

## QUESTIONS / REPONSES

### GRIPPE A(H1N1)v

#### « Porcine »

#### **Qu'est-ce que la nouvelle grippe A(H1N1) ?**

Il s'agit d'une grippe causée par un nouveau virus A(H1N1) qui n'avait jamais circulé auparavant chez l'homme. Ce virus n'est lié à aucun virus ancien ou actuel de la grippe saisonnière.

#### **Comment les gens contractent-ils le virus ?**

Le virus se transmet d'homme à homme aussi facilement que celui de la grippe saisonnière normale, lorsque des personnes infectées toussent ou éternuent et que les gouttelettes infectées sont inhalées ou contaminent les mains ou des surfaces.

Pour prévenir la propagation de la maladie, les personnes malades doivent se couvrir le nez et la bouche lorsqu'elles toussent ou éternuent, rester chez elles si elles ne se sentent pas bien, se laver les mains régulièrement et se tenir autant que possible à l'écart des personnes bien portantes.

On n'a connaissance d'aucun cas d'infection humaine consécutive à une exposition à des porcs ou à d'autres animaux.

#### **Quels sont les signes ou les symptômes d'infection ?**

Les premiers signes de la grippe A(H1N1) sont de type grippal: fièvre, toux, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires, maux de gorge et écoulements nasals, parfois accompagnés de vomissements ou de diarrhée.

#### **Pourquoi est-on si préoccupé par l'éventualité de cette pandémie, alors que des centaines de milliers de personnes meurent chaque année des épidémies saisonnières ?**

Les épidémies saisonnières de grippe se produisent chaque année et le virus change tous les ans, mais beaucoup de gens possèdent une certaine immunité contre le virus circulant, ce qui permet de limiter les infections. Pour éviter que les gens ne tombent malades et ne décèdent, certains pays utilisent également les vaccins contre la grippe saisonnière.

Mais le virus grippal A(H1N1) est nouveau, la plupart des gens ne sont pas ou sont peu immunisés contre celui-ci et il pourrait donc provoquer davantage d'infections que la grippe saisonnière. Un vaccin sûr et efficace est actuellement mise au point par plusieurs laboratoires pharmaceutiques, il serait disponible à partir des mois de novembre-décembre.

La nouvelle grippe A(H1N1) semble aussi contagieuse que la grippe saisonnière et le virus se propage rapidement, notamment chez les jeunes (de 10 à 45 ans). Les manifestations de la maladie peuvent aller de symptômes très bénins jusqu'à des affections graves pouvant entraîner la mort.

La majorité des personnes qui contractent le virus sont atteintes de la forme bénigne de la maladie et guérissent sans traitement antiviral ni soins médicaux. Parmi les cas plus graves, plus de la moitié des personnes hospitalisées souffraient de pathologies sous-jacentes ou avaient un système immunitaire affaibli.

La plupart des gens sont atteints d'une forme bénigne de la maladie et guérissent chez eux.

### **Quand faut-il consulter un médecin ?**

Il faut consulter un médecin en cas de difficultés respiratoires ou si la fièvre persiste plus de trois jours. Les parents doivent consulter un médecin si leur enfant respire rapidement ou difficilement, s'il a de la fièvre de façon constante ou s'il a des convulsions.

Dans la plupart des cas, il suffit que le malade reste chez lui, se repose, boive beaucoup de liquide et prenne un antalgique pour soulager les douleurs (chez l'enfant et le jeune adulte, il faut utiliser un antalgique sans aspirine en raison du risque de syndrome de Reye.)

### **Que puis-je faire pour éviter de contracter la grippe A(H1N1)?**

La principale voie de transmission du nouveau virus grippal A(H1N1) semble être la même que celle de la grippe saisonnière, à savoir via des gouttelettes respiratoires émises lorsqu'on parle, qu'on éternue ou qu'on tousse.

On peut se prémunir contre l'infection en évitant un contact rapproché avec des personnes présentant des symptômes de type grippal (en essayant dans la mesure du possible de maintenir une distance d'environ 1 mètre) et en prenant les mesures qui suivent :

- √ Éviter de se toucher le nez et la bouche;
- √ Se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique, et ce régulièrement (surtout si l'on se touche le nez ou la bouche ou si l'on touche des surfaces potentiellement contaminées);
- √ Éviter un contact rapproché avec des personnes qui pourraient être malades;
- √ Réduire, dans la mesure du possible, le temps passé dans des endroits bondés;
- √ Bien aérer l'endroit où l'on vit en ouvrant les fenêtres;
- √ Avoir une bonne hygiène de vie, à savoir dormir suffisamment, s'alimenter correctement et conserver une activité physique.

### **Qu'en est-il du port du masque? Que recommande l'OMS?**

- √ Si vous n'êtes pas malade, il n'est pas nécessaire de porter un masque.
- √ Si vous vous occupez d'une personne malade, vous pouvez porter un masque lorsque vous êtes auprès d'elle, le jeter immédiatement après et vous nettoyer soigneusement les mains ensuite.
- √ Si vous êtes malade et que vous devez partir en voyage ou être au milieu d'autres gens, portez un masque couvrant le nez et la bouche.
- √ Il est indispensable en toute situation d'utiliser correctement les masques. Leur mésusage peut en réalité augmenter les risques de propagation de l'infection.

### **Comment savoir si j'ai la grippe A(H1N1)?**

Il est impossible de faire la différence entre la grippe saisonnière et la grippe A(H1N1) sans aide médicale. Les symptômes typiques à rechercher sont les mêmes que pour les virus saisonniers : fièvre, toux, céphalées, douleurs musculaires et articulaires, maux de gorge et écoulement nasal. Seuls votre médecin et les autorités de santé locales peuvent confirmer un cas de grippe A(H1N1).

### **Que faire si je pense avoir contracté la grippe A(H1N1)?**

Si vous ne vous sentez pas bien, présentez une forte fièvre, de la toux et/ou un mal de gorge:

- √ Restez chez vous et évitez de vous rendre sur votre lieu de travail, votre école ou à des rassemblements.
- √ Reposez-vous et absorbez des liquides en abondance.
- √ Couvrez-vous le nez et la bouche de mouchoirs en papier lorsque vous toussiez et que vous éternuez et éliminez-les ensuite correctement. Lavez-vous ensuite les mains soigneusement avec du savon ou une solution hydroalcoolique
- √ Si vous n'avez pas de mouchoirs en papier pour vous moucher ou pour tousser, faites-le dans le creux de votre coude.
- √ Lavez-vous les mains à l'eau et au savon fréquemment et soigneusement, surtout après avoir toussé ou éternué.
- √ Informez votre famille et vos amis de votre maladie et recherchez de l'aide pour les tâches ménagères qui supposent des contacts avec d'autres gens, par exemple les courses.

### **Dois-je prendre un antiviral dès maintenant pour le cas où j'attraperais le nouveau virus?**

Non. Vous ne devez prendre un antiviral, tel que l'oseltamivir ou le zanamivir, que si votre médecin vous le prescrit.

### **Que faire en cas d'allaitement? Dois-je cesser d'allaiter si je suis malade?**

Non, sauf si votre praticien vous le recommande. Les études menées sur d'autres infections grippales montrent que l'allaitement joue plutôt un rôle protecteur pour l'enfant: il transmet des anticorps maternels utiles et réduit le risque de maladie respiratoire. Le lait maternel constitue d'une manière générale le meilleur aliment pour l'enfant et augmente ses défenses immunitaires.

### **Quand faut-il consulter un médecin?**

Il faut consulter un médecin en cas de difficultés respiratoires ou si la fièvre persiste plus de trois jours. Les parents doivent consulter un médecin si leur enfant respire rapidement ou difficilement, s'il a de la fièvre de façon constante ou s'il a des convulsions.

Dans la plupart des cas, il suffit que le malade reste chez lui, se repose, boive beaucoup de liquide et prenne un antalgique pour soulager les douleurs (chez l'enfant et le jeune adulte, il faut utiliser un antalgique sans aspirine en raison du risque de syndrome de Reye.)

### **Dois-je me rendre au travail si j'ai la grippe mais que je me sens bien?**

Non. Que vous ayez la grippe A(H1N1) ou la grippe saisonnière, vous devez rester chez vous et ne pas vous rendre au travail pendant toute la durée des symptômes. C'est une précaution qui permet de protéger vos collègues de travail et les autres.

### **Puis-je voyager?**

Si vous ne vous sentez pas bien ou que vous avez des symptômes de grippe, vous ne devez pas voyager. Si vous avez des doutes concernant votre santé, vous devez vérifier la chose avec votre prestataire de soins de santé.

### **Certaines personnes sont-elles plus à risque?**

Des études complémentaires sont nécessaires pour déterminer si certaines populations (par exemple les jeunes, les personnes âgées, ou les personnes présentant d'autres affections médicales) pourraient être davantage touchées par la flambée, ou si elles présentent un risque accru de maladie grave. L'OMS recommande à chacun de prendre des précautions pour éviter la propagation de l'infection.

### **Y a-t-il des recommandations particulières destinées aux femmes enceintes?**

Oui, elles sont vulnérables. Comme tout le monde, elles doivent prendre toutes les précautions voulues.

### **Qu'est-ce que la phase 6?**

La phase 6 indique la présence d'une pandémie selon la définition de l'OMS.

### **Quelle est la gravité de la situation?**

Actuellement, l'OMS considère la gravité globale de la pandémie grippale comme modérée. Cette évaluation repose sur des éléments scientifiques dont dispose l'OMS et sur des informations fournies par les États Membres sur l'impact de cette pandémie sur leur système de santé et leur fonctionnement économique.

Cette évaluation modérée résulte des observations suivantes:

La plupart des personnes touchées se sont remises de l'infection sans nécessiter d'hospitalisation ou de soins médicaux.

Globalement, les niveaux nationaux de morbidité grave due à la grippe A(H1N1) semblent similaires à ceux observés localement pendant les périodes de grippe saisonnière, même si des niveaux élevés de morbidité sont apparus dans certains établissements et zones localisées.

D'une manière générale, les hôpitaux et les systèmes de soins de santé de la plupart des pays ont été en mesure de faire face aux nombres de personnes à soigner, même si les établissements et les systèmes de santé de certaines localités ont été très sollicités.

L'OMS s'inquiète des caractéristiques générales des cas graves et des décès pouvant en résulter, observés actuellement principalement chez des individus jeunes, y compris les cas auparavant en bonne santé et ceux présentant une pathologie préexistante ou une grossesse.

Les pays ayant signalé des flambées épidémiques de grande ampleur ne sont pas nombreux et le spectre clinique complet de la maladie n'est pas encore connu.

Évaluation de la gravité d'une pandémie de grippe

### **L'OMS s'attend-elle à une évolution de la gravité de la pandémie au cours du temps?**

La gravité de la pandémie peut évoluer avec le temps et varier selon le lieu ou la population.

Une surveillance étroite de la maladie et un partage régulier et en temps utile des informations entre l'OMS et ses États Membres au cours de la pandémie sont essentiels pour établir de futures évaluations de la gravité qui seront pratiquées si nécessaire.

Ces futures évaluations de la gravité reflèteront l'effet d'un ou plusieurs des facteurs suivants:

- √ modifications du virus;
- √ vulnérabilités sous-jacentes;
- √ dépassement des capacités des systèmes de santé.