

La grippe peut aussi vous toucher, principalement en hiver, surtout quand vous êtes souvent entouré et que votre système immunitaire est affaibli. Se protéger contre les virus de la grippe, c'est aussi penser aux autres.

Jürg Lendenmann

# Grippe saisonnière

## Se protéger aide aussi les autres

L'hiver est la période de la grippe. Si une protection totale contre les agents pathogènes de la grippe est impossible, un mode de vie sain et des mesures préventives adéquates peuvent fortement réduire le risque de souffrir d'une grippe saisonnière. Les efforts payent doublement. Car celui qui ne contracte pas la maladie reste non seulement en forme, mais ne peut pas non plus contaminer les autres, en particulier les personnes à risque (voir ci-après) pour lesquelles la maladie peut avoir une issue fatale.

### **La grippe: aussi une question d'argent**

La grippe affecte les voies respiratoires, mais aussi le corps tout entier. Elle survient sans prévenir: soudain, une forte fièvre apparaît (sauf chez certaines personnes âgées), les frissons vous gagnent, la tête, les muscles et les articulations vous font mal, vous souffrez d'une forte toux et êtes enrhumé. Les enfants peuvent aussi souffrir de diarrhées et de maux de ventre. Presque toutes les personnes concernées ont la forte sensation d'être malades.

L'an passé en Suisse, 230 000 personnes ont consulté un médecin pour des symptômes grippaux. Chaque année, jusqu'à 5 000 personnes sont hospitalisées pour la grippe et jusqu'à 1 500 d'entre elles en meurent, principalement des personnes âgées (92%). Les coûts directs annuels supportés par le système de santé suisse pour le traitement de la grippe sont évalués à 100 millions de francs. S'ajoutent des coûts indirects comme les heures de travail perdues,

Suite en page 8

ce qui porte à 300 millions de francs les pertes infligées à l'économie nationale. Se protéger correctement de la grippe, c'est aussi contribuer à la réduction des coûts de santé en augmentation.

### Groupes à risque les plus touchés

Parmi les groupes de personnes pour lesquels une grippe saisonnière entraîne souvent des complications fatales, on compte:

- Les personnes de plus de 65 ans;
- Les personnes souffrant de maladies chroniques de type cardio-vasculaire, métabolique ou respiratoire;
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli;
- Les femmes enceintes à partir du 2<sup>e</sup> trimestre;
- Les personnes dont l'indice de masse corporelle est supérieur à 40.

### Mesures de prévention importantes

Les virus de la grippe sont de petites «créatures» qui se transmettent non seulement directement d'homme à homme

par les éternuements, la toux et la parole (postillons), mais encore plus souvent par les mains – poignées de main et objets (poignées de porte, billets de banque, linges de toilette et claviers d'ordinateur), sur lesquels ils peuvent survivre 48 heures.

Ces mesures de prévention peuvent vous aider à réduire le risque de transmission:

- Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains.
- Eternuez ou toussiez dans votre manche ou couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir.
- Utilisez des mouchoirs en papier puis jetez-les immédiatement à la poubelle.
- Nettoyez régulièrement les objets (voir ci-dessus) avec lesquels vous êtes en contact.
- Aérez au moins une fois par jour.
- Ne partagez pas le linge de toilette avec les autres membres de la famille.

### Renforcer le système immunitaire

Le système immunitaire combat les virus et autres agents pathogènes comme

les bactéries ou les champignons. Il peut être renforcé par une hygiène de vie saine. La période des fêtes de fin d'année est toutefois stressante pour beaucoup: il faut trouver des cadeaux à la dernière minute, planifier les menus, faire les courses et cuisiner pour les invités. Trop de stress affaiblit le système immunitaire au même titre que trop peu d'activité (sortir dans le froid en plein hiver requiert quelques efforts) ou qu'une alimentation déséquilibrée. Les sucreries que nous mangeons volontiers en excès en hiver sont pauvres en minéraux, vitamines et autres phytochimiques nécessaires à la préservation du système immunitaire. Le système immunitaire peut être activement renforcé par un vaccin contre la grippe (voir le dossier «Attention à la grippe!» dans Vista n° 7, 2011).

### Liens

[www.grippe.admin.ch](http://www.grippe.admin.ch)

[www.sevaccinercontrelagrippe.ch/fr-ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch/fr-ch)