

# La grippe

## Résumé

La grippe saisonnière, en Europe, sous sa forme la plus commune se prolonge de novembre à avril. Cette période varie selon la zone géographique.

Il existe 3 types de gripes : A, B et C.

La grippe peut engendrer des complications qui peuvent devenir très graves, allant jusqu'au décès.

Pour prévenir la grippe, il faut :

- ✚ Des gestes quotidiens d'hygiène
- ✚ Le vaccin contre la grippe

## Définition de la grippe :

La grippe, ou influenza est un virus causant une infection respiratoire touchant l'ensemble de l'organisme.

D'une durée de 3 à 7 jours, elle peut se compliquer ou provoquer le décès des personnes faibles telles que les personnes âgées.

Elle touche toutes les catégories d'âge et de personnes.

- ⇒ La solution serait la prévention par la vaccination annuelle, surtout les personnes fragiles (personnes âgées, femmes enceintes, personnes immunodéprimées, enfants de moins de deux ans).

## Symptômes de la grippe

Les courbatures

Frissons, Fatigue, Faiblesse.

Myalgies

Douleurs musculaires

Fièvre et céphalées

Toux sèche

Gorge irritée

## Types de grippe :

**Type A :** Grippe pandémique, elle mute facilement et est très meurtrière telle que la grippe H1N1 de virulence modérée ou « la grippe de Hong Kong »

**Type B :** Grippe provoquant des épidémies localisées et est moins sujette aux mutations comme la grippe A.

**Type C :** La fameuse grippe hivernale assimilable à un Rhume et moins sujette à des mutations génétiques.

## Contagion, transmission du virus et période d'incubation

- La période d'incubation varie de 1 à 3 jours.
- La période de contagion peut aller de 5 à 10 jours, spécialement les enfants.
- Le virus se transmet par l'air (toux, éternuement), la salive, le toucher (mains).

## Complications possibles de la grippe

Bien que souvent bénigne, il peut y avoir des complications de la grippe :

- Pneumonie
- Surinfection bactérienne
- Infections supplémentaires : Sinusite, Otite, etc.
- Complications cardiaques
- Malformations congénitales chez la femme enceinte
- Insuffisance rénale, respiratoire, etc.
- Décès.

## Comment prévenir la Grippe ?

Outre la vaccination, il faut :

- Se laver les mains régulièrement
- Éviter les personnes malades

### Traitement :

- ✓ Il n'existe aucun médicament pour guérir la grippe.
- ✓ On prescrit généralement du Paracétamol pour les douleurs et la fièvre et de la Vitamine C.
- ✓ Le repos est préconisé pendant cette période.

### Le vaccin contre la Grippe

- Moyennant le vaccin, le corps fabrique des anticorps pour contrer la grippe.
- Sous forme d'injection sous-cutanée, il est renouvelable chaque année au début de l'épidémie (octobre, novembre). Le vaccin est fortement préconisé chez les sujets à risque. Le vaccin agit pendant 6 mois et sa composition est rebue chaque année pour y inclure de nouvelles souches.
- La vaccination constitue le meilleur moyen de protéger ces personnes contre la grippe et ses complications.