

## Impressum

© Office fédéral de la santé publique (OFSP)  
Editeur: Office fédéral de la santé publique  
Date de publication: septembre 2009

La brochure est également disponible dans  
les langues suivantes:

N° de commande OFCL

Allemand	311.296.d
► Français	<b>311.296.f</b>
Italien	311.296.i
Romanche	311.296.rg
Albanais	311.296.alb
Anglais	311.296.eng
Bosniaque	311.296.bos
Croate	311.296.kro
Espagnol	311.296.esp
Portugais	311.296.por
Serbe	311.296.ser
Tamoul	311.296.tam
Turc	311.296.tur

Vous pouvez commander gratuitement des exemplaires  
supplémentaires de la présente brochure à:  
OFCL, Vente des publications fédérales, 3003 Berne  
Télécopie: +41 (0) 31 325 50 58  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Tirage (f) 150'000 exemplaires

Traduit de l'allemand. En cas de questions d'interprétation éventuelles  
sur le présent contenu, la version allemande est décisive.

# Pandémie de grippe: tout ce que vous devez savoir

Septembre 2009



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH

**UNIS**  
**CONTRE LA**  
**GRIPPE**

[www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)  
Hotline 031 322 21 00

**UNIS**  
**CONTRE LA**  
**GRIPPE**

# Grippe – ce que vous devez savoir

**La grippe, ou influenza, est une maladie infectieuse aiguë causée par des virus de la grippe. La transmission des virus s'effectue soit directement par les gouttelettes projetées par une personne infectée lorsqu'elle éternue, tousse ou parle, soit indirectement au contact de surfaces contaminées (p. ex. mains, poignées de porte) sur lesquelles les virus peuvent survivre un certain temps.**

Cette année, la Suisse sera touchée par deux types de grippe :

## **La grippe saisonnière**

La grippe saisonnière est une infection aiguë des voies respiratoires qui sévit de manière épidémique tous les ans entre décembre et mars dans l'hémisphère Nord.

## **La grippe pandémique (H1N1)**

On qualifie de pandémiques les maladies (virales) qui s'étendent à l'ensemble du globe. La grippe pandémique actuelle (H1N1), également appelée grippe porcine, est causée par un virus grip-pal de type nouveau qui se transmet facilement entre individus. Cependant, il est erroné de penser que ce virus se transmet par la consommation de viande de porc.

## **Conséquences de la grippe**

Les symptômes sont pratiquement les mêmes dans les deux formes grippales. Néanmoins, la grippe pandémique touche quatre à cinq fois plus de personnes, car l'homme ne possède pas d'immunité contre le nouveau virus. De plus, l'évolution de la maladie peut être plus grave chez certaines personnes, avant tout chez celles qui souffrent d'autres problèmes de santé. C'est pourquoi, tout un chacun devrait contribuer à enrayer l'extension de la maladie. Ainsi, il sera possible de réduire le nombre de ma-ladies et de protéger particulièrement les personnes sensibles. Sans compter qu'en raison d'un grand nombre de malades en quelques semaines, le système de santé risque d'être surchargé et les nombreuses absences peuvent avoir des répercussions fâcheuses sur le fonctionnement du service public et des entre-prises.

Sur les pages suivantes, nous vous indiquons comment vous pouvez vous protéger de la grippe et quelles sont les mesures que vous devez prendre en cas de symptômes grippaux.

# Important pour tous.

## Mesures d'hygiène et de protection

En prenant des mesures simples, vous pouvez contribuer à vous protéger vous-même et à protéger les autres.



### Lavez-vous les mains.

Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon plusieurs fois par jour. La méthode pour bien se laver les mains est très importants:

- Se mouiller les mains sous l'eau courante ;
- Se savonner les mains, si possible avec du savon liquide ;
- Se frotter les mains en faisant mousser le savon. Ne pas nettoyer uniquement les surfaces internes, mais également le dos de la main, entre les doigts, sous les ongles et autour du poignet ;
- Bien se rincer les mains sous l'eau courante ;
- Se sécher les mains avec une serviette propre, si possible avec une serviette jetable, un rouleau de serviette en tissu ou les laisser sécher à l'air libre.

S'il n'y a ni eau ni savon, ou en cas de difficultés à en disposer, vous pouvez également utiliser un produit désinfectant pour les mains.



### Toussez et éternuez dans un mouchoir en papier.

Placez un mouchoir en papier devant la bouche et le nez pour tousser ou éternuer.



### Jetez les mouchoirs en papier.

Après usage, jetez les mouchoirs en papier dans une poubelle et lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon.



### Toussez et éternuez dans le creux du coude.

Si vous n'avez pas de mouchoir en papier sur vous, tousser ou éternuer dans le creux du coude. Ce geste est plus hygiénique que de mettre la main devant la bouche. Si vous deviez néanmoins utiliser les mains, lavez-les soigneusement avec de l'eau et du savon le plus rapidement possible.



### Masques d'hygiène

Le port de masques d'hygiène est important avant tout pour les personnes malades (voir chapitre «Important en cas de symptômes grippaux»). Durant la pandémie, d'autres situations pour lesquelles les autorités conseilleront le port d'un masque d'hygiène pourraient survenir. Consultez régulièrement notre site [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

# Important en cas de symptômes grippaux

Si vous présentez des symptômes grippaux, vous devez impérativement respecter les consignes suivantes, pour votre protection et celle des autres.



**Soyez attentifs à tout signe de grippe, notamment aux symptômes suivants:**

- Subite poussée de fièvre dépassant les 38°C ;
- Frissons, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires ;
- Rhume, toux sèche et maux de gorge ;
- Vertiges ou difficultés respiratoires ;
- Douleurs abdominales, diarrhée ou vomissement.



**Restez à la maison.**

Si vous souffrez de plusieurs symptômes de la grippe, restez impérativement à la maison. Vous éviterez ainsi la propagation de la maladie. Restez à la maison jusqu'à guérison de la grippe. Attendez au moins un jour après la disparition de la fièvre avant de retourner à vos occupations habituelles.



**Quand devez-vous contacter un médecin?**

En cas de grippe, il n'y a normalement aucun traitement particulier à suivre. Chez la plupart des personnes, la grippe disparaît sans complications. Vous devriez néanmoins appeler un médecin si vos enfants ou vous-même présentez des symptômes grippaux graves (douleurs en respirant, difficultés respiratoires). Les personnes présentant un risque accru de complications devraient contacter immédiatement un médecin (voir chapitre «Groupes à risque»).



**N'agissez pas de manière précipitée.**

Ne vous rendez pas directement aux services d'urgences d'un hôpital et ne prenez pas de médicaments antiviraux (p. ex. Tamiflu®) de votre propre initiative.



### **Portez un masque d'hygiène.**

Si vous êtes malade et que vous vivez avec d'autres personnes, portez un masque d'hygiène. Vous éviterez ainsi d'infecter les membres de votre famille ou vos colocataires. Les personnes soignant un malade à domicile devraient également porter un masque. Cependant, le masque à lui seul ne confère pas une protection absolue. C'est pourquoi les masques ne devraient être utilisés qu'en combinaison avec les autres mesures d'hygiène conseillées.



### **Si, malgré la maladie, vous deviez entrer en contact avec autrui, respectez les points suivants:**

- Maintenez, si possible, une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes ;
- Évitez de leur serrer la main ;
- Renoncez aux embrassades et aux bises ;
- Ne vous rendez pas à de grands rassemblements ;
- Portez un masque d'hygiène lorsque vous quittez votre domicile.

Si possible, informez toutes les personnes avec lesquelles vous étiez en contact durant la maladie et un jour avant (p. ex. conjoint(e), personnes vivant dans le même foyer ou si vous avez soigné une personne malade) et conseillez-leur de surveiller attentivement leur état de santé.

## **Groupes à risque**

Chez la plupart des personnes, la grippe disparaît sans complications. Certains groupes sont néanmoins plus sensibles à la contagion et aux complications. La grippe pandémique touche plus fréquemment les jeunes adultes et les enfants et plus rarement les personnes âgées de plus de 65 ans. Les conditions d'un risque accru de complications dans le cas de la grippe pandémique sont quasiment les mêmes que pour la grippe saisonnière; les complications de la grippe pandémique peuvent néanmoins s'avérer plus graves, en particulier chez les jeunes adultes. Pour cette raison, les personnes avec un risque accru de complications lors de la grippe pandémique (H1N1) devraient contacter immédiatement un médecin dès l'apparition de symptômes grippaux.

### **Les personnes suivantes ont un risque de complication accru lors de la grippe pandémique (H1N1):**

Les femmes enceintes, les nourrissons, les personnes souffrant de maladies chroniques (en particulier d'affections respiratoires comme l'asthme, la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou la mucoviscidose; de maladies cardiovasculaires; de déformations cardiaques congénitales; de maladies du métabolisme comme le diabète; d'affections rénales; de maladies du sang), présentant une immunodéficiences congénitale ou acquise, ou suivant une thérapie immunosuppressive; les personnes de plus de 65 ans (leur risque d'infection étant néanmoins plus réduit).

### **Les personnes suivantes ont un risque accru de complications lors de la grippe saisonnière:**

Les personnes de plus de 65 ans, les prématurés, les nourrissons, les personnes souffrant de maladies chroniques (en particulier d'affections respiratoires comme l'asthme, la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou la mucoviscidose; de maladies cardiovasculaires; de déformations cardiaques congénitales; de maladies du métabolisme comme le diabète; d'affections rénales, de maladies du sang) ou celles souffrant d'immunosuppression.

# Vaccination

La vaccination est la méthode la plus efficace pour se prémunir contre la grippe. Elle prépare le système immunitaire à reconnaître le virus en cas de contagion et à lutter contre l'infection. Dans les groupes à risque, le danger de maladie et de complications associées sera ainsi fortement réduit. La vaccination est volontaire. Elle est conseillée aux personnes présentant un risque accru de complications ainsi qu'à leurs proches. Les autres personnes souhaitant éviter la grippe peuvent également se faire vacciner.



## **Vaccination contre la grippe saisonnière**

Comme tous les ans, la vaccination contre la grippe saisonnière est proposée également en 2009. Cette vaccination est conseillée à toutes les personnes de plus de 65 ans, aux personnes souffrant de maladies chroniques, aux prématurés à partir de l'âge de 6 mois pour les deux hivers suivant la naissance, aux résidents des homes et des établissements de soins. De plus, elle est également recommandée aux personnes qui, au sein de leur famille ou dans le cadre de leur activité, sont en contact régulier avec des personnes ayant un risque accru de complications. Pour les personnes faisant partie d'une groupe à risque ainsi que pour les personnes de plus de 65 ans, la vaccination est prise en charge par l'assurance-maladie.

## **Vaccination contre la grippe pandémique (H1N1)**

La production, longue et complexe, d'une substance vaccinale est en cours, et il est permis de penser que, dans le courant de l'automne, la possibilité de se faire vacciner contre la grippe pandémique (H1N1) sera donnée. Nous diffuserons l'information de manière détaillée au moment opportun. Consultez régulièrement notre site [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

# Traitement

## Médicaments antiviraux

À ce jour, deux médicaments sont considérés comme efficaces contre la grippe pandémique (H1N1): Tamiflu® et Relenza®. Ils peuvent réduire les symptômes de la grippe et raccourcir la durée de la maladie. Ces médicaments sont disponibles sur prescription médicale. Renseignez-vous auprès de votre médecin si la prise d'un tel médicament est nécessaire pour vous. Pour les personnes exposées à un risque accru de complications, le traitement au Tamiflu® est pris en charge par l'assurance-maladie.

Les médicaments ne protègent pas contre l'apparition de la grippe, mais ils en combattent les symptômes. C'est pourquoi la prise de ces médicaments à titre préventif est déconseillée aux personnes en bonne santé. Une utilisation abusive peut même entraîner une résistance du virus au médicament.

## Comment sont soignés les enfants?

Les deux médicaments sont également disponibles en dosages pour enfants et, en cas de maladie, sont exclusivement prescrits par le médecin compétent. Les parents peuvent consulter des informations complémentaires sur [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

## Femmes enceintes

En cas de besoin, le médecin peut également prescrire les médicaments antiviraux durant la grossesse ou la période d'allaitement.

**Informations supplémentaires  
concernant la grippe et les mesures  
à prendre sur [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)  
ou au +41 (0)31 322 21 00.**