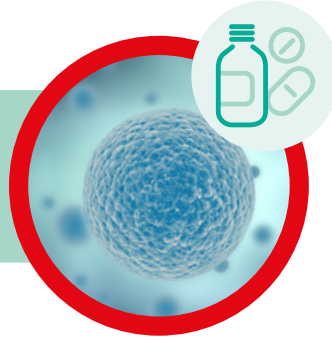




l'ordonnance et le conseil

# La grippe



**L**a grippe est une infection respiratoire aiguë qui sévit par épidémies. Les épidémies surviennent chaque année en France, entre les mois de novembre et d'avril et durent en moyenne 9 semaines. Cette maladie bénigne chez les sujets sains, peut être grave chez les personnes fragiles, âgées ou présentant des pathologies chroniques. La grippe entraîne environ 5% de décès chez l'adulte et 20% chez l'enfant dans le monde. Le virus responsable est le **MYXOVIRUS INFLUENZAE**. Ce virus montre une forte affinité pour les mucosités, surtout respiratoires.

## DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

### → Le virus de la grippe se présente sous trois types :

- Le virus A est le plus virulent. Il infecte la population humaine et les animaux, tôt dans la saison hivernale. On le trouve dans les épidémies et peut être à lui seul responsable des pandémies.
- Le virus B infecte uniquement l'homme, plutôt à la fin de

l'hiver. Il est responsable des cas sporadiques isolés de grippe.

- Le virus C est peu virulent. On le trouve surtout chez des patients présentant un gros rhume accompagné d'un symptôme pseudo-grippal (peu de fièvre, courbatures, nez pris, mal à la gorge, toux...).

**Un virus grippal incriminé une année est différent de celui de l'année précédente.**

## DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

### → Mode de transmission

Elle se transmet très facilement d'une personne à l'autre par voie aérienne (gouttelettes provenant de la toux et des éternuements, mais aussi salive, sécrétions nasales, matières fécales, sang, soit par contact direct, soit par surface contaminée). Le virus pathogène reste actif 7 jours à température corporelle, 30 jours à 0°C et indéfiniment à température très basse.

L'incubation est courte, entre 1 et 3 jours. Une personne est contagieuse avant l'apparition des signes de la grippe, soit 1 à 2 jours avant de ressentir les premiers symptômes et pendant toute la durée de la maladie.

### → Symptômes et diagnostic

- Fièvre d'emblée importante supérieure à 38,5-40°C.
- Douleurs musculaires, articulaires, courbatures fréquentes.
- Maux de tête fréquents et intenses.
- Frissons.
- Asthénie (fatigue importante).
- Signes digestifs environ dans 15% des cas (nausées, vomissements, douleurs digestives).

Quelques heures après apparaissent des signes d'atteinte des voies respiratoires d'intensité variable (nez bouché, nez qui coule, toux sèche, voie rauque).

La pharyngite est souvent le premier signe, elle est fréquemment accompagnée d'une conjonctivite, de larmoiements, de douleurs oculaires.

La fièvre suit fréquemment une courbe typique :

- Élévation pendant 3 jours.
- Baisse brutale sur 24 h.
- Remontée de quelques heures puis décroissance régulière.

Le témoin de ces fluctuations de température corporelle est ce que l'on appelle le "V GRIPPAL".

**Seule l'asthénie et la toux se prolongent pendant plusieurs semaines. Une grippe simple guérit spontanément en 4 à 7 jours.**



La grippe est une infection respiratoire aiguë qui sévit par épidémies chaque année en France, entre novembre et d'avril



## TRAITEMENT

### → Antipyrétiques et antalgiques contre la fièvre et les douleurs :

paracétamol, ibuprofène, aspirine (éviter les salicylés chez l'enfant lors d'une infection virale en raison du risque accru du syndrome de Reye).

→ **Antitussifs** toux sèche (voir fiche toux sèche).

→ **Vitamines** surtout vitamine C synthétique ou naturelle 1 g /

jour pendant 2 semaines pour augmenter les défenses immunitaires et stimuler la synthèse d'interféron qui lutte contre les virus.

→ **Antihistaminiques** en présence d'écoulement nasal, de larmoiements importants. Ils sont contre indiqués en cas de glaucome, trouble prostatique, grossesse, allaitement. Les effets secondaires possibles

sont : somnolence, sècheresse des muqueuses, rétention urinaire.

### Le traitement reste purement symptomatique

Beaucoup de repos au lit (isolement du malade), boissons chaudes (bonne hydratation). Les antibiotiques seront prescrits uniquement en cas de surinfection.

## VACCINATION ET PRÉVENTION

On recommande la vaccination chez tous les patients dès 65 ans, chez toutes les personnes à risque. Elle est possible à partir de 6 mois.

La composition est modifiée chaque année en fonction des souches circulantes.

Elle doit être pratiquée au moins deux semaines avant le début de la saison grippale en automne. L'immunité est opérationnelle 15 jours après la vaccination et est efficace 6 à 12 mois. Elle peut parfois provoquer un léger symptôme grippal.

• **Contre indication :** les patients allergiques aux œufs et qui ont fait un choc anaphylactique, c'est à dire une réaction allergique grave, car les souches virales utilisées pour les vaccins sont cultivées sur des œufs embryonnés.

D'autres vaccinations peuvent être administrées le même jour, mais les injections doivent être pratiquées sur deux membres différents.

**À défaut de vaccination, il est conseillé un traitement homéopathique.**

→ Homéomunyl® (Influenzinum

9 CH dose – fabriqué chaque année avec les souches virus utilisées dans les vaccins de l'Institut Pasteur) : 1 dose par semaine pendant 3 semaines, puis 1 dose par mois.

→ Oscilloccinum® 1 dose par semaine pendant tout l'hiver.

En complément de la prévention, pensez aux immunostimulants, aux cures de vitamines, aux oligo-éléments, aux sprays assainissants, ainsi qu'aux spécialités à base de gelée royale associées ou non à des probiotiques.

## COMPLICATIONS ET SUJETS À RISQUE

Elle peut se compliquer

→ De myocardites (infection du myocarde ou muscle cardiaque, provoquant une inflammation de celui-ci, qui est alors affaibli et voit sa performance diminuer).

→ De formes neurologiques...

→ D'une surinfection bactérienne (surtout chez les personnes âgées et celles atteintes de maladies chroniques cardiaques ou pulmonaires) de type sinusites, laryngite, otite (surtout chez les enfants), pleurésie, pneumonie,

entraînant 2000 à 4000 décès par an en France.

**Donc attention, elle peut-être dangereuse chez les sujets à risque**

• L'enfant : risque de convulsion si la fièvre est élevée (on vaccine dès 6 mois).

• Les personnes âgées : risque de déshydratation.

• L'insuffisant cardiaque : syndrome de détresse respiratoire (peut-être compensé par des digitaliques).

• La femme enceinte : risque de bronchopeumopathie.

• Le sujet diabétique.

• L'insuffisant respiratoire chronique (asthmatique).

• Le sujet immunodéprimé (greffés, HIV, etc).

• Le sujet ayant une hépatite chronique.

• Le sujet atteint de mucoviscidose, de néphropathie grave ou de drépanocytose ou autre maladie grave des reins, du sang...

Consultez votre médecin.

## RÈGLES HYGIENO DIÉTÉTIQUES

• Éternuer ou tousser dans ses mains et se les laver après, penser au gel hydroalcoolique facile d'utilisation.

• Se moucher dans des mouchoirs en papier et les jeter.

• Pour éviter la contamination utiliser des sprays assainissants.

• Porter un masque chirurgical à plis anti-projections en présence d'autres personnes, le changer dès qu'il est mouillé ou toutes les 3 h environ.

Pour les personnes de l'entourage penser à proposer des masques bec de canard qui protègent 6 h.

• Éviter de sortir.

• Penser à protéger l'entourage avec l'oscilloccinum®.



À défaut de vaccination, il est conseillé un traitement homéopathique