

La grippe en question

Qu'est-ce que la grippe saisonnière?

La grippe est une maladie infectieuse des voies respiratoires supérieures due aux virus Influenza A et B. Ces virus sont en perpétuelle mutation : les souches varient légèrement chaque année.

Toute personne peut attraper la grippe, mais, alors que certaines s'en remettent très bien, d'autres, plus vulnérables (personnes de 65 ans et plus, malades chroniques, individus avec un déficit immunitaire, femmes enceintes et nourrissons), sont susceptibles de faire de graves complications pouvant mener à la mort.

Les symptômes apparaissent la plupart du temps brusquement. Il s'agit de : fièvre (>38°C), frissons, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires, toux, rhume et parfois difficultés respiratoires. Les enfants peuvent également avoir des diarrhées et des douleurs abdominales. Il peut arriver que les personnes âgées n'aient pas de fièvre.

Qu'est-ce que la grippe H1N1?

Une nouvelle souche de grippe H1N1 est apparue en 2009. Comme c'était une nouvelle souche du virus de la grippe, elle a causé une maladie grave chez beaucoup de personnes. C'est ce qu'on appelle une pandémie. Le virus H1N1 est maintenant considéré comme une des souches les plus en circulation au cours d'une saison normale de grippe. Le vaccin antigrippal annuel protège contre la grippe H1N1.

Quelle est la différence entre la «vraie» grippe (Influenza) et un refroidissement ?

Les refroidissements ne sont pas dus aux virus Influenza. Leurs symptômes, contrairement à ceux de la grippe, apparaissent la plupart du temps graduellement. Les virus de refroidissement provoquent typiquement rhume, maux de gorge, inflammation des muqueuses des yeux et une faible fièvre (occasionnellement forte chez les enfants). La toux fait souvent partie d'un refroidissement. Parfois il est difficile de faire la différence entre ces deux pathologies, surtout lorsqu'une grippe se déroule de manière atténuée et sans complication.

Seules les analyses de laboratoire peuvent permettre de poser un diagnostic avec certitude. Des complications sévères surviennent, après la petite enfance, pratiquement seulement en cas de grippe.

Comment la grippe se propage-t-elle?

La grippe se transmet par des gouttelettes produites en éternuant, en toussant et en parlant. Elles restent brièvement en suspension dans l'air que l'on respire, principalement dans les espaces clos. Une transmission indirecte est également possible par l'intermédiaire de surfaces (p. ex. poignée de portes, écrans tactiles) qu'une personne malade aurait touchées et sur lesquelles les virus peuvent rester infectieux un certain temps. En évitant de se toucher le nez, la bouche ou les yeux et en se lavant les mains régulièrement, nous pouvons limiter le risque d'infection indirecte.

Les personnes infectées sont déjà contagieuses un jour avant l'apparition des symptômes. C'est pourquoi, afin de limiter la transmission des virus, il est recommandé d'appliquer les mesures d'hygiène essentielles en tout temps (se laver les mains régulièrement, éternuer dans un mouchoir en papier et le jeter immédiatement après).

Comment une grippe (Influenza) peut-elle être diagnostiquée ?

Le médecin pose le diagnostic en fonction des symptômes que présente le/la patient(e). Seul un examen de laboratoire par un prélèvement nasal ou pharyngé permet de confirmer une infection due au virus de la grippe et d'identifier la souche virale responsable. En règle générale, un tel examen de la souche en laboratoire est superflu, sauf en cas d'évolution sévère.

Si j'ai la grippe, combien de temps suis-je infectieux(se) pour mon entourage ?

La période, durant laquelle on est contagieux(se), est variable selon les individus. En général, un adulte infecté est contagieux dès la veille de la première apparition des symptômes et le reste durant trois à cinq jours. Les enfants peuvent être contagieux plus tôt et le rester jusqu'à dix jours après l'apparition des symptômes.

Cependant, le potentiel de contagion n'est pas toujours le même. C'est au début de la maladie qu'il est le plus élevé. Il est donc important de rentrer chez soi dès que l'on commence à se sentir mal. On ne devrait également pas sortir durant quelques jours, surtout si la grippe est confirmée.

Quelles sont les précautions à prendre pour mon entourage si j'ai la grippe ?

Quelques règles simples permettent de limiter un peu le risque de transmission :

- si l'on tombe malade durant le travail (ou à l'école), rentrer si possible tout de suite à la maison ;
- se laver les mains régulièrement et soigneusement à l'eau et au savon ;
- tousser et éternuer en se couvrant la bouche et le nez avec un mouchoir ou son coude ;
- utiliser des mouchoirs en papier et les jeter directement après utilisation ;
- nettoyer régulièrement les surfaces de contact (poignées de portes, boutons, téléphone...);
- aérer au moins une fois par jour.

Comment soigne-t-on la grippe ?

La plupart du temps, on soulage les symptômes tels que la fièvre ou les douleurs musculaires avec un médicament à base de paracétamol. L'aspirine (acide acétylsalicylique) n'est pas recommandée pour les enfants et les adolescents, car elle peut, rarement, entraîner des complications (syndrome de Reye) lors d'une grippe. Pendant toute la durée des symptômes, il faut rester à la maison, beaucoup boire et se reposer.

Des médicaments antiviraux peuvent être prescrits aux personnes à risque accru de complications, afin de diminuer la sévérité des symptômes ainsi que le risque de complications.

Quand dois-je consulter un médecin lors d'une grippe ?

La grippe ne nécessite pas toujours de se rendre chez le médecin. Cependant, il est conseillé d'y aller si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une semaine. Les personnes à risque accru de complications devraient observer attentivement l'évolution de la maladie et consulter immédiatement un médecin en cas de problème.

Que puis-je faire si mes enfants ou moi avons la grippe ?

Si vous êtes malade ou si vos enfants le sont, il faut rester chez vous pour éviter d'infecter d'autres personnes. Si l'état de la personne malade s'aggrave ou si elle a du mal à respirer, il faut consulter un agent de santé.

Qu'est-ce que le vaccin anti-grippal ?

De nombreuses souches du virus de la grippe circulent chaque année. Le vaccin n'offre pas de protection contre toutes ces souches. Chaque année, les scientifiques suivent la propagation du virus dans le monde et déterminent les quatre souches qui risquent de contaminer le plus de personnes durant la saison de la grippe. Ces quatre souches sont alors intégrées au vaccin produit pour l'année en cours. Le vaccin est donc différent d'une année à l'autre. Pour cette raison et parce que la protection offerte par le vaccin diminue au fil du temps, il est important de se faire vacciner contre la grippe chaque automne.

De quoi est composé le vaccin ?

Le vaccin contre la grippe est composé de fragments de souches différentes de virus Influenza. Chaque année, l'OMS désigne selon ses recommandations quelles souches devraient être couvertes par le vaccin pour la saison à venir.

Quand devrait-on se faire vacciner ?

Le plus tôt vos enfants ou vous-même vous faites vacciner, le mieux cela sera, la saison de la grippe commence généralement à la fin de l'automne et dure jusqu'au printemps. Aussi, le vaccin contre la grippe prend environ deux semaines à agir. Il n'est donc pas souhaitable d'attendre que les gens qui vous entourent ou vos enfants commencent à être malades avant de vous faire vacciner ou de faire vacciner vos enfants. Voilà pourquoi il est recommandé de se faire vacciner au début de l'automne.

Quelles peuvent être les complications d'une grippe et quelles sont les personnes à risque ?

Les complications sont dues soit au virus lui-même, soit à une surinfection bactérienne. Les plus fréquentes sont les difficultés respiratoires, l'otite moyenne et la pneumonie. D'autres, plus rares mais plus sévères, sont notamment la pleurésie, la méningite, l'encéphalite, la myocardite et le syndrome de Guillain-Barré. Ces complications peuvent survenir chez n'importe qui, mais certains individus ont plus de risques que d'autres. Les plus à risque sont les personnes de 65 ans et plus, celles qui ont une maladie chronique (cardiaque, pulmonaire

ou diabète), celles qui ont un déficit immunitaire, celles qui ont un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 40 ainsi que les femmes enceintes et les nourrissons (surtout les prématurés).

Suis-je immédiatement protégé(e) contre la grippe après l'injection du vaccin ?

Non, il faut attendre environ une à deux semaines, avant que le corps ait acquis les défenses immunitaires optimales. Si l'on est contaminé durant ces deux semaines, on peut encore attraper la grippe.

Qui devrait se faire vacciner contre la grippe ?

La vaccination contre la grippe chaque année est particulièrement importante pour les marocains qui risquent le plus de tomber gravement malades en raison de la grippe, ainsi que pour leurs soignants et leurs proches. Toutefois, les personnes en santé bénéficient également du vaccin contre la grippe. Plus il y a de personnes vaccinées, mieux c'est, parce que certaines personnes ayant certains troubles médicaux (par exemple, les personnes qui reçoivent un traitement contre le cancer) ainsi que les nouveau-nés ne peuvent être vaccinés et comptent sur les autres personnes vaccinées autour d'elles pour être protégées.

A quoi sert le vaccin contre la grippe ?

Le vaccin contre la grippe, en activant le système immunitaire (création d'anticorps spécifiques), permet de protéger la personne vaccinée de la maladie et évite qu'elle ne la transmette aux autres. C'est pourquoi, la vaccination contre la grippe est recommandée non seulement aux personnes à risque accru de complications, mais aussi à celles qui ont des contacts réguliers avec elles.

Où peut-on se faire vacciner ?

Pour connaître le meilleur moment et le meilleur endroit ainsi que pour vérifier la disponibilité des vaccins, communiquez avec votre agent de santé, avec votre cabinet de médecin, à votre clinique ou à votre centre de santé.

Pourquoi dois-je me faire vacciner chaque année ?

Les virus Influenza se modifient d'année en année. Le vaccin doit donc être continuellement adapté aux souches en circulation. Ainsi, au mois de février, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) établit des recommandations pour les producteurs sur les souches virales qui, doivent être contenues dans le vaccin de la saison suivante, en fonction de celles qui circulent dans le monde à ce moment-là. De plus, l'immunité acquise par la vaccination contre l'Influenza s'atténue avec le temps et il est bénéfique de la renforcer.

Comment sait-on si le vaccin est adapté au virus qui circule ?

Les vaccins grippaux saisonniers sont fabriqués chaque année, incluant les souches recommandées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui recueille les données épidémiologiques de mutation des vaccins dans le monde entier.

Quelle est l'efficacité du vaccin contre la grippe ?

Son efficacité est variable selon les années et selon les personnes. Etant donné que le choix des souches présentes dans le vaccin a lieu en février, les virus peuvent encore se modifier durant plusieurs mois avant l'hiver et donc différer légèrement des souches vaccinales. De plus, l'efficacité du vaccin dépend aussi de l'âge et du système immunitaire de la personne. Ainsi, chez les enfants et les adultes de moins de 50 ans, la protection contre l'infection est de 70 à 90%, alors que chez les seniors, elle n'est que de 30 à 50%. Même si le vaccin ne protège pas à 100%, les personnes âgées, il n'est pas inutile, car il permet d'atténuer les symptômes et de diminuer fortement le risque de complications.

Les personnes en contact régulier avec des personnes âgées, nourrissons, femmes enceintes ou avec des patient(e)s souffrant de maladies chroniques devraient également se faire vacciner, afin d'éviter le mieux possible de transmettre les virus de la grippe à des personnes à grand risque de complications.

Le vaccin contre la grippe saisonnière est-il bien toléré ?

Les vaccins quadrivalents contre la grippe saisonnière disponibles au Maroc, sont des vaccins injectables inactivés préparés à partir de virus cultivés sur œufs de poule embryonnés, fragmentés, inactivés, purifiés et concentrés.

Les vaccins inactivés ne peuvent pas entraîner une grippe. Les données de pharmacovigilance montrent que ces vaccins sont bien tolérés, en-dehors des réactions attendues transitoires (douleur au point d'injection, épisode fébrile par exemple).

Quelle est la durée de protection du vaccin contre la grippe saisonnière ?

La persistance des anticorps est limitée dans le temps. Des études ont montré que la persistance des anticorps peut aller de 6 mois à 8-9 mois pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Les anticorps persistent plus longtemps chez les personnes plus jeunes. Cela signifie qu'une revaccination est nécessaire chaque année. Les variations antigéniques des virus circulants sont une autre raison de se faire revacciner annuellement.

Qui sont les personnes les plus à risque de complications de la grippe ?

On encourage fortement les personnes qui courent un risque élevé de complications de la grippe à se faire vacciner contre la grippe (sauf si cela est contre-indiqué dans leur cas). Les groupes à risque élevé comprennent les suivants :

- les jeunes enfants de moins de 5 ans (en particulier ceux qui ont moins de 2 ans);
- les enfants (de 6 mois à 18 ans) qui présentent des troubles neurologiques ou neuro-développementaux;
- les adultes de 65 ans et plus;
- les résidents de tous âges des foyers de soins de longue durée ou d'autres établissements pour malades chroniques;
- les patients ayant des troubles médicaux sous-jacents (p. ex., maladie cardiaque/pulmonaire, maladie du rein, obésité morbide, diabète, cancer ou affaiblissement du système immunitaire);
- les femmes enceintes;
- l'entourage des immunodéprimés

Pourquoi les antibiotiques ne sont-ils pas normalement prescrits en cas de grippe ?

Les antibiotiques n'agissent que sur les bactéries, or la grippe est due à un virus. Toutefois, lors de surinfection bactérienne (notamment en cas de pneumonie), des antibiotiques peuvent être nécessaires.

Pourquoi les médicaments antiviraux ne sont-ils pas toujours prescrits en cas de grippe ?

Pour une personne en bonne santé, la prise d'antiviraux n'est pas nécessaire. En cas de grippe sévère, ils permettent principalement de réduire les complications de la maladie. Ils permettent également de raccourcir celle-ci d'un à deux jours. Pour pouvoir être pleinement efficaces, ces médicaments doivent être pris dans les 48 heures suivant l'apparition des premiers symptômes grippaux, c'est-à-dire avant même de se savoir atteint par la grippe.

Qu'est-ce qu'une épidémie et quelle est la différence avec une pandémie ?

Une épidémie est la propagation rapide d'une maladie infectieuse à un grand nombre de personnes dans un temps et une région donnée.

Une pandémie est une épidémie à l'échelle mondiale, se propageant de personne à personne dans toutes les régions du monde.

La différence n'est donc pas liée à la gravité de la maladie, mais à sa situation géographique.

La vaccination contre la grippe est-elle vraiment recommandée pendant la grossesse ?

Oui, la vaccination est officiellement recommandée, au Maroc comme ailleurs. Non seulement ce vaccin va protéger la mère (plus à risque de formes graves), mais peut aussi protéger son enfant : une étude suggère que la vaccination des futures mères dans le dernier trimestre de grossesse protège les nourrissons contre la grippe. Deux nouvelles études sont venues confirmer ces données. Une étude enfin, souligne l'importance d'une recommandation de leur gynécologue pour convaincre les futures mères. Mais il faut du temps (trop au Maroc...) pour changer les pratiques...

Combien d'injections doivent recevoir les enfants ?



Il faut 2 injections (à un mois d'intervalle) pour induire l'immunité chez un enfant encore jamais vacciné ni exposé à la grippe. L'âge auquel une exposition grippale préalable permet des réponses suffisantes à une seule dose de vaccin a été fixé à 9 ans. Donc : 2 injections la 1^{ère} année si < 9 ans, puis une seule injection les années suivantes.

Une maman qui allaite peut-elle être vaccinée contre la grippe si son enfant est âgé de moins de 6 mois ?

Oui ! Les vaccins disponibles étant des vaccins non-vivants, contenant seulement certains antigènes, il n'y a pas de risque de transmission du virus par le lait maternel... et protéger la mère est une bonne façon de protéger l'enfant ! C'est même recommandé pour l'entourage proche d'enfants appartenant à un « groupe à risque » justifiant la vaccination et encore trop jeunes pour être vaccinés.

Pourquoi ne pas vacciner avant 6 mois les enfants à risque ?

Parce qu'il n'y a pas d'étude suffisante démontrant l'immunogénicité, l'efficacité et la tolérance dans cette tranche d'âge. Par contre il est indispensable de vacciner l'entourage.

Comment prévenir la grippe chez les nourrissons de moins de six mois ?

Même si on sait que les nourrissons de moins de six mois sont très vulnérables à une grippe grave, la prévention pose problème. En effet, l'immunogénicité du vaccin contre l'influenza est faible chez ces très jeunes nourrissons, contrairement à ce qu'on observe chez les enfants de plus de six mois. Des vaccins contre l'influenza améliorés finiront peut-être par être mis au point à l'intention de ce groupe d'âge très jeune, mais en attendant, d'autres stratégies sont à privilégier. Deux stratégies sont actuellement recommandées pour réduire le risque de grippe saisonnière au sein de ce groupe de jeunes nourrissons vulnérables :

- La vaccination des gardiennes ou des éducatrices et de la famille du jeune nourrisson;
- La vaccination contre l'influenza de la femme enceinte.