

DOSSIER
SANTÉ

CETTE SEMAINE

GRIPPE SAISONNIÈRE

Oublions la grippe pandémique...
La grippe «classique» sera bientôt
de retour et certains ont tout intérêt
à s'en protéger!Le vaccin un mois
plus vite

GRIPPE SAISONNIÈRE ►

Les autorités sanitaires ont adopté cette modification extraordinaire du calendrier vaccinal pour éviter un encombrement des cabinets médicaux lorsque débutera, sans doute dans un mois, la vaccination contre la grippe pandémique. Et cela créera une pause de sécurité entre les injections pour les personnes qui voudront la double vaccination.



BERNARD-OLIVIER SCHNEIDER

Depuis des mois, la grippe pandémique A (H1N1) joue les vedettes sur la scène médiatique. Pour autant, cet arbre jeune et fringant ne saurait cacher la forêt. En clair, la vieille connaissance que constitue la grippe saisonnière, dont les complications causent année après année entre 400 et 1200 morts en Suisse, ne va pas manquer d'effectuer son traditionnel tour de piste hivernal. Ergo, les personnes à risque, pour l'essentiel les seniors, les malades chroniques et leurs proches, prendront soin de se faire vacciner.

Comme d'habitude? Pas tout à fait! Normalement, la vaccination démarre à la mi-octobre. Cette année,



NOTRE EXPERT

Dr Georges Dupuis

médecin cantonal
et infectiologue

Comment la grippe saisonnière est-elle transmise?

Le virus se transmet en premier lieu par contact direct – toux et poignée de main – et par contact indirect – poignée de porte ou billet de banque, par exemple. Un adulte infecté est contagieux un jour avant l'apparition des premiers symptômes de la maladie et le reste vraisemblablement pendant trois à cinq jours après. Les enfants deviennent contagieux sans doute encore plus tôt et le restent jusqu'à dix jours après l'apparition des premiers symptômes. Le fait que l'on soit contagieux durant la

COMMENT RECONNAÎTRE UNE GRIPPE SAISONNIÈRE?

Symptôme	GRIPPE	Refroidissement banal
Apparition *	Brutale	Graduelle
Fièvre *	Fréquente : 37,7 à 40,0°C	Rare et seulement supérieure d'environ 0,5°C à la normale
Myalgies*	Importantes, fréquentes	Rares
Arthralgies	Importantes, fréquentes	Rares
Inappétence	Fréquente	Rare
Céphalées	Importantes, fréquentes	Discrètes, rares
Toux (sèche)*	Importante, fréquente	Discrète à modérée
Sensation de malaise	Importante	Discrète
Asthénie, sensation de faiblesse	Plus fréquente que pour un banal refroidissement, durant 2 à 3 semaines	Très discrète, brève
Douleurs thoraciques	Importantes, fréquentes	Discrètes à modérées
Nez bouché	Peu fréquent	Fréquent
Éternuements	Peu fréquents	Fréquents
Maux de gorge	Peu fréquents	Fréquents

lors d'épidémies de grande ampleur.

Quels virus causent la grippe saisonnière?

Ce sont les virus de l'influenza. Ils se répartissent en trois types: A, B et C. Les virus de type A sont les plus dangereux pour l'homme. Car ils évoluent très rapidement et, de ce fait, peuvent échapper à la vigilance de notre système immunitaire. Les virus de type B sont moins courants, tandis que ceux de type C sont à la fois rares et peu dangereux.

Quels sont les principaux symptômes de la grippe saisonnière?

La grippe saisonnière se caractérise par l'apparition brutale de symptômes comme la fièvre, une grosse fatigue, des douleurs musculaires, des céphalées, une sensation de malaise et une toux sèche. S'ajoutent souvent chez l'enfant une otite moyenne, des nausées et des vomissements. En l'absence de complications, les symptômes disparaissent généralement au bout de trois à sept jours. Mais la toux et la fatigue peuvent durer deux semaines voire davantage.

Qui doit se faire vacciner en priorité contre la grippe saisonnière?

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande d'abord la vaccination à toutes les personnes avec un risque accru de complications graves en cas d'infection. Ce sont:

- 1. les personnes âgées de 65 ans et plus;
- 2. les adultes et les enfants (dès l'âge de 6 mois) avec des maladies cardiaques ou pulmonaires chroniques, asthme chronique, malformations cardiaques congénitales, mucoviscidose, troubles métaboliques chroniques, notamment diabète, insuffisance rénale, hémoglobinopathie ou immunosuppression;

► 3. les enfants nés prématurément, dès l'âge de 6 mois pour les deux premiers hivers après la naissance;

► 4. les résidents des maisons de soins ou pour personnes âgées et les patients des établissements pour malades chroniques. Pour ces quatre groupes, le vaccin est pris en charge par l'assurance maladie obligatoire.

L'OFSP recommande par ailleurs la vaccination contre la grippe saisonnière aux proches des personnes à risque. Pourquoi?

Il faut savoir que l'efficacité du vaccin n'est pas absolue. Elle diminue entre autres en fonction de l'âge et de l'état général du patient. Il faut donc que leur entourage immédiat évite si possible de les contaminer. Voilà pourquoi l'OFSP recommande à celles et ceux qui sont souvent en contact avec une personne à risque de se vacciner. Parmi les proches, on range le personnel médical et paramédical des hôpitaux, des EMS et des cabinets médicaux, mais aussi la famille des seniors, des malades chroniques, des immunodéprimés et des prématurés, ainsi que les femmes enceintes qui accoucheront durant la saison de grippe saisonnière. A ce stade, je voudrais préciser ceci: même si l'efficacité du vaccin contre la grippe saisonnière n'atteint pas 100%, il vaut vraiment la peine de le faire pour une personne à risque. Car il est amplement prouvé que la vaccination, très sûre, atténue la gravité de la maladie, diminue la mortalité et permet d'éviter des complications.

Quelles sont ces complications?

Les complications les plus fréquentes sont la sinusite, l'otite moyenne, la bronchite, la pneumonie et le faux croup, d'origine virale ou par surinfection bactérienne secondaire. D'autres complications peuvent survenir et mettre la vie en danger: une pleurésie, une myosite, une myocardite ou une péricardite entraînant une cardiomyopathie, un infarctus du myocarde ou un choc toxique. S'y ajoutent aussi la méningite, l'encéphalite, la myélite ou la polyradiculite de Guillain-Barré.

EN CHIFFRES

400 à 1200

DÉCÈS PAR AN EN SUISSE

5 à 10% des adultes et 20 à 30% des enfants attrapent la grippe chaque année.

250 000 à 500 000

décès par an sont liés à la grippe au niveau mondial. En Suisse, on recense chaque année entre 400 à 1200 décès liés à la grippe.

200 000 consultations par an sont recensées en moyenne en Suisse liées à une suspicion de grippe.

10% environ de ces patients ont 60 ans ou davantage.

Chez 5% des personnes déclarées, une pneumonie est diagnostiquée; chez les personnes âgées, ce pourcentage approche les 16%.

5000 hospitalisations par an sont dues à des complications liées à la grippe.

100 millions de francs environ est le coût annuel pour le système suisse de santé. Si l'on tient compte du total des coûts pour la société, tels que ceux entraînés par l'absentéisme, la perte économique est d'environ 300 millions. Source: OFSP

PRÉVENTION

Docteur Dupuis, quelques questions de balisage. Le vaccin contre la grippe saisonnière offre-t-il une protection contre la grippe pandémique?

Non.

Quand le vaccin contre la grippe pandémique sera-t-il disponible?

Je ne peux pas vous donner une date précise. Mais des indices donnent à penser qu'il sera sur le marché à la mi-octobre ou en novembre. Pour l'heure, les experts estiment qu'il faudra deux doses, espacées de trois semaines. Et le groupe à risque prioritairement visé sera les jeunes.

Pourquoi ne pas attendre et se faire vacciner en même temps contre la grippe saisonnière et contre la grippe pandémique?

En premier lieu, le vaccin contre la grippe saisonnière est d'ores et déjà disponible. Si vous faites partie des quatre groupes à risque susmentionnés et de leurs proches, il n'y a aucune raison d'attendre. Au contraire. Vous éviterez la période de surcharge des cabinets médicaux que pourrait provoquer les premières vaccinations contre le vaccin pandémique. Bref, vous apporterez une pierre concrète à la bonne marche organisationnelle du système de santé. Plus avant, si vous envisagez de vous faire vacciner et contre la grippe saisonnière et contre la grippe pandémique, un certain étalage dans le temps, par exemple un délai de trois semaines entre les doses n'est pas contraire au fa-

meux principe de précaution. Donc commencez par ce qui est d'ores et déjà disponible, le vaccin contre la grippe saisonnière...

Qui aura vraiment intérêt à se soumettre à une double vaccination?

A part le personnel de santé, il s'agit des jeunes malades chroniques et les femmes enceintes. Les seniors, rappelons-le, bénéficient d'une immunité relative contre la grippe pandémique, ils ne constituent pas un groupe cible prioritaire pour ce vaccin.

Grippe saisonnière par là, grippe pandémique par-ci: ne risque-t-on pas une certaine confusion?

Du point de vue de la communication, il s'agit sans doute d'un challenge. L'OFSP en est consciente. C'est pourquoi des nouveaux spots TV, entre autres, sont déjà prévus.

En cas de symptôme grippal demain matin, quelle est la marche à suivre en pratique?

Pour l'heure et pour les prochains mois, il convient de rester chez soi et d'appeler son médecin, le médecin de garde ou la régulation médicale (tél. 0900 144 033. Fr. 0.00/appel + Fr. 0.20/min). Au surplus, n'oubliez pas que pour prévenir grippe saisonnière, grippe pandémique et de nombreux autres refroidissements, les mesures d'hygiène classiques tel se laver souvent les mains est un réflexe payant.

ADRESSES UTILES

www.grippe.admin.ch

Informations de l'OFSP sur la grippe saisonnière, la grippe aviaire et la grippe pandémique.

www.influenza.ch

Centre national de référence sur la grippe

www.eiss.org

Programme européen de surveillance de la grippe (European Influenza Surveillance Scheme, EISS)

PARTENARIAT

Cette page a été réalisée avec l'appui de

