

# Qu'est-ce que la grippe saisonnière ?

## La grippe : une maladie virale

D'origine virale, la **grippe saisonnière** est une infection respiratoire aiguë très contagieuse. Elle revient chaque automne et dure jusqu'au printemps.

Le virus de la grippe appartient à la famille des virus influenzae. Il en existe trois types, comprenant chacun plusieurs souches :

- le type A est le plus dangereux car il peut se modifier de façon importante et radicale. Il engendre, trois ou quatre fois par siècle, une épidémie mondiale ou *pandémie* ;
- le type B est le plus fréquent. Il est responsable d'épidémies ;
- le type C provoque des symptômes proches du rhume. Il n'est pas source d'épidémie.

Les souches de virus de la grippe en circulation ne sont pas les mêmes d'une année sur l'autre. C'est pourquoi il faut renouveler le vaccin annuellement.

### QUESTION-RÉPONSE

*"Grippe saisonnière : épidémie ou pandémie ?"*

On parle d'épidémie de grippe lorsque le seuil défini par les organismes de surveillance est dépassé.

Toutefois, lorsque la maladie se propage rapidement dans plusieurs régions du monde, il s'agit alors d'une "*pandémie*". Cela se produit lorsqu'une nouvelle souche du virus de la grippe apparaît, le plus souvent suite à la combinaison d'un virus grippal humain avec un virus grippal animal.

## Comment la grippe se transmet-elle ?

Quelle que soit la souche du virus de la grippe en circulation, la transmission suit toujours le même processus :

- une personne contaminée projette des gouttelettes de salive dans l'air, en parlant, en toussant ou en éternuant : d'où l'intérêt des "gestes barrière" ;
- des millions de virus se retrouvent alors dans l'air, avant d'être inhalés par d'autres personnes qui seront contaminées à leur tour et ainsi de suite ;
- la contamination peut également se faire par le biais des mains et d'objets souillés par des gouttelettes de salive.

## Les symptômes de la grippe

La grippe saisonnière se manifeste par un début souvent brutal, avec :

- une forte fièvre (autour de 39 °) ;
- une fatigue intense (asthénie) ;

- des douleurs musculaires (courbatures) et articulaires diffuses ;
- des maux de tête (céphalées) ;
- puis une *toux sèche*.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une grippe saisonnière, ça peut se compliquer !

Chez les personnes fragiles, comme les personnes âgées ou atteintes de certaines maladies chroniques, la grippe peut se compliquer de troubles respiratoires :

- soit parce que le malade avait déjà une fonction respiratoire déficiente ;
- soit parce qu'une infection bactérienne est venue compliquer la grippe.

C'est pour éviter ce type de complications que les personnes fragiles sont invitées à se faire vacciner gratuitement.

Les nourrissons, en particulier ceux de moins de six mois, ont également des risques accrus de complications. Toutefois, comme ils ne peuvent pas encore bénéficier du vaccin, ils doivent être protégés par leurs proches grâce aux gestes "barrière". Et pour les plus fragiles d'entre eux (prématurés porteurs de séquelles pulmonaires, enfants atteints de *cardiopathie congénitale* ou de *déficit immunitaire congénital*), la vaccination de leur entourage est recommandée.

## Comment se fait le diagnostic de la grippe ?

Sur le plan individuel : dans un contexte d'épidémie de grippe saisonnière, la présence des symptômes suffit le plus souvent au médecin pour établir le diagnostic au cours de la consultation. Il n'y a alors pas besoin d'examen complémentaire.

Sur le plan collectif : en France, des réseaux de médecins généralistes, pédiatres, urgentistes, pharmaciens... sont chargés de surveiller et de compter les personnes atteintes de syndromes grippaux. Ils ont pour mission :

- de réaliser des prélèvements de nez ou de gorge à certains de leurs patients grippés ;
- d'envoyer ces prélèvements dans un laboratoire de virologie spécialisé qui vérifie s'il s'agit bien d'une grippe et recherche la souche de virus grippal incriminée ;
- de faire le décompte du nombre de malades reçus en période d'épidémie, du nombre de jours d'arrêts de travail prescrits, etc.

Leurs données sont ensuite collectées à l'échelle nationale. Elles peuvent alors être consultées, y compris par le grand public, sur le site [www.sentiweb.org](http://www.sentiweb.org), qui publie un bulletin épidémiologique hebdomadaire.

## QUESTION-RÉPONSE

Contagieux ou pas ?

Après la contamination par le virus de la grippe saisonnière, la maladie se déclare sous 48 h en moyenne. Vous restez contagieux pour les autres, jusqu'à cinq jours après le début des premiers signes chez l'adulte, voire sept jours chez l'enfant.

## Que pouvez-vous faire en cas de grippe saisonnière ?

### Pour être soulagé

- Si vous avez de la fièvre, buvez régulièrement et de manière abondante pour éviter une déshydratation. Si votre nourrisson est grippé, pensez à lui proposer un petit biberon d'eau à volonté.  
[Lire l'article : comment reconnaître rapidement les signes d'une déshydratation ?](#)
- Toujours en cas de fièvre, portez des vêtements légers. Bannissez les couettes et édredons : ils font transpirer et risquent de faire grimper votre température.
- Pour lutter contre la fièvre et les douleurs musculaires et/ou articulaires, la prise de paracétamol est généralement conseillée. Veillez toutefois à utiliser un dosage adapté à l'âge et au poids du malade et à respecter les contre-indications.

### Pour aller mieux

- Reposez-vous et buvez abondamment.

#### QUESTION-RÉPONSE

> Si votre enfant a plus de trois mois, donnez-lui du paracétamol ou de l'ibuprofène. Leur dose est adaptée à son poids :

- pour le paracétamol : un maximum de 60 mg par kilo et par jour, à répartir en quatre ou six prises, soit environ 15 mg/kg toutes les six heures ou 10 mg/kg toutes les quatre heures ;
- pour l'ibuprofène : un maximum de 20 à 30 mg par kilo et par jour, à répartir en trois ou quatre prises, soit maximum 10 mg/kg toutes les huit heures ou 7,5 mg/kg toutes les six heures.

N'utilisez qu'un seul type de médicament pour faire baisser la fièvre.

Attention, si votre enfant a la varicelle ou s'il est déshydraté (diarrhées et vomissements importants), ne lui donnez pas d'ibuprofène.

> Si votre enfant a moins de trois mois, il ne peut prendre que du paracétamol, à une dose maximum de 60 mg par kilo et par jour, à répartir en quatre ou six prises, soit environ 15 mg/kg toutes les six heures ou 10 mg/kg toutes les quatre heures.

À noter : l'aspirine ne doit pas être administrée chez l'enfant sans avis médical, en raison du risque de survenue d'une *maladie rare* mais grave (le *syndrome de Reye*).

Dans tous les cas, respectez les contre-indications !

## Quand devez-vous consulter ?

Une grippe saisonnière « met à plat » mais elle reste normalement supportable.

Consultez votre médecin traitant :

- si vous êtes enceinte ;
- si vous soupçonnez la grippe chez votre bébé ;
- si vous soupçonnez avoir la grippe et que vous avez plus de 65 ans ;
- si vous êtes atteint d'une affection chronique ;
- en cas de fièvre mal supportée (plus de 40°) ou de symptômes inhabituels pour une grippe (essoufflement au repos ou difficulté pour respirer, *toux productive* avec *expectorations* colorées, par exemple) ;
- en l'absence d'amélioration sous 72 h, voire plus tôt, s'il y a une brusque aggravation.

## Les traitements et l'évolution de la grippe saisonnière

### Grippe saisonnière : quels traitements ?

Le traitement d'une grippe saisonnière associe :

- le repos ;
- la réhydratation ;
- et la prise d'antipyrétiques en cas de fièvre tels que :
  - le paracétamol,
  - des anti-inflammatoires non stéroïdiens ou "AINS" (ibuprofène) ou de l'aspirine. Ces médicaments doivent être utilisés seuls, ne mélangez pas les anti-inflammatoires et l'aspirine.

Le recours à un médicament antiviral est le plus souvent inutile. Il peut être proposé par le médecin traitant, à des personnes particulièrement fragiles avec des indications spécifiques.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les antibiotiques, utilisés à tort, ils deviendront moins forts.

Il n'y a pas lieu de prendre des antibiotiques dans le cadre d'une simple grippe puisqu'il s'agit d'une maladie virale. En revanche, les antibiotiques ont bien sûr leur place en cas de surinfection bactérienne.

Pour en savoir plus sur les antibiotiques, lire "[Protégeons les antibiotiques](#)"

### Grippe saisonnière et travail

Si vous travaillez et que vous ressentez des symptômes sévères (forte fièvre, fatigue, maux de tête, courbatures), votre médecin traitant peut estimer qu'un arrêt de travail est nécessaire. Un arrêt de 3 à 7 jours est en général suffisant.

## BON À SAVOIR

Votre médecin vous a prescrit un arrêt de travail ? Pour en savoir plus sur les démarches à accomplir, votre indemnisation et la reprise de votre activité, consultez [le site ameli.fr](http://le.site.ameli.fr).

## Grippe saisonnière : quelle évolution ?

- Chez les personnes en bonne santé : la guérison se fait habituellement en une semaine, mais une fatigue est fréquemment ressentie pendant les trois ou quatre semaines suivantes. Une *toux sèche* peut également persister durant deux semaines.
- Chez les personnes fragiles, des complications peuvent apparaître, telles que :
  - une [infection pulmonaire bactérienne grave](#) (ou pneumonie) ;
  - une aggravation d'une maladie chronique déjà existante ([diabète](#), insuffisance respiratoire, [cardiaque](#) ou [rénale](#), [mucoviscidose](#), etc.).

Tous les ans, près de 400 personnes meurent des complications d'une grippe, C'est pourquoi l'on incite les personnes les plus fragiles à se faire vacciner Chaque année.

Voir le dossier ["Grippe saisonnière : Quelle vaccination ?"](#)

## Grippe saisonnière : quelle vaccination ? Quels sont les bons gestes ?

### À qui est destiné le vaccin ?

- La vaccination de la grippe saisonnière est fortement recommandée pour les personnes les plus fragiles car le virus est plus dangereux chez elles.
- La vaccination des soignants et des personnes s'occupant de jeunes enfants ou de personnes âgées est vivement conseillée.

### Comment s'y prendre ?

Comme les souches virales rencontrées varient d'une année à l'autre, il est indispensable de se faire vacciner chaque année.

- Il faut environ deux semaines après le vaccin pour être protégé ;
- Une seule injection annuelle suffit, mais pour les enfants de moins de neuf ans, jamais vaccinés contre la grippe, deux injections, à quatre semaines d'intervalle, sont nécessaires.

## Mon vaccin est-il pris en charge par l'Assurance maladie ?

L'Assurance maladie prend en charge le vaccin contre la grippe saisonnière à 100 % pour :

- les personnes âgées de 65 ans et plus ;

- les femmes enceintes quel que soit le trimestre de grossesse ;
- les personnes atteintes de certaines affections\* ;
- les personnes obèses ;
- l'entourage familial de nourrissons de moins de 6 mois présentant des facteurs de risque de grippe grave\* ;
- les personnes séjournant dans un établissement de soins de suite ainsi que dans un établissement médico-social d'hébergement quel que soit l'âge ;
- Certains professionnels de santé\*.

\* Pour connaître les personnes ciblées par les recommandations vaccinales, consultez [le site de Légifrance](#), ou demandez conseil à votre médecin traitant.

L'injection du vaccin est remboursée au taux habituel, sauf pour les patients pris en charge à 100 % au titre d'une affection de longue durée (ALD) pour laquelle la vaccination est recommandée.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La vaccination, en pratique

- Vous avez déjà été vacciné dans le cadre d'une précédente campagne de l'Assurance maladie ? C'est simple. Rendez-vous directement chez votre pharmacien qui vous remettra gratuitement le vaccin sur présentation de l'imprimé de prise en charge adressé par votre caisse d'Assurance maladie. Rendez-vous ensuite chez votre infirmier pour vous faire vacciner.
- Vous recevez l'imprimé de prise en charge de votre caisse d'Assurance maladie pour la 1<sup>ère</sup> fois ? Consultez votre médecin traitant, muni de ce document. S'il le juge nécessaire, il vous prescrira le vaccin qui vous sera remis gratuitement par votre pharmacien. Rendez-vous ensuite chez votre infirmier (sur prescription), ou le médecin lui-même, qui injectera le vaccin.

## Les bons gestes contre la grippe saisonnière

Certaines mesures d'hygiène peuvent limiter les risques de contagion. En période d'épidémie de grippe, plus vous les respectez, mieux c'est !

- Lavez-vous les mains, si possible avec du savon liquide, en les frottant pendant 30 secondes. Rincez-les ensuite sous l'eau courante et séchez-les avec une serviette propre ou à l'air libre. Le lavage des mains doit devenir un réflexe : au minimum, avant de préparer le repas ou de manger, après s'être mouché, avoir éternué ou toussé en mettant sa main devant la bouche, être passé aux toilettes, s'être occupé d'un animal et après chaque sortie.
- Servez-vous d'un mouchoir jetable pour vous moucher, tousser, éternuer ou cracher, et jetez-le aussitôt.
- Portez un masque si vous êtes grippé, surtout pour rendre visite à une personne fragile.
- Évitez d'emmener un nourrisson dans les lieux publics où il pourrait entrer en contact avec des personnes infectées (transports en commun, centres commerciaux, hôpitaux...) en période d'épidémie.
- Ouvrez les fenêtres régulièrement pour aérer et diminuer la concentration en microbes.
- Évitez de serrer les mains ou d'embrasser pour dire bonjour.

- Ne touchez pas directement vos yeux, votre bouche ou votre nez, sans vous être lavé les mains au préalable.

## Trois gestes simples

Pour limiter les risques de contagion, respectez ces trois recommandations



Affiches éditées par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé