



La grippe est de retour

La grippe, ou influenza, est une maladie due à des virus influenzae de la famille des Orthomyxoviridae, virus à ARN. Maladie contagieuse, la grippe touche tout d'abord le système respiratoire et peut se compliquer ou présenter des formes graves.

Quelles différences entre une grippe et un état grippal ?
Testez vos connaissances.



Scannez-moi

QU'EST-CE QUE LA GRIPPE ?

Le virus de Type A

C'est le plus dangereux. Il a provoqué plusieurs pandémies meurtrières comme la célèbre grippe espagnole de 1918, qui a tué plus de 20 millions de personnes. En 1968, c'était au tour de la « grippe de Hong Kong » de déclencher une pandémie. Le type A se transforme en très peu de temps, ce qui le rend d'autant plus difficile à combattre. En effet, l'organisme doit bâtir une réponse immunitaire propre à chaque nouvelle souche d'influenza en circulation.

Le virus de type A entraîne une pandémie environ 3 ou 4 fois par siècle. En 2009, un nouveau virus de type A, le H1N1, a déclenché une autre pandémie. Selon les autorités de santé publique, la virulence de cette pandémie a été « modérée », en nombre de décès. La grippe aviaire est aussi un virus de type A qui atteint les oiseaux, qu'ils soient d'abattage (poulets, dindons, cailles), sauvages (oies, canards) ou

domestiques. Le virus se transmet facilement des oiseaux à l'homme, mais rarement entre humains. La souche H5N1 a causé plusieurs décès en Asie, généralement chez des personnes ayant des contacts étroits avec des volailles malades ou mortes ou ayant fréquenté des marchés de volailles vivantes.

Le virus de Type B

Le plus souvent, ses manifestations sont moins graves. Il n'entraîne que des épidémies localisées. Ce type de grippe est moins sujet aux mutations que le type A.

Le virus de Type C

Les symptômes qu'il provoque s'apparentent à ceux d'un rhume banal. Ce type de grippe est également moins sujet aux mutations que le type A.

Est-ce que les virus évoluent ?

Ce type de virus subit constamment des modifications génétiques (modifications génotypiques). C'est pourquoi avoir la grippe une année ne procure pas une immunité contre les virus qui circuleront les années suivantes. On peut donc contracter une nouvelle grippe chaque année. Les vaccins doivent être adaptés chaque année pour protéger la population contre les nouvelles variantes du virus.

Quelques gestes simples pour limiter la transmission de la grippe :

Soyez vigilants pour éviter la contamination :

- Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydroalcoolique.
- Couvrez-vous la bouche dès que vous toussiez, éternuez dans votre manche ou dans un mouchoir à usage unique et transmettez ces réflexes aux enfants.
- Portez un masque et limitez les contacts.
- Mouchez-vous dans des mouchoirs à usage unique et jetez-les.
- Évitez de serrer les mains, d'embrasser, de partager vos effets personnels (couverts, verre, brosse à dent, serviette de toilette, etc.) et évitez les lieux très fréquentés.
- Aérez votre logement chaque jour pour en renouveler l'air.

Les symptômes typiques de la grippe sont les suivants :

- Une fièvre élevée (au dessus de 39°C), la fièvre survient rapidement et brusquement, associée à des frissons dus à l'augmentation rapide de la fièvre, par la suite lorsque la fièvre baisse, de fortes transpirations

peuvent apparaître.

- Des maux de tête importants.
- Une fatigue extrême.
- Des douleurs dans les articulations, des courbatures dans les membres (jambes par exemple).
- Une toux sèche.
- Des maux de gorge.
- Un rhume.
- Nausées et vomissements, surtout chez les enfants.
- Une perte d'appétit.

Il faut savoir que la grippe peut aggraver certaines maladies existantes comme l'asthme ou la mononucléose. La grippe a en général une contagiosité de 4 à 5 jours, la salive est la voie par excellence de contamination. En principe une grippe se résorbe au bout d'une dizaine de jours.

Dans certains cas, la grippe peut durer 2 à 3 semaines.



Tout savoir sur la grippe en vidéo



Scannez-moi