

Grippe saisonnière et pandémie de grippe

Se protéger et protéger les autres

SOMMAIRE

Partie 1 : Ce qu'il faut savoir	2
Partie 2 : Les mesures de protection	3
Partie 3 : Les traitements	5
Partie 4 : L'organisation des soins	6

Site internet d'informations : www.pandemie-grippale.gouv.fr

Partie 1 : Ce qu'il faut savoir

Les virus de la grippe :

Chaque année, de nouveaux virus humains de la grippe apparaissent par mutation et provoquent des épidémies saisonnières. *De temps en temps, un virus grippal d'origine animale (oiseaux ou porc), s'adapte à l'homme et devient ainsi un virus complètement nouveau pour l'humanité. Personne n'étant immunisé contre ce nouveau virus, celui-ci est responsable d'une épidémie mondiale ou pandémie.* Au XXème siècle il y eut ainsi trois pandémies de grippe en 1918, en 1957 et en 1968.

En 2009, une pandémie de grippe est apparue avec un nouveau virus de type A H1N1*.

*Il existe trois grands types de virus de la grippe : A, B ou C. Seul le type A donne des pandémies. Les virus sont ensuite classés selon les protéines qui constituent leur enveloppe, l'hémagglutinine (H1 à H16) et la neuraminidase (N1 à N9). En 1918, la pandémie de grippe espagnole était due à un virus A H1N1. En 1957, la pandémie asiatique était due à un virus A H2N2. En 1968, c'était le tour d'un virus A H3N2.

Quid du virus aviaire H5N1 ?

Le virus H5N1 est un virus apparu dans les années 90. Il est responsable d'épidémies de pestes aviaires dans les élevages de volailles, qu'il décime. Il passe accidentellement chez l'homme, provoquant des gripes graves. Tant que ce virus ne sera pas vraiment adapté à l'homme - par mutation liée au hasard - sa contagion sera très faible, limitée à quelques centaines de cas par an dans le monde.

La contagion :

Quand il est adapté à l'homme, le virus de la grippe se transmet par la toux et par le contact avec les mains. Il est donc très contagieux.

Les symptômes :

La grippe typique est caractérisée par 3 symptômes qui apparaissent de façon brutale : la fièvre, la fatigue et la toux. C'est le côté brusque qui différencie la grippe des autres affections (la grippe s'agrippe). D'autres symptômes sont classiques comme les courbatures, le mal de gorge, le mal de tête, les nausées et la diarrhée. En pratique, en période d'épidémie, toute maladie infectieuse de survenue brusque doit amener à consulter.

Les personnes à risque :

Pour les gripes saisonnières, les personnes à risque de décès sont celles dont l'immunité est faible : les personnes âgées, celles qui sont atteintes par un cancer, ou par d'autres maladies entraînant une immunodépression comme le Sida. Les bébés de moins d'un an sont tout aussi exposés, car leur immunité ne connaît aucun virus de la grippe.

En plus de ces populations à risque, la pandémie touche particulièrement les femmes enceintes (dont l'immunité est « transformée » pour ne pas rejeter le fœtus), et les adultes jeunes dont l'immunité peut réagir de manière très violente par rapport au nouveau virus, provoquant des gripes plus graves.

L'immunité :

Une fois guéri de la grippe, on est immunisé contre le virus responsable. Les personnes qui ont été frappées par le nouveau virus A H1N1 et qui sont guéries ne peuvent donc plus attraper la maladie.

Plus il y aura de gens immunisés dans le monde contre ce nouveau virus, moins celui-ci pourra progresser, la chaîne de transmission étant rompue. La pandémie s'arrêtera ainsi quand un tiers de l'humanité sera immunisée.

A noter : chaque année plusieurs virus mutants circulent, provoquant plusieurs épidémies de gripes saisonnières. Ces virus continuent de circuler, même quand un nouveau virus pandémique apparaît.

Partie 2 : Les mesures de protection

Le virus de la grippe se transmettant par la toux et par les mains, les mesures de protection, encore appelées « mesures barrières », sont très efficaces. Ces mesures sont essentielles, en cas de pandémie, pour ralentir la progression de la maladie et éviter ainsi un débordement du système de soins.

Les masques :

Tous les masques disponibles, dont les masques chirurgicaux, permettent d'éviter de contaminer les autres.

Quand deux personnes portent chacune un masque, elles ne peuvent pas se contaminer mutuellement. Il faut donc tous porter des masques pour obtenir un effet barrière.

Certains masques, dit FFP2, sont susceptibles d'empêcher d'être contaminé. Cette protection est relative, et rien n'est plus efficace que le port collectif du masque. Ceci dit, les professions les plus exposées, les personnels soignants, les hôtesses d'accueil, etc. doivent préférentiellement en être équipées.

Le masque doit être bien posé pour être bien supporté. Une pièce métallique permet de l'ajuster sur le nez. Il faut ensuite attacher les bandelettes supérieures en les plaçant au-dessus des oreilles, et en serrant bien pour que l'air ne remonte pas par le haut. Les bandelettes inférieures peuvent ensuite être attachées, de manière plus lâche, de manière à permettre les mouvements du cou et à laisser une possibilité d'écoulement de l'air vers le bas. Ce qui compte c'est que l'air expiré ne puisse être projeté vers l'avant.

Il faut prévoir deux masques par jour.

Le lavage des mains au savon :

Le lavage des mains, avec du savon, permet d'éliminer le virus par un effet mécanique. En effet, en se frottant suffisamment les mains, il se forme beaucoup de mousse qui emprisonne les virus et permet leur évacuation lors du rinçage.

Ce qui compte c'est donc de bien se frotter les mains partout et longuement, puis de se rincer abondamment.

Il faut se laver les mains systématiquement en arrivant chez soi ou au bureau, après chaque passage aux toilettes et avant chaque prise alimentaire. On peut aussi se laver les mains si elles sont contaminées par un contact douteux ou de la toux. Il faut aussi se laver les mains après avoir essuyé ses lunettes (qu'il convient de laver également une fois par jour).

La désinfection des mains avec une solution hydro-alcoolique :

Faute de savon (toujours plus efficace en cas de lavage soigneux), on peut aussi se désinfecter les mains avec une solution hydro-alcoolique. C'est une bonne alternative quand l'accès aux toilettes est malaisé ou en cas de déplacement.

L'usage du Hello ou du Hi :

Se serrer la main, se faire la bise, sont des signes d'affection très contagieux en période d'épidémie. Dans tous les cas, il faut éviter de toucher quiconque quand on est grippé.

Il faut aussi éviter d'entrer en contact avec les personnes à risque, en dehors des proches qui ont pris la précaution de se laver les mains et de porter un masque en cas de doute.

En période de pandémie, le « Hello » anglais ou le « Hi » américain sont mieux appropriés.

Les mouchoirs en papiers :

Les mouchoirs en papiers, jetables après chaque utilisation, sont importants pour limiter la progression de l'épidémie, à condition de se laver régulièrement les mains quand on se mouche.

Les chaussures dans l'entrée :

En période de pandémie, laisser ses chaussures à l'entrée de sa maison est une bonne habitude à prendre, en se lavant les mains juste après les avoir enlevées.

Spécial femmes enceintes ou désirant l'être :

On ne répètera jamais assez que la grippe est une grande pourvoyeuse de fausses couches. Si vous espérez attendre un enfant ou si vous en attendez un, évitez au maximum les contacts, ainsi que les tête-à-tête avec des personnes qui toussent ou se mouchent.

Partie 3 : Les traitements

Les traitements de la grippe sont curatifs (les antiviraux), préventifs (les vaccins) ou à destination des complications bactériennes (les antibiotiques).

Les antiviraux :

Les antiviraux (Tamiflu® en gélules ou Relenza® par inhalation) sont des inhibiteurs de la neuraminidase, cette protéine présente à la surface de tous les virus de la grippe. Ils sont donc potentiellement efficaces contre tous les virus de la grippe.

Ils sont très efficaces s'ils sont pris dans les 24 heures suivant le début (brutal) des symptômes. Ils n'ont plus aucune efficacité 48 heures après le début des symptômes.

Les antiviraux n'inhibent pas la mise en place de l'immunité. Les personnes traitées, qui ont été en contact avec un virus de la grippe, sont bien immunisées contre lui.

A noter : les autres traitements antigrippaux par ailleurs proposés, comme l'homéopathie, sont inefficaces contre le virus.

Les antibiotiques :

Lors de la grande pandémie de 1918, la moitié des décès ont été imputables à des surinfections bactériennes, notamment par le pneumocoque. Si les antibiotiques avaient existé, ils auraient permis de sauver des millions de gens.

Aujourd'hui, les traitements modernes, antibiotiques, oxygénothérapie, réanimation, permettent de sauver bien des gens. Mais aucune solution ne peut remplacer la prise d'un antibiotique en cas de surinfection, la toux devenant productive et les crachats colorés.

Le vaccin annuel :

Chaque année, un vaccin est fabriqué à partir des souches collectées dans l'hémisphère sud, dans les neuf mois précédents le début de la saison froide dans l'hémisphère Nord. C'est bien entendu l'inverse qui prévaut pour l'hémisphère sud.

Ce vaccin est très important pour les personnes à risque, qu'il protégera dans 70 % des cas. En cas d'inefficacité du vaccin, le recours aux antiviraux reste possible.

Dans certains pays, comme les Etats-Unis, on vaccine également les bébés de moins d'un an, particulièrement fragiles face à ce virus qu'ils n'ont jamais rencontré.

Dans d'autres pays, comme au Canada, on vaccine à tout âge, en fonction des objectifs de chacun (pour protéger les étudiants par exemple, ou pour éviter des arrêts du travail ou encore une désorganisation familiale).

Le vaccin pandémique :

Le vaccin pandémique est le vaccin spécialement conçu contre le virus responsable d'une pandémie en cours.

Ce vaccin demande 6 mois pour commencer sa production industrielle. D'où l'importance des mesures barrières qui permettent de gagner du temps.

La France a commandé suffisamment de doses de vaccin pour protéger l'ensemble de la population. La campagne devrait commencer en novembre 2009 par les professionnels de santé eux-mêmes.

Partie 4 : L'organisation des soins

Pour la grippe saisonnière, la France met en place chaque année un programme de vaccination à destination des personnes à risques. La prescription d'antiviraux est recommandée dans les maisons de retraites et chez les personnes à risque.

Dans le cas d'une pandémie, la France a élaboré un plan disponible sur le site :
www.pandemie-grippale.gouv.fr

Ce plan centralise, au niveau de l'Etat, l'organisation des soins et des services clés, comme le ravitaillement alimentaire, la production d'eau, d'électricité, des services bancaires, etc. La pierre angulaire de ce plan est le stockage de millions de traitements antiviraux. Le plan prévoit également, si nécessaire, la fermeture des écoles, la limitation des déplacements, l'annulation des manifestations publiques (spectacles, compétitions sportives, congrès), etc.

Les soins sont organisés autour des médecins traitants et du centre 15. Le principe est d'éviter au maximum que les patients se déplacent aux urgences dans les hôpitaux.

Dr Philippe Presles
Auteur de Grippe aviaire, comment s'y préparer ?
Editions Luc Jacob Duvernet, 2007.