



# Grippe Saisonnière

le virus de l'influenza



La "grippe" ou "vraie grippe" est le terme utilisé pour décrire une maladie causée par le virus de l'influenza. La grippe saisonnière est une maladie infectieuse qui peut être évitée et qui se manifeste principalement par des symptômes respiratoires. Le virus de la grippe, qui est modérément infectieux, se transmet principalement par les gouttelettes et les contacts, ou indirectement par les sécrétions respiratoires sur les mains, les tissus, etc. La transmission par aérosol peut également jouer un rôle dans la propagation du virus.

## Transmission :

L'infection se produit généralement lorsqu'une personne malade éternue et que les gouttelettes sont inhalées. Les virus de la grippe peuvent également survivre à l'extérieur du corps pendant plusieurs heures - si les mains entrent en contact avec des objets sur lesquels se trouvent des sécrétions contenant des virus (par exemple des poignées de porte) et qu'elles touchent ensuite le nez ou d'autres muqueuses, l'infection est également possible.

Dans le cadre des mesures d'hygiène intensifiées dues au nouveau corona virus, le port de masques et le lavage renforcé des mains ont entraîné une réduction significative des infections qui se transmettent généralement par gouttelettes et souillures, dont la grippe. Cependant, avec ces quelques saisons de grippe bénignes, l'immunité de la population est probablement inférieure à ce qu'elle est en entrant dans une saison de grippe ordinaire : C'est probablement l'une des raisons pour lesquelles l'Australie et la Nouvelle-Zélande (hémisphère sud) connaissent actuellement leur pire saison de grippe depuis cinq ans.

Les cas ont atteint un pic environ trois fois plus élevé que la moyenne pour cette période, et ils ont atteint leur point culminant environ deux mois plus tôt que d'habitude - sachant très bien qu'actuellement, les enfants et les jeunes adultes sont les plus touchés.

Maintenant que le port du masque est volontaire et que les gens n'évitent plus les lieux bondés, il est possible que la transmission de la grippe soit plus importante également dans l'hémisphère nord, ce qui pourrait devenir un autre défi pour la société et les infrastructures de santé, en particulier dans le contexte d'une possible aggravation du niveau d'infection au coronavirus, en automne et en hiver.



## Symptômes :

La grippe saisonnière non compliquée se manifeste par l'apparition rapide de l'association des symptômes systémiques et respiratoires suivants :

- fièvre ou fébrilité ;
- maux de tête ;
- douleurs musculaires ;
- sensation générale de mauvaise santé ;
- écoulement nasal ;
- mal de gorge ;
- toux sèche.

Toutes les personnes infectées ne présentent pas nécessairement tous les symptômes. Au cours d'une saison grippale typique, on estime qu'environ 75 % des infections grippales saisonnières sont asymptomatiques, c'est-à-dire qu'elles ne présentent aucun symptôme.

Dans les cas non compliqués chez l'adulte, les symptômes systémiques durent généralement quelques jours, tandis que le mal de gorge et l'écoulement nasal peuvent durer plus longtemps. La toux, la fatigue et la gêne peuvent durer quelques semaines.

La grippe saisonnière est une maladie qui touche chaque année l'Europe et le reste de l'hémisphère nord pendant la saison hivernale, avec des épidémies plus ou moins importantes, infectant environ jusqu'à trente pour cent de la population et provoquant des centaines de milliers d'hospitalisations. Pour l'Europe, chaque année, la grippe saisonnière est à l'origine de près de 50 millions de cas symptomatiques et 15 000 à 70 000 citoyens européens meurent des suites de la grippe. Malgré la durée généralement courte de la maladie, le poids économique et sanitaire annuel de la grippe est considérable.

On distingue la " vraie grippe " et l'infection pseudo-grippale, qui n'est généralement pas une infection par le virus de la grippe, mais un rhume.

La grippe gastro-intestinale n'a également rien à voir avec la grippe. Ce terme est utilisé pour les infections gastro-intestinales causées par différents agents pathogènes qui entraînent, par exemple, des diarrhées et des vomissements.



## Prévention/Traitement :

Le système immunitaire et donc la défense contre les agents pathogènes peuvent être améliorés par des activités sportives régulières et une alimentation saine et équilibrée. C'est ce que la science nous enseigne ! Le respect de mesures d'hygiène simples peut également contribuer à réduire le risque d'infection ce qui, depuis quelques années, fait partie de la conscience collective face au coronavirus.

La plupart des cas simples de grippe saisonnière sont soignés de manière symptomatique et il est conseillé de rester chez soi et de se reposer pour minimiser le risque d'infecter d'autres personnes dans la communauté. Le traitement vise à faire baisser la fièvre et à soulager les symptômes. Le diagnostic peut être confirmé en prélevant des échantillons pour une analyse de laboratoire. Il est important que les patients se surveillent eux-mêmes pour détecter si leur état se détériore et s'ils nécessitent une intervention médicale.

## Vaccination :

Les virus de type A et B sont les principaux types de virus responsables de maladies chez l'homme. Le génome des virus de la grippe est soumis à un taux de mutation spontanée important, connu sous le nom de dérive antigénique. Il en résulte des changements progressifs des virus de la grippe saisonnière humaine et une mise à jour annuelle des vaccins contre la grippe.

L'efficacité du vaccin contre la grippe saisonnière dépend de la correspondance entre les virus vaccinaux sélectionnés et ceux qui circulent, et varie donc d'une année à l'autre. Afin de trouver la meilleure correspondance et d'augmenter l'efficacité du vaccin, des experts se réunissent chaque année en février/mars pour examiner les souches de grippe précises à inclure dans le vaccin de la saison à venir qui sera utilisé dans l'hémisphère nord. Ce processus est géré par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

**Les autorités sanitaires Luxembourgeoises recommandent aux personnes âgées de plus de 65 ans et aux personnes souffrant de maladies préexistantes de se faire vacciner au cours de la prochaine saison de grippe :**

- Maladies chroniques des organes respiratoires ;
- Maladies cardiaques ou circulatoires ;
- Maladie du foie ou des reins ;
- Diabète ou autres maladies métaboliques ;
- Maladies neurologiques chroniques sous-jacentes telles que la sclérose en plaques avec des épisodes déclenchés par des infections ;
- Immunodéficience congénitale ou acquise ou VIH ;
- Personnes à risque accru (par exemple, personnel médical, personnel infirmier) ;
- Personnes susceptibles d'agir comme une source possible d'infection pour les personnes à risque dont elles ont la charge Résidents de maisons de retraite ou de centres de soins.

Si la vaccination des membres des groupes à risque constitue une protection directe, il existe également une stratégie de protection indirecte consistant à vacciner les personnes ayant des contacts étroits avec les membres des groupes à risque.

