

FICHE D'INFORMATION DE SANTÉ PUBLIQUE

Grippe H1N1 (grippe porcine)

Massachusetts Department of Public Health

Qu'est-ce que la grippe H1N1 ?

La grippe est une maladie du système respiratoire comprenant le nez, la gorge et les poumons. L'anglais « flu » est une abréviation du mot « influenza », synonyme de grippe. La grippe H1N1 est causée par un nouveau virus identifié en avril 2009 et alors appelé « grippe porcine ». Elle s'est rapidement répandue dans plusieurs pays et on assiste désormais à une pandémie (épidémie mondiale). La grippe H1N1 n'est pas la même chose que la grippe porcine, qui est un virus que les porcs peuvent attraper. Ce n'est pas la même chose que la grippe « saisonnière » qui sévit chaque année pendant l'hiver et au début du printemps. Mais la grippe H1N1 provoque des symptômes semblables à ceux de la grippe saisonnière, est transmise comme la grippe saisonnière et peut être évitée comme la grippe saisonnière.

Quels sont les symptômes de la grippe H1N1 ?

Les symptômes de la grippe H1N1 sont très semblables à ceux de la grippe saisonnière. Les plus courants sont la fièvre, la toux et les maux de gorge. Les symptômes peuvent aussi comprendre des douleurs musculaires, des maux de tête, des frissons, le nez qui coule et une grande fatigue. Certaines personnes peuvent aussi avoir la diarrhée et des vomissements. Les symptômes durent de quelques jours à une semaine ou plus.

Est-ce que la grippe H1N1 est grave ?

La gravité de la grippe H1N1 peut varier de bénigne à grave. Bien que la plupart des gens qui tombent malades de la grippe H1N1 se rétablissent sans avoir besoin de traitement médical, une maladie grave et des cas mortels surviennent chez certaines personnes. Comme dans le cas de la grippe saisonnière, la grippe H1N1 peut provoquer des problèmes de santé graves chez les personnes à risque. Les personnes à risque sont les femmes enceintes, les nourrissons et les personnes déjà atteintes de certaines maladies comme l'asthme, le diabète, les maladies du cœur, les maladies du rein et les maladies neuromusculaires, car elles affectent le système respiratoire et affaiblissent le système immunitaire.

Comment la grippe H1N1 se transmet-elle ?

Le virus de la grippe est présent dans les gouttelettes (postillons et mucosités) qui sortent du nez et de la bouche d'une personne lorsqu'elle tousse ou éternue. Si vous êtes suffisamment proche (à un ou deux mètres) d'une personne affectée lorsqu'elle tousse ou éternue, vous pouvez inhaler le virus et tomber malade. Les symptômes de la grippe se manifestent un à quatre jours (en général deux jours) après avoir inhalé le virus.

La grippe se transmet facilement de personne à personne. Le virus peut également survivre pour une courte durée sur les objets que vous touchez comme les poignées de porte, les téléphones et les jouets. Après avoir touché ces objets, vous pouvez attraper le virus quand vous vous touchez la bouche, le nez ou les yeux. Cependant une fois que les gouttelettes présentes sur ces objets ont séché, le virus ne peut plus causer

d'infection. Les adultes atteints de la grippe H1N1 peuvent la transmettre environ un jour avant l'apparition des symptômes jusqu'à une semaine après. Les enfants peuvent être contagieux plus longtemps.

Comment traiter la grippe H1N1 ?

Il existe des médicaments pour traiter la grippe H1N1 que votre médecin peut prescrire. Les médicaments sont plus efficaces s'ils sont administrés dès l'apparition des symptômes. Votre médecin décidera si vous avez besoin d'un traitement.

Les gens atteints de la grippe, quel que soit le type, doivent boire beaucoup, bien se reposer, manger sainement, se laver les mains fréquemment et rester à la maison pour éviter de transmettre la grippe. Des médicaments contre la douleur, disponibles sans ordonnance, peuvent aider à soulager les personnes atteintes de la grippe. Les enfants et les adolescents malades de la grippe ne doivent jamais prendre de l'aspirine, parce qu'une maladie rare mais grave, appelée syndrome de Reye, peut survenir.

Existe-t-il un vaccin contre la grippe H1N1 ?

Oui. Le vaccin aide l'organisme à se protéger contre la maladie. Il y a deux types de vaccins H1N1 disponibles contre la grippe H1N1. L'un est une "piqûre" qui est faite avec une aiguille généralement dans le bras. L'autre est un "aérosol intranasal" (un aérosol inhalé par le nez). Les individus de 10 ans ou plus auront besoin d'une seule dose de vaccin. La plupart des enfants de moins de 10 ans auront besoin de deux doses de vaccin H1N1, espacées de 3 à 4 semaines. L'injection du vaccin contre la grippe ne peut donner ni la grippe ni aucun autre type de maladie. Demandez à votre médecin quel type de vaccin H1N1 est approprié pour vous et votre famille.

Qui doit recevoir le vaccin de la grippe H1N1 ?

Certains groupes devraient recevoir ce vaccin lorsqu'il sera disponible : les femmes enceintes ; les proches des bébés de moins de six mois (par ex. : parents, frères et sœurs et personnel de garde d'enfants) ; le personnel médical et le personnel des services d'urgence ; les personnes âgées de six mois à 24 ans ; et les personnes âgées de 25 à 64 ans qui ont certaines maladies les exposant à un plus grand risque de complications liées à la grippe. Il est estimé que, après que ces groupes auront été vaccinés, suffisamment de vaccin contre la grippe H1N1 sera disponible pour quiconque souhaiterait se faire vacciner. Veuillez noter que les groupes décrits ci-dessus pourraient changer selon la disponibilité du vaccin. *Remarque : des études récentes indiquent que les personnes âgées de plus de 65 ans ont moins de risques de contracter la grippe que les personnes des groupes d'âge inférieur.*

Comment savoir si j'ai la grippe H1N1 ?

Si vous avez les symptômes de la grippe, cela peut être la grippe saisonnière ou la grippe H1N1. Si vous pensez avoir la grippe, restez à la maison et n'allez pas au travail ou à l'école et évitez les contacts avec les autres afin de ne pas transmettre le virus. Si vous pensez avoir la grippe et devez consulter un médecin, appelez d'abord votre médecin et prévenez-le qu'il est possible que vous ayez la grippe. Celui-ci pourra ainsi prendre les précautions nécessaires pour que la grippe ne soit pas transmise aux autres et pourra recommander un test de dépistage de la grippe.

Comment puis-je me protéger contre la grippe H1N1 ?

- Faites-vous vacciner quand le vaccin deviendra disponible, surtout si votre état médical vous prédispose aux complications de la grippe.
- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez un gel désinfectant à base d'alcool.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir en papier ou dans le creux du coude si vous n'en avez pas. Jetez le mouchoir en papier à la poubelle et lavez-vous les mains.
- Utilisez un produit de nettoyage ménager ordinaire pour nettoyer les surfaces susceptibles d'avoir été en contact avec le virus de la grippe comme les poignées de porte, les robinets et les jouets.

- **Si vous ressentez des symptômes similaires à ceux de la grippe, restez à la maison, n'allez pas au travail ou à l'école et évitez les contacts avec les autres afin de ne pas transmettre le virus. Restez à la maison jusqu'à ce que vous n'ayez plus de fièvre pendant au moins 24 heures après votre dernière dose de médicament contre la fièvre (comme Tylenol, Advil ou Motrin).** Pour la plupart des gens, cela signifie rester chez soi pendant environ quatre jours.

Comment prendre soin d'une personne atteinte de la grippe H1N1 ?

Flu: What You Can Do - Caring for People At Home est un livret disponible en neuf langues contenant beaucoup d'informations sur les soins à domicile à donner à une personne atteinte de la grippe. Une vidéo est aussi disponible en anglais et en espagnol. Ces informations se trouvent à la rubrique *Flu: What You Can Do* à : mass.gov/flu .

Où puis-je trouver des informations supplémentaires ?

- Mass 2-1-1 fournit des informations sur la grippe au grand public : appelez le 2-1-1 ou le 1-877-211-MASS (6277). Un service d'interprétation est disponible dans plusieurs langues.
- Appelez votre médecin, votre infirmière, votre centre médical ou le centre d'hygiène local (board of health)
- Appelez le service responsable du programme d'immunisation du Département de la Santé publique du Massachusetts au : (617) 983-6800 ou au numéro vert (888) 658-2850
- Visitez le site du Département de la Santé publique du Massachusetts à mass.gov/flu
- Visitez le Centre de contrôle et de prévention des maladies (CDC) à : www.cdc.gov/flu

Pour trouver un centre de vaccination contre la grippe, visitez le site web de MassPRO à :

<http://flu.masspro.org/>

Mise à jour du 6 novembre 2009