

# LA GRIPPE SAISONNIERE

Information et Prévention



## **Introduction :**

La grippe saisonnière est l'une des maladies les plus courantes qui affectent les voies respiratoires. Elle se propage largement pendant les saisons d'hiver et de printemps dans les régions tempérées. La grippe provoque des symptômes similaires à ceux du rhume, mais elle est plus intense et dure plus longtemps.

## **1 Définition :**

La grippe saisonnière est une infection virale qui affecte les voies respiratoires, causée par des souches spécifiques du virus de la grippe.

## **2 Virus de la grippe :**

**Synonyme :** Influenza

**Structure :** Le virus de la grippe est un virus enveloppé avec une capside de type hélicoïdal contenant un génome à ARN segmenté.

**Types :** **Le virus de la grippe est divisé en trois types: A, B et C.**

Les types A et B sont responsables de la grande majorité des infections chez les humains et sont responsables des épidémies saisonnières.

Le type C provoque une maladie généralement bénigne.

**Mutations :** Le virus de la grippe subit des mutations fréquentes, donnant lieu à des souches différentes chaque année. Il est donc important de se faire vacciner régulièrement.

## **3 la maladie :**

### **3.1. Incubation :**

La grippe saisonnière se caractérise par une courte période d'incubation de deux à quatre jours, et les symptômes durent généralement entre cinq et sept jours.

### **3.2. Transmission :**

Le virus se propage par voie aérienne lorsque la personne infectée tousse ou éternue, ou par contact avec des surfaces contaminées par le virus, puis en touchant le nez ou la bouche.

### **3.3. Symptômes :**

**L'affection se déclare en moyenne dans les 48 heures qui suivent la contamination. La grippe saisonnière se caractérise par l'apparition brutale de :**

- Forte fièvre (autour de 39°C)
- Toux, le plus souvent sèche
- Céphalées
- Douleurs musculaires et articulaires
- Fatigue intense (asthénie) et malaise général
- Maux de gorge
- Écoulement nasal

Les personnes atteintes sont contagieuses un jour avant l'apparition des symptômes et le restent pendant 7 jours.

### ***Complications :***

- En entraînant une décompensation de la maladie chronique.
- Par une co-infection bactérienne, par exemple une pneumonie, otite, etc.
- En entraînant des lésions pulmonaires ou d'autres organes. On parle alors de grippe maligne.

Chez les femmes enceintes, la grippe entraîne un risque plus important :

- De fausse couche.
- D'hospitalisation.
- D'atteinte pulmonaire sévère.
- Et de prématurité pour l'enfant.

### ***Diagnostic :***

**Le diagnostic de la grippe est simple. Il repose sur la présence des symptômes caractéristiques de la maladie.**

La consultation médicale n'est pas toujours utile sauf pour :

- Les femmes enceintes.
- Les nourrissons.
- Les plus de 65 ans.
- Les patients avec pathologies chroniques.
- Les personnes sous immunosuppresseurs.
- Les cas où la fièvre est mal tolérée (difficultés à respirer, pas d'amélioration des symptômes, diarrhée associée, déshydratation, troubles de la conscience).

## Traitement :

### Un traitement symptomatique

La grippe guérit en général spontanément, son traitement consiste à soulager les symptômes. Il repose sur l'hydratation et des médicaments contre la fièvre, les douleurs et la toux. En cas de forme grave, ou pour les personnes à risque de complication, le médecin peut prescrire un traitement spécifique à base d'antiviraux. Ils doivent être administrés dans les deux premiers jours des symptômes. Les antibiotiques, qui agissent sur les bactéries, sont inutiles contre une maladie virale comme la grippe, mais peuvent être prescrits en cas de surinfection bactérienne.

## 4 Prévention de l'infection et règles d'hygiène :

**La prévention de l'infection par la grippe saisonnière est essentielle pour maintenir une bonne santé. Les mesures suivantes peuvent être prises pour prévenir l'infection :**

**1) Lavage des mains :** Il est important de se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, en particulier après avoir éternué, toussé ou touché des surfaces contaminées.

**2) Couvrir la bouche et le nez :** Il est important de couvrir la bouche et le nez lorsqu'on éternue ou tousse en utilisant un mouchoir ou le pli du coude, et d'éviter d'utiliser les mains.

**3) Éviter les lieux bondés :** Il est conseillé d'éviter les endroits bondés et les grandes foules, en particulier pendant les périodes de propagation de la grippe saisonnière.

**4) Vaccination :** La vaccination contre la grippe saisonnière est l'un des moyens les plus importants de prévention. Il est recommandé de se faire vacciner chaque année, car le vaccin contient les souches de virus prévues pour la saison à venir.

La vaccination antigrippale saisonnière est recommandée pour les populations cibles suivante :

- Les personnes âgées de 65 ans.
- Les personnes (adultes et enfants) présentant une pathologie chronique telle que :

\*les affections cardio-vasculaires

\* les affections pulmonaires chroniques

\* les affections métaboliques (diabète, obésité...)

\* les affections rénales

\*l'immunodéficience acquise ou congénitale notamment les patients transplantés ou présentant une néoplasie sous-jacente ou une infection par le VIH ou encore une asplénie, la drépanocytose.

- Femmes enceintes à tout âge de la grossesse.
- Le personnel de santé.
- Les pèlerins.