

Syndrome grippal

Des virus petits mais costauds

Dès notre naissance, ils cherchent refuge en nous. Puis ils reviennent nous rôder autour chaque hiver. Véritables trouble-fêtes, les virus du syndrome grippal peuvent nous coûter cher!

Jürg Lendenmann

Une personne âgée de 75 ans aura attrapé en moyenne 200 refroidissements au cours de sa vie. Le refroidissement est la maladie infectieuse de loin la plus répandue et touche surtout les enfants en bas âge (jusqu'à douze fois par an) en raison de l'immaturité de leur système immunitaire. Les adultes tombent malades deux à quatre fois par an en moyenne, puis seulement une fois par an à partir de 60 ans. Lorsque les symptômes d'un refroidissement ressemblent à ceux d'une grippe, on l'appelle «infection grippale».

De la main à la main

A ce jour, plus de 200 virus responsables des maladies hivernales ont été identifiés. Principaux incriminés: les rhinovirus, qui forment 30 à 50% des cas.

Les virus sont minuscules et peuvent se transmettre via d'infimes particules d'eau. Il suffit que les malades respirent, parlent, toussent, voire éternuent pour que les germes, en suspension dans l'air, se déposent chez d'autres personnes. Ils se nichent dans les muqueuses des yeux ou du nez et se multiplient.

Ce mode classique de «transmission à gouttelettes» n'est pourtant pas aussi fréquent que la contamination par les mains, qui elle-même ne se limite pas au contact direct (poignée de mains par exemple). En effet, les virus responsables de l'état grippal peuvent survivre jusqu'à 48 heures sur les objets touchés par les malades et les bien-

portants: barres d'appui et rampes dans les transports en commun, barres de caddies, poignées de portes, robinets, combinés téléphoniques, etc.

Les refroidissements sont pénibles mais bénins et guérissent généralement en une dizaine de jours. Si des bactéries ou des champignons s'en mêlent (surinfection), des complications plus sérieuses peuvent survenir.

Quatre fois plus de refroidissements en hiver

Les états grippaux sont quatre fois plus fréquents à la saison froide que le reste de l'année. Il y a plusieurs raisons à cela: premièrement, l'hiver nous nous tenons plus souvent dans des locaux chauffés. Le chauffage diminue l'humidité ambiante, ce qui déshydrate les muqueuses et les rend plus sensibles aux infections. De plus, les locaux chauffés sont souvent insuffisamment aérés. Résultat: la concentration en agents pathogènes augmente dans l'air. Deuxièmement, nous entrons davantage en contact avec d'autres personnes dans des locaux chauffés, ce qui favorise la contamination virale. Troisièmement, la lumière du soleil (donc le rayonnement UV) étant plus faible, les virus lui résistent mieux tandis que notre système immunitaire est moins stimulé. Et quatrièmement, l'air froid que nous respirons diminue la perfusion de la muqueuse nasale, ce qui abaisse ses défenses.



Sommaire du dossier

p. 15 – 16

Syndrome grippal

Des virus petits mais costauds

p. 17 – 18

Prévenir

vaut mieux que guérir

p. 19 – 23

Un avis éclairé

Bien conseiller, ça s'apprend

p. 24 – 25

Conseils de pros

Prenez les refroidissements en grippe!

Coûts de santé: directs et indirects

La doctoresse Susanne Heinzel déclarait dans le «Deutsches Ärzteblatt» (2011, 108): «Les maladies hivernales sont l'un des principaux motifs de consultation et d'absentéisme à l'école comme au travail.» Les refroidissements occasionnent non seulement des coûts directs (coûts de traitement) mais aussi des coûts indirects (perte de production due à des jours non travaillés, productivité plus faible). Contrairement à l'opinion généralement admise, les visites médicales superflues ne constituent pas les principales dépenses en matière de santé publique. Eviter de consulter son médecin ou de se

Suite en page 16

rendre aux urgences pour une bagatelle permet toutefois de faire des économies: celles de la quote-part et de la franchise qui s'appliquent.

Automédication + prévention = économies

Lorsqu'on est refroidi, se soigner soi-même avec des médicaments en vente libre en droguerie ou en pharmacie (automédication), voire avec des remèdes de grand-mère, contribue certes à réaliser des économies. Mais il est encore plus judicieux de prévenir le syndrome grippal (prévention, voir page 17). Si la prophylaxie fait l'unanimité, Stefan Spycher, Hélène Jaccard Ruedin, Gabriele Wiedenmayer et Christoph Junker constatent dans leur rapport national sur la santé de 2008: «Les dépenses destinées à la prophylaxie et au maintien de la santé sont extrêmement petites comparées aux dépenses curatives (de guérison). Cette constatation est surprenante de premier abord lorsqu'on sait que dans d'autres domaines, la prévention des dommages fait l'objet d'un investissement bien plus important (sécurité des bâtiments par exemple).»

