



## Informations sur les agents pathogènes chez l'homme – Le vaccin et l'hygiène protègent !

### Qu'est-ce que la grippe ?

La véritable grippe, que l'on appelle également influenza, est une maladie sévère des voies respiratoires. Il s'agit d'une maladie sérieuse, pouvant être fatale, déclenchée par le virus de la grippe. Les rhumes et autres « états grippaux » sont dus à d'autres virus. En Allemagne, elle survient en hiver, après le nouvel an, sous forme d'épidémies, plus ou moins virulentes et plus ou moins étendues. Les virus Influenza évoluent constamment et forment souvent de nouvelles souches. Ces mutations font que l'on peut avoir la grippe plusieurs fois. C'est pourquoi le vaccin contre la grippe est adapté presque chaque année.

### Comment le virus de la grippe se transmet-il ?

#### *D'homme à homme*

La grippe est très contagieuse. Lorsque l'on éternue, tousse ou parle, on expulse de fines gouttelettes de sécrétions nasales contenant les virus et c'est ainsi que des personnes saines risquent de se contaminer en aspirant ces fines gouttelettes.

Les virus se propagent également par les mains lorsque vous touchez quelqu'un qui a des traces du virus sur les mains. Lorsque vous passez ensuite les mains sur la bouche, le nez ou les yeux, vous risquez de propager le virus sur les muqueuses puis dans l'organisme.

#### *Par les objets contaminés*

On trouve également les agents pathogènes sur les poignées de portes, les rampes d'escalier ou tout autre objet susceptible d'avoir été contaminés. C'est là que vous risquez de vous contaminer par les mains.

### Quels sont les symptômes de la maladie ?

Environ un tiers des malades présentent des symptômes caractéristiques tels que la fièvre, des maux de gorge et une toux sèche, des courbatures, douleurs articulaires et douleurs au dos, ou des maux de tête. Lorsqu'elle est bénigne, les symptômes disparaissent au bout de 5 à 7 jours. La toux peut cependant persister bien plus longtemps.

La sévérité de la maladie peut varier. Une grippe peut présenter des symptômes légers voire aucun symptôme. Elle peut cependant également présenter des symptômes plus sévères conduisant dans le pire des cas à la mort.

Une des *complications* les plus courantes est la pneumonie. Les enfants développent parfois des otites. Dans de rares cas, le patient peut développer une inflammation au niveau du cerveau ou du muscle cardiaque.

### Quand la maladie se déclare-t-elle et combien de temps est-elle contagieuse ?

Les premiers symptômes surviennent rapidement, 1 à 2 jours après la contamination. Les malades peuvent être contagieux 1 jour avant apparition des symptômes et jusqu'à 1 semaine après. Les enfants et adultes souffrant d'une déficience immunitaire peuvent être contagieux plus longtemps.

### Qui est particulièrement vulnérable ?

Les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes souffrant d'une maladie chronique sont plus susceptibles de développer des symptômes plus graves.

### Que faire en cas de contamination ?

- ▶ Pour éviter toute propagation du virus, évitez, dans la mesure du possible, tout contact avec autrui, notamment avec des nouveaux-nés, des enfants en bas âge et des femmes enceintes, des personnes âgées ou des personnes souffrant d'une déficience immunitaire.
- ▶ Lors de la phase aiguë de la maladie, reposez-vous à la maison.
- ▶ Veillez à bien aérer régulièrement la chambre ou la pièce où se tient le patient.
- ▶ En règle générale, lors d'une grippe, seuls les symptômes sont traités. Demandez conseil à votre médecin si les symptômes s'aggravent ou reviennent. Dans certains cas, le médecin pourra prescrire un traitement médical contre la grippe, notamment chez les patients plus vulnérables chez qui la grippe pourrait se dérouler plus gravement. Ce traitement doit être pris dans les 48 heures suivant l'apparition des symptômes.
- ▶ Les antibiotiques n'ont aucun effet sur les maladies virales, c'est-à-dire dues à un virus. Un traitement antibiotique est cependant envisageable en cas de complications bactériennes.
- ▶ Lavez-vous les mains, souvent et soigneusement, à l'eau et au savon et évitez de serrer la main d'autres personnes.



## Informations sur les agents pathogènes chez l'homme – Le vaccin et l'hygiène protègent !

### Que faire en cas de contamination ?

- ▶ N'éternuez pas et ne touchez pas sur d'autres personnes. Essayez de tousser ou éternuer dans un mouchoir en papier ou dans votre coude. Si vous tousser ou éternuez dans votre main, lavez-vous les mains immédiatement. Il en est de même après avoir utilisé un mouchoir en papier.
- ▶ Évitez de toucher avec vos mains les muqueuses des yeux, de la bouche et du nez.

### Comment me protéger ?

#### Vaccin

Le vaccin reste la meilleure protection contre la grippe. Faites-vous vacciner chaque année, de préférence en octobre ou en novembre. Le vaccin est contrôlé chaque année et adapté le cas échéant, afin de protéger les patients contre les différentes souches susceptibles de se répandre.

La STIKO (commission allemande permanente pour la vaccination) recommande notamment le vaccin pour les personnes les plus vulnérables :

- ▶ Les personnes de plus de 60 ans
- ▶ Les femmes enceintes à partir du deuxième tiers de la grossesse, en cas de risques supplémentaires, dès le premier tiers
- ▶ Les enfants, jeunes et adultes vulnérables souffrant d'une maladie chronique des voies respiratoires, d'une maladie cardiaque ou vasculaire, d'une maladie du foie ou des reins, de diabète ou de toute autre maladie métabolique, de maladies neurologiques chroniques telles que la sclérose en plaques, toute maladie d'immunodéficience contractée de naissance ou plus tard, telle que le virus HIV
- ▶ Les employés et les résidents de maisons de retraite
- ▶ Les personnes présentant un risque plus élevé de se contaminer ou de contaminer un tiers, par exemple le personnel médical ou les personnes travaillant dans un milieu avec un public nombreux.

#### Hygiène

- ▶ Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon ! Séchez-vous les mains avec une serviette propre, en particulier lorsque vous avez été en contact avec un malade ou avec des objets qu'il a touchés.
- ▶ Évitez de toucher avec vos mains les muqueuses des yeux, de la bouche et du nez.
- ▶ Lors d'une épidémie de grippe, évitez de serrer la main et tenez-vous à distance des personnes qui éternuent ou toussent.
- ▶ Évitez, dans la mesure du possible, tout contact étroit avec des personnes malades, même à la maison.

### Où puis-je m'informer ?

L'administration de santé se tient à votre disposition pour toute question et toute information. Selon la loi sur la protection contre les infections, la grippe influenza est une maladie devant être déclarée. Elle vous fournira des informations sur la situation actuelle et dispose d'une grande expérience en la matière.

Vous trouverez des informations sur cette maladie sur le site web de l'Institut Robert Koch ([www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)).

Vous trouverez des informations sur la protection par la vaccination sur la page du Centre fédéral pour l'éducation à la santé, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)).



STEMPEL

#### Éditeur :

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Cologne.  
Tous droits réservés.

Rédigé en collaboration avec le Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. (fédération allemande des médecins de la santé publique) et avec l'approbation de l'Institut Robert Koch.

Ces informations publiques peuvent être consultées et téléchargées gratuitement sur le site web [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).

