

ENRHUMÉ, GRIPPÉ ? LA PROPHYLAXIE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS !

Un nez bouché, qui coule. Des maux de tête et une congestion nasale. Un état de faiblesse, de fatigue voire des poussées de fièvre. Tant que les manifestations restent d'amplitude moyenne, ce sont les signes génériques d'un rhume.

Si l'état enrhumé peut durer durant près de 10 jours (durée de vie moyenne d'un tel virus dans l'organisme car il s'agit bien d'un **virus**) avec une guérison en général spontanée, il est possible d'être l'hôte du virus du rhume plusieurs fois par an, jusqu'à 10 à 12 fois par an, ces virus étant d'autant plus nombreux et actifs lorsque les conditions climatiques sont au froid et à l'humidité.

Si certains symptômes sont identiques à ceux du rhume, la grippe (ou influenza) est beaucoup plus agressive et incapacitante. Le malaise est bien plus soudain, présent en seulement quelques heures et pour plusieurs jours. Les maux de tête, les courbatures et les douleurs musculaires sont ici intenses avec des fièvres bien plus élevées. Le tout provoque une extrême faiblesse.

Heureusement, la grippe ne s'attrape en général qu'une seule fois par an, car une immunité relative se doit d'être provoquée par l'organisme. D'autre part, les souches qui caractérisent la grippe sont moins nombreuses par des mutations saisonnières réduites. Toutefois, ces mutations rendent impossibles des immunisations de longue durée comme pour d'autres maladies (tétanos par exemple), nécessitant des réécritures des vaccins au fil de ces variations. C'est la raison pour laquelle l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) effectue en permanence un suivi des épidémies de grippe dans le monde et suit de près les évolutions des différentes souches virales identifiées.

La prévention ?

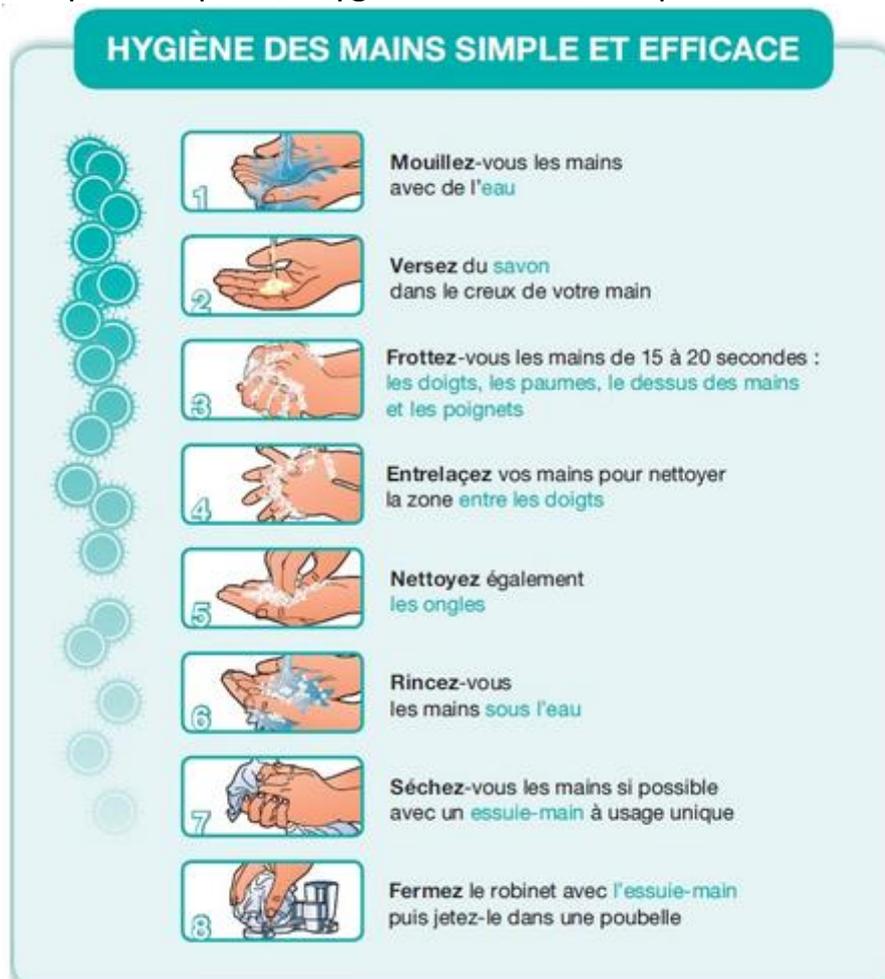
En terme de contagion, la grippe l'est tout particulièrement et se transmet par les micro-gouttelettes expulsées en toussant ou en éternuant, la personne contaminée propulse à grande vitesse dans l'air.

Aussi, la prévention de base passe par l'observation d'une bonne hygiène et de gestes simples pour éviter la transmission des virus.

(Extrait de *Santé Publique France*)

- Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydroalcoolique
- Se couvrir la bouche dès que l'on tousse, éternue (dans sa manche ou dans un mouchoir à usage unique) et transmettre ce réflexe aux enfants
- Porter un masque et limiter les contacts
- Se moucher dans des mouchoirs à usage unique et les jeter
- Éviter de serrer les mains, d'embrasser, de partager ses effets personnels (couverts, verre, brosse à dent, serviette de toilette, etc.), éviter les lieux très fréquentés (centres commerciaux, transports en commun) et éviter si possible d'y emmener les nourrissons et les enfants
- Penser à aérer son logement chaque jour pour en renouveler l'air.

Comme indiqué au premier point, l'hygiène des mains est primordiale :



Pour ce qui est de la vaccination contre la grippe, « *pour certaines personnes dites à risque, il est fortement conseillé d'éviter l'automédication et de consulter son **médecin traitant** pour envisager de se faire vacciner contre la grippe saisonnière.* »

Le Conseil Supérieur de la Santé a émis un **avis** sur la grippe actuelle e.a. en ce qui concerne la vaccination de **certains groupes de population**.

Je suis malade ?

En ce qui concerne les réductions des symptômes, le site www.pharmacie.be précise qu'« *en ce qui concerne le rhume, il n'existe aucun traitement contre les virus qui en sont la cause. Ceux-ci étant bénins, les conséquences sont également bénignes. On agira principalement sur les symptômes en prenant si nécessaire des antidouleurs et anti-fièvres, des gouttes et des solutions de lavage pour les fosses nasales afin d'améliorer le confort et maintenir un meilleur état général pour mener à bien ses activités quotidiennes.* »

Si nécessaire, consulter son **médecin traitant**

Et les antibiotiques ? Pour mémoire, les **antibiotiques** sont **inefficaces contre les virus**.

En effet, les **antibiotiques** combattent les infections **bactériennes**, alors que la plupart des infections respiratoires sont bien d'origine virale.

Les antibiotiques comportent en outre des risques médicalement documentés.

GRIPPE : POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE TRANSMISSION

1 LAVEZ-VOUS LES MAINS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR
AVEC DU SAVON OU UTILISEZ UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE

2 UTILISEZ UN MOUCHOIR EN PAPIER POUR ÉTERNUER OU TOUSSER, PUIS JETEZ-LE DANS UNE POUCELLE ET LAVEZ-VOUS LES MAINS

3 SI VOUS AVEZ DES SIGNES DE GRIPPE, (FIÈVRE, TOUX, COURBATURES, FATIGUE...), CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN

POUR TOUTE INFORMATION : www.pandemie-grippale.gouv.fr - 08 25 302 302 (téléphone dédié aux personnes malentendantes)
Unités d'accueil et de soins en langue des signes en France : www.patients-sourds.sante.gouv.fr

www.inpes.sante.fr/lsf