



La grippe

La grippe est due à l'infection au virus «influenza». Elle suscite généralement de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires et articulaires ainsi qu'un état de fatigue générale. Elle affecte également le système respiratoire et entraîne des symptômes tels qu'écoulement du nez, maux de gorge et toux. La grippe a généralement un effet foudroyant sur ses victimes et, lors d'une épidémie, se propage très rapidement d'une personne à l'autre. Elle diffère par ailleurs du simple rhume, lequel est aussi une maladie respiratoire, mais produisant rarement de fièvre, de maux de tête ou d'épuisement. La grippe est particulièrement problématique chez les nouveau-nés et les personnes âgées, deux catégories de patients chez qui le risque de complications est plus élevé, et même parfois mortel.

Quelles sont les causes de la grippe ?

On a identifié plusieurs souches du virus «influenza». Elles font des réapparitions cycliques à l'échelle mondiale. On a observé que les souches qui circulent telle année ne sont pas exactement les mêmes que celles qui apparaîtront l'année suivante. Par conséquent, un vaccin correspondant à la nouvelle souche doit être reformulé chaque année, et c'est pourquoi aussi il faut renouveler le vaccin tous les ans. Parfois, un nouveau virus fait son apparition, entièrement différent et contre lequel il n'existe pas d'immunisation au sein de la population. Un tel virus peut causer une «pandémie de grippe», c'est-à-dire une épidémie frappant de vastes zones géographiques et affectant de très nombreuses personnes. C'est ainsi que sont apparues la «grippe espagnole» en 1918, la

«grippe asiatique» en 1957 et la «grippe de Hong Kong» en 1968.

Comment se transmet-elle ?

La grippe est extrêmement contagieuse. Les virus se transmettent rapidement d'un individu à l'autre, surtout par respiration d'aérosols : de petites particules relâchées dans l'air par la respiration, les éternuements et la toux des personnes infectées. Sous les climats tropicaux, les flambées grippales peuvent survenir n'importe quand dans l'année. Sous les latitudes tempérées, elles apparaissent surtout à la fin de l'automne et en hiver. Ceci s'explique par le fait qu'en cette saison les gens ont tendance à rester enfermés (logements, transports en commun, etc.), ce qui facilite la transmission des aérosols. Une flambée locale dure en général de six à huit semaines. Les virus se répandent facilement parmi les enfants scolarisés, la maladie étant ensuite transmise dans les familles. Les foyers de soins infirmiers, les résidences pour personnes âgées et les institutions de convalescence sont d'autres lieux fermés où les contacts sont relativement étroits, et donc propices à l'extension du virus auprès de populations fragilisées.



Comment se déroule une attaque de grippe ?

Les symptômes de la grippe apparaissent habituellement de deux à quatre jours après l'exposition au virus. La personne infectée est contagieuse dès avant, et de trois à quatre jours après, l'apparition des premiers symptômes. Ceux-ci apparaissent soudainement :

- Douleurs dorsales et dans les membres inférieurs, maux de tête.
- Fièvre et frissons.
- Nez bouché, gorge prise, toux sèche.
- D'autres symptômes peuvent apparaître ultérieurement au niveau des bronches : toux persistante et expectorante, notamment.
- Sensation de faiblesse, transpiration, fatigue peuvent durer plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

La fièvre tombe en général dès le deuxième ou le troisième jour de la maladie. La plupart des symptômes disparaissent au bout d'une semaine, mais la fatigue et une toux sèche peuvent persister un peu plus longtemps. Les troubles intestinaux ne sont normalement pas associés à la grippe. La «grippe intestinale» n'est pas due au virus de l'influenza.

Quelles sont les complications ?

Les patients se remettent presque toujours d'une grippe, qui n'est souvent qu'un mauvais moment à passer. Cependant, elle peut, parfois, entraîner des complications ou favoriser l'apparition d'autres maladies. Les enfants de moins de douze mois et les personnes âgées de plus de soixante-cinq ans sont occasionnellement victimes de complications graves, nécessitant une hospitalisation et potentiellement mortelles.

Les enfants risquent de développer un croup ou une infection de l'oreille interne. Quant aux fortes fièvres, elles provoquent parfois des convulsions. Les complications les plus fréquentes de la grippe chez l'adulte sont la bronchite et la pneumonie due à une infection bactérienne secondaire. Plusieurs symptômes sont typiques de cette forme de pneumonie :

fièvre prolongée au-delà de quatre ou cinq jours ou refaisant son apparition après une brève interruption, douleurs dans les bronches et toux persistantes, en particulier si ces dernières s'accompagnent d'expectorations sanguinolentes ou jaunes. La plupart des cas de pneumonie due à une infection bactérienne secondaire sont imputables à une bactérie (le pneumocoque) contre lequel il existe un vaccin.

Les personnes âgées sont d'autant plus exposées à ces complications que leur mobilité et leur force physique sont réduites ; la présence d'autres maladies est une source de fragilité supplémentaire. Les personnes soumises au risque le plus élevé sont celles souffrant d'affections cardiaques ou pulmonaires (bronchite chronique, asthme, emphysème), de diabète ou de tumeurs. Les complications liées à la grippe et à la pneumonie bactérienne sont une cause importante de décès chez les personnes âgées, et ce dans presque tous les pays.

Quelles mesures de prévention adopter ?

Le moyen de prévention le plus efficace de la grippe est l'injection d'une dose de vaccin. Il s'agit d'une mesure indispensable pour les personnes âgées. Le vaccin est élaboré à partir de virus neutralisés et n'entraîne par conséquent pas d'infection. Il faut absolument se défaire de l'idée que le vaccin peut transmettre la grippe. Il s'agit là d'un véritable mythe invoqué à l'appui du refus de la vaccination. Le fait d'attraper la grippe peu après une vaccination signifie tout simplement que l'exposition au virus a eu lieu avant la vaccination et avant que celle-ci n'ait eu le temps de déployer ses effets. Comme il a été dit plus haut, le vaccin doit être renouvelé chaque année, étant donné les changements constants dans la population de virus de l'influenza.

Qui devrait se faire vacciner chaque année ?

- Les personnes âgées de cinquante ans et plus.
- Les personnes vivant dans des foyers de soins infirmiers ou d'autres établissements de soins chroniques.
- Les personnes atteintes de diabète, d'anémie, de maladies chroniques du cœur, des poumons et des reins.
- Les personnes dont le système immunitaire ne fonctionne pas correctement : malades du sida, patients sous stéroïdes ou soumis à un traitement anticancéreux.
- Les femmes qui seront enceintes de plus de trois mois pendant la saison grippale.
- Les enfants âgés de six à vingt-trois mois.
- Les prestataires de soins de santé et les volontaires employés dans les institutions de soins de santé.
- Les proches, les aides familiales et toute autre personne vivant au contact immédiat des groupes vulnérables mentionnés plus haut.

Le vaccin contre la grippe ne doit pas être administré à une personne atteinte de forte fièvre ou allergique aux œufs, non plus qu'à une personne ayant déjà présenté de fortes réactions allergiques à une dose du vaccin. Il s'agit là des seules contre-indications connues à la vaccination contre la grippe.

Étant donné le danger mortel que peut poser la bactérie pneumocoque, on conseille fortement aux personnes de plus de soixante-cinq ans de se faire administrer, en outre, le vaccin contre le pneumocoque. Cette mesure

permettrait probablement d'éviter la moitié des décès liés aux flambées grippales. Le vaccin contre le pneumocoque garantit une immunisation de cinq à dix ans. Un rappel tous les cinq ans permet de prolonger la protection.

On obtient maintenant, dans certains pays et sur ordonnance, des médicaments antiviraux. Ces médicaments ne sont en général recommandés que pour la prévention des risques de complications. Pour être efficaces, ils doivent être pris durant au moins deux semaines pendant une flambée locale de grippe. Ces médicaments ne remplacent pas la vaccination contre la grippe.

Traitement

Dans la plupart des cas, le meilleur traitement consiste à garder le lit et à boire beaucoup pour éviter la déshydratation. Pour diminuer fièvre, courbatures et maux de tête, on peut avoir recours à l'aspirine ou à un acétaminophène. Attention toutefois, les enfants et les adolescents ne doivent pas prendre d'aspirine : il vaut mieux consulter un médecin.

Les antibiotiques n'ont aucun effet sur les virus. Ils sont en général réservés aux patients qui commencent à développer des complications d'origine bactérienne : pneumonies ou otites (chez les enfants). Les médicaments antiviraux peuvent, dans un certain nombre de cas très précis, réduire la durée de la fièvre et d'autres symptômes. Pour être efficaces, ils doivent être administrés dans les deux jours qui suivent le début de la grippe. Encore une fois, ils sont en général réservés aux individus qui courent un risque particulier de complications.

AVEC LE SOUTIEN DE

Johnson & Johnson