité de la maladie et prévenir les complications les plus graves de la grippe, notamment l'hospitalisation et la mort.*

*L'efficacité peut varier d'une saison à l'autre. Chez les adultes en bonne santé, la vaccination antigrippale réduit le risque de grippe de 70 à 90 % dans la plupart des hivers. Les vaccins antigrippaux ne protègent pas les personnes vaccinées contre les refroidissements.*

*Environ 5 % des personnes vaccinées présentent des réactions de vaccination (réaction du système immunitaire) avec des symptômes semblables à ceux de la grippe. Ils sont généralement inoffensifs et disparaissent rapidement. C'est pourquoi il est facile d'avoir l'impression que la vaccination antigrippale est peu utile. Les effets secondaires de la vaccination contre la grippe saisonnière sont généralement beaucoup plus inoffensifs que les complications de la grippe.*

*Tous les vaccins antigrippaux approuvés et disponibles au Luxembourg sont inactivés et ne contiennent donc aucun agent pathogène. Il est ainsi impossible que la vaccination contre la grippe déclenche la grippe. Habituellement, la vague annuelle de grippe commence après le début de l'année. Après la vaccination, il faut compter de 10 à 14 jours pour que la protection vaccinale soit complètement mise en place. Afin d'être protégé à temps, il est donc recommandé de se faire vacciner en octobre ou novembre. Même au début et pendant l'épidémie de grippe, la vaccination peut encore être utile. La durée de l'immunité après la vaccination antigrippale est généralement de 6 à 12 mois.*

## Comportements préventifs

*Des habitudes comme couvrir sa toux et ses éternuements et se laver les mains souvent peuvent aider à arrêter la propagation des germes qui causent les maladies respiratoires comme la grippe.*

- *Évitez les contacts étroits avec les personnes malades. Pendant la maladie, le contact avec les autres doit être limité afin que l'infection ne se propage pas.*
- *Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez, puis jetez le mouchoir. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, toussiez ou éternuez dans le haut de votre manche ou de votre coude, pas dans vos mains.*
- *Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon. S'il n'y a pas d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool.*
- *Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche pour prévenir la propagation des germes.*
- *Nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets qui peuvent être contaminés par des germes comme la grippe.*

## Liens vers d'autres informations sur le sujet

- [Institut Pasteur \(Français\)](#)
- [Robert Koch Institut \(Allemand\)](#)
- [Organisation Mondiale de la Santé \(Anglais\)](#)
- [Infektionsschutz.de \(Téléchargeable en Français, Anglais, Allemand\)](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(Anglais\)](#)