

Les mesures d'hygiène à respecter:

- ⇒ Tousser au pli du coude et se couvrir le nez lorsqu'on éternue.
- ⇒ Aérer les pièces plusieurs fois/jour.
- ⇒ Se laver les mains régulièrement ou faire une friction hydroalcoolique.
- ⇒ Se moucher dans un mouchoir en papier et le jeter ensuite à la poubelle.
- ⇒ Porter un masque chirurgical en présence d'un tiers.
- ⇒ Eviter les contacts avec un tiers.



Contre le Covid-19, la grippe et les virus de l'hiver, gardons le réflexe des gestes barrières.

Coordonnées de l'infirmière Hygiéniste :
Cellule Opérationnelle d'hygiène
Hôpital d'instruction des armées Legouest
Tel : 03 87 56 46 31

Et si on parlait d'histoire!

Il y a 2400 ans, en Grèce, un document d'Hippocrate décrit pour la première fois une épidémie de grippe. La plus meurtrière fut la pandémie de grippe dite « grippe espagnole ». Les estimations de l'époque donnent plus de 20 millions de victimes dans le monde entre 1918 et 1919.

En 1957, la circulation d'un virus A (H2N2) fut responsable de la mort de plus de deux millions de personnes dans le monde puis en 1968, la circulation d'un virus A (H3N2) fut responsable du décès de plus d'un million de personnes dont **40 000 pour la France seule**.

C'est ce dernier type de virus grippal A qui circule encore de nos jours, avec des virus grippaux B et quelques virus A (H1N1) qui sont réapparus en 1977, puis en 2009.

Expérimenté depuis 1945, le vaccin contre la grippe devient trivalent en 1977.

En 1984, Le GROG ou Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe fut le premier observatoire de la grippe. Actuellement, Santé publique France et le réseau Sentinelles coordonnent la surveillance épidémiologique et virologique de la grippe en France.

En 2019, la mortalité liée à la grippe saisonnière en France représente 8 100 décès, contre 18 300 en 2015.

La mortalité de la grippe varie notamment en fonction de la virulence des souches virales en circulation et de la durée des épidémies mais également en fonction de la couverture vaccinale de la population.

H.I.A. Legouest

27 avenue de Plantières
57 077 METZ Cedex 03
BP 90001

Téléphone : 03.87.56.46.46
Télécopie : 03.87.74.69.95

Messagerie : secretariat.chefferie@hia-legouest.fr



H.I.A. Legouest

LA GRIPPE



INFORMATION

POUR LE PATIENT ET SA FAMILLE

Définition:

La grippe est une infection respiratoire aigüe contagieuse due aux virus influenza.

C'est un enjeu de santé publique.

Les épidémies saisonnières annuelles touchent chaque année 2 à 8 millions de personnes en France. La mortalité est de 10 000 à 15 000 décès, principalement chez les sujets fragiles.

La grippe est une maladie contagieuse elle n'est pas à déclaration obligatoire

Symptômes fréquents:

- Maux de tête
- Fièvre
- Frisson
- Toux et éternuements
- Courbatures
- Fatigue



Symptômes de forme grave :

Certaines personnes fragiles sont à risque de développer une grippe grave pouvant nécessiter une hospitalisation en réanimation, avoir recours à une assistance ventilatoire, voire même le décès pour :

- Les personnes âgées de + de 65 ans
- Femmes enceintes
- Obésités morbides (IMC 40Kg/m²)
- Diabétiques
- Personnes immunodéprimées
- Pathologies chroniques (maladies respiratoires, maladies cardio vasculaires)
- nourrissons

Transmission:

Les virus grippaux pénètrent dans l'organisme par voie respiratoire, au niveau du rhino-pharynx. Ils se transmettent facilement, au moyen de microgouttelettes et de particules excrétées par un patient infecté lorsqu'il tousse, éternue ou parle. Les virus peuvent également être transmis par l'intermédiaire des mains. Lorsqu'une personne touche une surface contaminée et porte sa main au visage, d'où l'importance des mesures barrières lors des épidémies (port de masque, lavage des mains).

Les températures froides favorisent la survie des virus grippaux ce qui explique, en partie, pourquoi les épidémies surviennent en hiver.

Temps d'incubation:

De 1 à 4 jours

Prévention:

En cas d'épidémie déclarée, des mesures de protection individuelle s'imposent pour éviter d'être infecté, ou quand on est malade, d'infecter soi-même les personnes de son entourage proche. Si vous êtes malades évitez le contact avec des personnes fragiles et respectez les mesures d'hygiène.

Comment soigne-t-on la grippe?

Traitement symptomatique:

- Antipyrétique (paracétamol)
- Antitussif (sirop)
- Hydratation (boire de l'eau)
- Repos

Vaccination:

En dehors des mesures d'hygiène, la vaccination annuelle contre la grippe reste le moyen le plus efficace de se protéger.

Il permet de réduire les formes graves.

Elle est fortement recommandée pour les personnes les plus fragiles, le personnel soignant, les personnes résidant en établissement de soins (EHPAD).

La protection vaccinale est d'environ 6 à 9 mois.

Les modifications génétiques constantes des virus grippaux imposent d'ajuster chaque année la composition du vaccin pour y introduire les souches les plus récentes en circulation.

Levée de l'isolement:

Si vous attrapez la grippe, vous serez contagieux un jour avant l'apparition des symptômes et jusqu'à 5 à 7 jours après qu'ils se sont manifestés.

C'est au début de la maladie que la contagion est la plus élevée.