

1/

La grippe H1N1 2009 et vous

2/

La grippe H1N1 2009

Le virus de la grippe H1N1 2009 (parfois appelée « grippe porcine ») est un nouveau virus grippal qui se propage dans les populations humaines du monde entier. Puisque ce virus est très différent des virus actuellement responsables de la grippe saisonnière, de nombreuses personnes ne sont pas immunisées ni donc protégées contre lui, et le vaccin contre la grippe saisonnière ne les protégera pas contre ce virus non plus.

La grippe est imprévisible, mais cette saison de la grippe pourrait bien être la prise de ces dernières années en raison de la présence du virus de la grippe H1N1 2009. Le Centre pour la prévention et le contrôle des maladies (CDC) des États-Unis se prépare à une saison de la grippe précoce et s'attendent à ce que des personnes tombent malades, soient hospitalisées et décèdent de la grippe H1N1 2009 et de la grippe saisonnière cette année.

Comment le virus de la grippe H1N1 2009 se propage-t-il?

On pense que le virus de la grippe H1N1 2009, comme le virus de la grippe saisonnière, se transmet principalement d'une personne à l'autre, lorsque les personnes infectées toussent ou éternuent. Il est également possible d'attraper la grippe en touchant un objet contaminé par le virus et en portant ensuite les mains à la bouche ou au nez.

Pendant combien de temps une personne ayant contracté le virus de la grippe H1N1 2009 est-elle contagieuse?

Les personnes infectées par le virus de la grippe H1N1 2009 le propagent et peuvent infecter les autres un jour avant l'apparition des symptômes et environ sept jours après. La durée de la contagion peut être plus longue chez certaines personnes, surtout les enfants et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Quelle est la gravité de la maladie causée par le virus de la grippe H1N1 2009?

La maladie causée par le virus de la grippe H1N1 2009 va de légère à grave. La plupart des personnes en bonne santé ayant contracté le virus de la grippe H1N1 2009 se sont

rétablies sans nécessiter de traitement médical, mais des hospitalisations et des décès ont été associés à ce virus. La plupart des personnes ayant contracté le virus de la grippe H1N1 2009 qui ont dû être hospitalisées étaient atteintes d'une affection médicale qui les exposait à un risque plus élevé de complications sérieuses de la grippe. Des personnes qui étaient en bonne santé sont néanmoins tombées très malades. Des cas d'infection grave ont été signalés parmi les personnes de tous âges. Même si le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans ayant contracté ce nouveau virus est faible, les personnes appartenant à ce groupe d'âge qui tombent malades sont exposées à un risque plus élevé de complications liées à la grippe.

Qui est associé au risque le plus élevé d'infection par ce nouveau virus?

À ce jour, les jeunes gens sont plus susceptibles d'être infectés par le virus de la grippe H1N1 2009 que les personnes plus âgées. La plupart des cas de grippe H1N1 2009 sont survenus chez des personnes âgées de moins de 25 ans. À ce stade, le nombre de cas de grippe H1N1 2009 chez les personnes âgées de 65 ans ou plus est relativement faible, ce qui est inhabituel comparativement à la grippe saisonnière.

Prévention

Que puis-je faire pour me protéger contre la grippe H1N1 2009?

Le CDC recommande une ligne de conduite en trois volets pour lutter contre la grippe : la vaccination, la prise de mesures de prévention au quotidien, notamment se laver les mains fréquemment et rester à la maison lorsque l'on est malade, et l'utilisation correcte des antiviraux sur recommandation du médecin.

Un vaccin contre la grippe H1N1 2009 est en cours de production. Pour protéger les personnes les plus à risque de contracter le virus de la grippe H1N1 2009, le CDC recommande que certaines personnes reçoivent ce vaccin dès qu'il sera disponible. Ces groupes clés comprennent les personnes à risque élevé de contracter la grippe H1N1 2009 ou de présenter des complications sérieuses de la grippe, les personnes qui pourraient entrer en contact avec le virus de la grippe H1N1 2009 et celles qui pourraient infecter de jeunes enfants qui ne peuvent pas recevoir le vaccin.

Ces personnes sont les suivantes :

- Les femmes enceintes;
- Les personnes qui vivent avec des enfants de moins de six mois ou qui s'occupent d'enfants de moins de six mois;
- Le personnel médical qui exerce dans les établissements de soins de santé ou dans les services d'urgence;
- Les personnes âgées entre 6 mois et 24 ans;
- Les personnes âgées entre 25 et 64 ans exposées à un risque plus élevé de complications de la grippe H1N1 2009 parce qu'elles sont atteintes d'un problème de santé sous-jacent ou parce que leur système immunitaire est affaibli.

Des mesures quotidiennes peuvent contribuer à prévenir la propagation des microbes responsables de maladies respiratoires telles que la grippe.

- Toussez ou éternuez dans un mouchoir. (Jetez le mouchoir à la poubelle après l'avoir utilisé.)
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon. Si vous n'avez ni eau ni savon sous la main, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche. C'est ainsi que les microbes se propagent.
- Tâchez d'éviter les contacts rapprochés avec les personnes malades.
- Si vous tombez malade, restez à la maison. Le CDC recommande de rester à la maison et de ne pas se rendre au bureau ou à l'école et de limiter les contacts avec d'autres personnes pour éviter de les contaminer.
- Respectez les avis de santé publique sur la fermeture des écoles, la non-fréquentation des lieux publics et les autres mesures d'isolement social.
- Préparez-vous à l'éventualité de tomber malade et d'avoir besoin de rester chez vous pendant plusieurs jours; une provision de médicaments en vente libre, de lingettes pour les mains à l'alcool*, de mouchoirs et d'autres articles similaires pourrait s'avérer utile et vous éviter d'avoir à sortir pendant que vous êtes malade et contagieux(-euse).

Si vous tombez malade

Que dois-je faire si je tombe malade?

Si vous tombez malade et présentez des symptômes qui font penser à la grippe durant la saison de la grippe, vous devez rester à la maison et éviter d'entrer en contact avec d'autres personnes, sauf pour recevoir des soins médicaux. La plupart des personnes atteintes de la grippe H1N1 2009 se sont rétablies à la maison sans recevoir de soins médicaux particuliers, comme pour la grippe saisonnière.

Toutefois, certaines personnes sont exposées à un risque élevé de complications sérieuses liées à la grippe. Ces personnes sont les suivantes :

- Les enfants de moins de cinq ans, mais surtout les enfants de moins de deux ans;
- Les personnes âgées de 65 ans ou plus;
- Les femmes enceintes;
- Les personnes qui ont :
 - un cancer;
 - des troubles sanguins (dont la drépanocytose);
 - une maladie pulmonaire chronique [dont l'asthme ou la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)];
 - du diabète;
 - une maladie cardiaque;

- des troubles rénaux;
- des troubles hépatiques (du foie);
- des troubles neurologiques (qui touchent le système nerveux, le cerveau ou la colonne vertébrale);

3/

- des troubles neuromusculaires (y compris la dystrophie musculaire et la sclérose en plaques);
- un système immunitaire affaibli (notamment les personnes atteintes du SIDA).

Si vous (ou votre enfant) appartenez à l'un des groupes mentionnés ci-dessus et si vous présentez des symptômes qui font penser à la grippe, consultez un fournisseur de soins de santé pour savoir si vous devez recevoir des soins médicaux. Il est également possible que des personnes autrement en bonne santé tombent gravement malades. Toute personne préoccupée par son état de santé devrait donc consulter son médecin.

Il existe des « signes d'urgence » qui devraient inciter les personnes à consulter un médecin sans tarder.

Signes d'avertissement justifiant une consultation d'urgence

Chez l'enfant :

- Respiration rapide ou difficultés respiratoires
- Couleur bleuâtre de la peau
- Consommation insuffisante de liquides
- Ne pas se réveiller ou ne pas réagir
- Être irritable au point de ne pas vouloir être pris dans les bras
- Amélioration des symptômes de la grippe, puis retour de la fièvre et toux encore pire
- Fièvre accompagnée d'une éruption cutanée

Chez l'adulte :

- Difficultés à respirer ou souffle court
- Douleur ou pression dans la poitrine ou l'abdomen
- Étourdissements soudains
- Confusion
- Vomissements abondants ou continus

Existe-t-il des médicaments pour traiter l'infection par ce nouveau virus?

Oui. Il existe des médicaments d'ordonnance appelés « antiviraux » qui permettent de traiter la grippe, et notamment la grippe H1N1 2009. Ces médicaments peuvent atténuer les symptômes et éviter également les complications sérieuses. Cette année, les médicaments antiviraux contre la grippe seront prescrits en priorité aux personnes gravement malades (hospitalisées) et aux personnes malades exposées à un risque accru de complications sérieuses liées à la grippe. Cette année, le CDC recommande l'utilisation des antiviraux suivants : l'oseltamivir et le zanamivir.

Combien de temps dois-je rester à la maison si je suis malade?

Le CDC recommande de rester à la maison pendant au moins 24 heures après la disparition de la fièvre, sauf pour recevoir des soins médicaux ou se procurer des articles essentiels. (La fièvre doit disparaître sans utiliser de médicaments contre la fièvre.) Tenez-vous aussi loin que possible des autres personnes pour éviter de les contaminer. Rester à la maison signifie que vous ne devez pas quitter votre domicile, sauf pour consulter un médecin. Ce qui veut dire : éviter les activités normales, notamment, le travail, l'école, les voyages, les activités sociales, le magasinage et les rassemblements publics. Si vous devez quitter votre domicile (par exemple, pour voir un médecin), portez un masque facial si vous en avez un sous la main et si vous le supportez. Sinon, tousssez et éternuez dans un mouchoir et lavez-vous les mains souvent pour éviter de transmettre la grippe.

Les symptômes de la grippe sont les suivants :

Fièvre*
Toux
Mal de gorge
Écoulement ou encombrement nasal
Courbatures
Maux de tête
Frissons
Fatigue
Parfois, la diarrhée
et les vomissements

*Il est important de noter que toutes les personnes atteintes de la grippe ne font pas de température.

Pour en savoir plus, visitez www.cdc.gov/h1n1flu ou www.flu.gov ou composez le 800 CDC-INFO.

