

1 – BIEN PLUS QU’UN GROS RHUME...

La grippe, bien qu’apparemment anodine, est une vraie maladie qui atteint chaque année des millions d’individus.

C’est une affection respiratoire aiguë due à un virus qui se caractérise par :

- son apparition soudaine en quelques heures,
- sa transmission par contact direct (voie aérienne) d’individu à individu,
- sa diffusion à caractère explosif (durée d’incubation très courte) : les premiers signes apparaissent 2 à 3 jours après la contamination,
- sa propagation rapide.

La maladie se manifeste par :

- des signes généraux prononcés : fièvre, maux de tête, fatigue, courbatures, parfois associées à des signes oculaires (douleurs, sensibilité à la lumière, larmolements) ;
- des symptômes d’infection des voies respiratoires hautes qui suivent rapidement les précédents : écoulement et obstruction du nez, mal de gorge, toux sèche.

Elle peut généralement se passer en quelques jours mais personne n’est à l’abri de graves complications pulmonaires (surinfections des voies respiratoires par des bactéries), cardiaques, neurologiques... pouvant entraîner la mort chez des personnes fragilisées.

2 – POURQUOI SE VACCINER ?

La vaccination contre la grippe, outre son intérêt en matière de prévention de la maladie, permet de se protéger efficacement des complications graves de la grippe.

Elle est recommandée aux professionnels de santé et tout professionnel en contact régulier et prolongé avec des personnes à risque de grippe sévère.

L’immunisation (protection) apparaît dans un délai de 8 à 10 jours après injection et atteint son maximum 4 mois après la vaccination.

L’efficacité du vaccin est de l’ordre de 60 à 90 % selon les vaccins et les catégories de personnes.

Les vaccins antigrippaux sont généralement bien tolérés : des réactions locales (petite douleur, rougeur au point d’injection) ou générales (fièvre, fatigue) peuvent survenir précocement mais se dissipent très rapidement.

Les contre-indications sont peu nombreuses :

- l’allergie vraie aux protéines d’œuf ou à un autre constituant du vaccin (traces d’antibiotiques),
- les cas de fièvre, de maladies aiguës ou de poussée évolutive de maladie chronique nécessitent de différer la vaccination.

3 – MESURES DE PRÉVENTION

Certaines mesures d'hygiène peuvent limiter les risques de contagion :

- Lavez-vous les mains avant de préparer le repas ou de manger, après vous être mouché, avoir éternué ou toussé en mettant la main devant la bouche.
- Servez-vous d'un mouchoir jetable.
- Portez un masque si vous êtes grippé, surtout pour rendre visite à une personne fragile.
- Evitez de serrer les mains ou d'embrasser pour dire bonjour.
- Ne touchez pas directement vos yeux, votre bouche ou votre nez, sans vous être lavé les mains au préalable.