



# La grippe: «Prévention» chez les adultes et les enfants»

*La vraie grippe, infection respiratoire très contagieuse, encore appelée «Influenza» n'est pas un simple refroidissement. Elle est causée par des virus, dont il existe trois types: A, B et C. Ces trois types de virus peuvent affecter l'être humain, et le type A peut également affecter certains animaux (oiseaux, porc, cheval,...). Les virus de type A présentent 16 sous-types H et 9 sous-types N.*

## Quels sont les symptômes de la grippe ?

Les symptômes de la grippe surviennent soudainement, et se caractérisent par une forte fièvre d'apparition brutale ( $>37.5\text{ }^{\circ}\text{C}$ ), des frissons, des maux de tête, des douleurs musculaires et articulaires, et une toux sèche. D'autres symptômes fréquents sont une fatigue et faiblesse générales. La guérison spontanée survient habituellement après 7-14 jours.

## Comment le virus se transmet-il ?

Le virus de la grippe se répand principalement par des gouttelettes dans l'air (éternuements, toux, postillons),

par contact manuel, et contact avec des surfaces contaminées. L'hygiène des mains et les règles d'hygiène générale jouent donc un rôle important dans la prévention.

La grippe est très contagieuse: une seule personne peut en infecter beaucoup d'autres. Déjà 24h après la contamination, le virus se retrouve dans les sécrétions des voies respiratoires et peut se répandre, alors que la personne infectée se sent encore en bonne santé. Les médecins et les personnels soignants sont particulièrement à risque d'attraper et de répandre la grippe, c'est pourquoi leur vaccination et le respect strict des règles d'hygiène sont particulièrement importants, d'autant plus qu'ils sont au contact des patients les plus vulnérables.

## Quelles peuvent être les complications de la grippe ?

Les virus de type A infectent tous les ans un nombre important de personnes durant la saison hivernale, provoquant un nombre considérable de décès à travers le monde.

Les virus de type A et B provoquent des affections respiratoires d'une plus ou moins grande gravité. Les personnes âgées, les malades chroniques (cœur, reins, poumons, diabète,...), les personnes dont les défenses immunitaires sont réduites, les femmes enceintes, les jeunes enfants, courent plus de risque de contracter la grippe, et d'être victimes de ses complications graves, essentiellement des pneumonies.

## Comment se protéger contre la grippe ?

- **La vaccination annuelle** est un moyen efficace pour prévenir la grippe. Elle permet d'éviter la maladie et surtout ses complications graves. De plus, la vaccination per-

## L'hygiène des mains et les règles d'hygiène générale jouent un rôle important dans la prévention.

met d'éviter de transmettre le virus à d'autres personnes.

- Se **laver les mains** le plus souvent possible avec de l'eau et du savon, pendant 30 secondes au moins chaque fois.
- Mettre un mouchoir devant la bouche et le nez avant d'éternuer ou de tousser. Jeter le mouchoir après utilisation.
- Si on n'a pas de mouchoir: utiliser le creux du coude pour tousser ou éternuer.
- Se tenir à distance de foules lors de la saison épidémique, et éviter le contact étroit avec des personnes infectées.
- Rester chez soi lorsqu'on est infecté et aérer régulièrement ses pièces d'habitation.



### Comment et quand se faire vacciner ?

Le vaccin contre la grippe est disponible en pharmacies dès le début du mois d'octobre. Comme les virus Influenza changent régulièrement et subissent des mutations fréquentes, il est nécessaire de répéter la vaccination tous les ans, au début de la saison hivernale.

L'immunité post vaccinale s'installe à peu près 15 jours après la vaccination, et perdure environ 6 mois. C'est pourquoi il est utile de commencer à vacciner dès le mois d'octobre. Chaque année l'OMS (=Organisation mondiale de la santé) publie ses recom-

mandations concernant la composition des nouveaux vaccins. En février, elle publie les recommandations pour la prochaine période de grippe de l'hémisphère Nord, et en septembre, elle publie les recommandations pour la prochaine période de grippe de l'hémisphère Sud.

Pour la saison 2019-2020 les vaccins quadrivalents recommandés contiennent les éléments viraux suivants:

- A/Brisbane/02/2018 (H2N1) pdm 09;
- A/Kansas /14/2017 (H3N2);
- B/Colorado/06/2017 (lignée B/Victoria/2/87);
- B/Phuket /3073/2013 (lignée B/Yamagata/16/88).

<https://www.who.int/influenza/vaccines/virus/en>

La vaccination se fait par injection intramusculaire, et le vaccin est disponible en pharmacie sur ordonnance médicale, à partir du mois d'octobre.

### Quels sont les effets secondaires et les contre-indications à la vaccination ?

Les effets secondaires de la vaccination sont généralement mineurs: douleurs au point d'injection, un peu de fièvre, et des douleurs musculaires passagères peuvent apparaître.

La vaccination est contre-indiquée chez les personnes allergiques aux œufs de poule, le virus étant cultivé sur des œufs de poule lors d'une étape de la production du vaccin.

### Pour qui la vaccination contre la grippe est-elle particulièrement recommandée ?

- 1) Les personnes âgées de plus de 65 ans;
- 2) Les enfants en-dessous de 9 ans,

pour lesquels 2 injections sont recommandées, à un mois d'intervalle;

3) Les personnes à risque:

- Les femmes enceintes;
- Les personnes immunodéprimées;
- Les personnes souffrant de maladies chroniques du cœur, des poumons ou des reins, ou de diabète.

Pour ces trois catégories de personnes, la vaccination est gratuite, car prise en charge par la CNS.

Le Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses (=CSMI) recommande la vaccination également aux populations susceptibles de transmettre la grippe à des personnes à risque élevé:

- Employé (e) s de foyers, maisons de retraite;
- Personnes vivant dans le même ménage qu'une personne à risque élevé;
- Médecins, infirmier (ère) s, autres professions de santé en contact avec des patients;
- Employé (e) s de crèches et personnes s'occupant d'enfants de moins de 2 ans, y compris les parents et la fratrie;
- Enseignants, chauffeurs de bus.

Toutes les personnes n'appartenant pas à ces groupes spécifiques peuvent évidemment également se protéger du virus de la grippe saisonnière et de ses complications par la vaccination, car au plus la couverture vaccinale est élevée, au plus l'épidémie gripale sera affaiblie, et les plus vulnérables, ainsi que les personnes qui ne peuvent pas se faire vacciner, seront épargnées.

[www.sante.lu](http://www.sante.lu) (recommandations du CSMI – vaccination contre la grippe saisonnière)

[www.grippe.lu](http://www.grippe.lu) ■

*Dr Simone Steil,  
Médecin chef de division Division  
de la médecine préventive  
Direction de la Santé*