

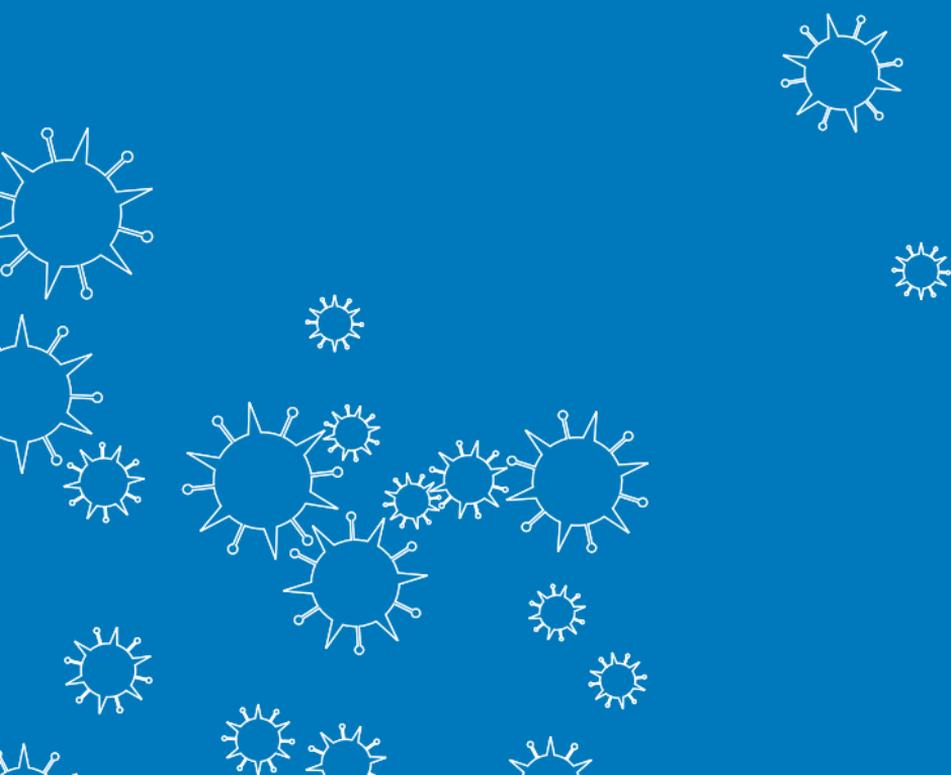


Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**

## Grippe saisonnière, grippe aviaire et grippe pandémique – bon à savoir

Informations importantes, pour  
vous-même et pour votre famille



Qu'est-ce que la grippe et quels symptômes la caractérisent ? Qu'est-ce que la grippe aviaire ? Quelles règles de comportement adopter si une grippe pandémique devait survenir en Suisse ? La présente brochure apporte des réponses aux questions suscitées par ces trois formes de grippe et permet de mettre en évidence les éléments qui les différencient.

### **Définition**

La grippe ou Influenza est une maladie infectieuse aiguë du système respiratoire, due aux virus Influenza. La transmission des virus se fait directement par des gouttelettes projetées par une personne infectée, que ce soit en éternuant, en toussant ou en parlant, ou alors indirectement par l'intermédiaire des surfaces (p. ex., les poignées de porte) que des personnes infectées ont elles-mêmes touchées auparavant et sur lesquelles les virus peuvent survivre pendant un certain temps.

### **Grippe saisonnière**

La grippe saisonnière humaine (Influenza saisonnière) est une affection aiguë des voies respiratoires, qui sévit entre décembre et mars dans l'hémisphère Nord. Elle s'accompagne de symptômes comme la fièvre, des maux de tête et des courbatures et peut entraîner de graves complications. En Suisse, quelque 200 000 personnes sont atteintes de la grippe saisonnière chaque année.

### **Grippe aviaire**

La grippe aviaire, également appelée « peste aviaire », est une épizootie hautement contagieuse. Le virus le plus connu est le H5N1, dangereux pour différentes espèces d'oiseaux. Tant que le virus de la grippe aviaire ne se transmet pas entre humains, la population suisse ne court aucun danger de contamination sans contact avec de la volaille infectée.

### **Grippe pandémique**

Par « pandémie », on entend une maladie qui s'est propagée dans plusieurs pays, voire souvent, dans plusieurs continents. Une pandémie de grippe se déclenche lorsqu'apparaît un virus nouveau, inconnu du système immunitaire humain et qui se transmet facilement entre individus.

Le siècle passé a connu trois grandes pandémies, toutes provoquées par le virus de la grippe : en 1918, en 1957 et en 1968. La plus connue, la « grippe espagnole », a causé la mort de plusieurs millions de personnes dans le monde entre 1918 et 1919.

### **Situation actuelle**

Pour qu'une pandémie se déclare, trois critères doivent être remplis : il s'agit d'un nouveau virus, c.-à-d. complètement ou largement inconnu du système immunitaire humain ; il faut que ce virus soit capable de provoquer une maladie chez l'être humain et qu'il soit facilement transmissible d'une personne à une autre. Le virus de la grippe aviaire H5N1 ne remplit que les deux premiers critères.

# Grippe saisonnière

La grippe saisonnière provoquée par les virus Influenza est une des infections respiratoires les plus fréquentes chez l'être humain. Des épidémies surviennent chaque année, principalement de décembre à mars.

Tout le monde peut en principe contracter la grippe. Tandis que les jeunes adultes se remettent généralement bien des suites de la maladie, les conséquences sont autrement plus graves, notamment pour les nourrissons, les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques.

## Symptômes

- » Apparition subite de fièvre supérieure à 38°C ;
- » Frissons, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires ;
- » Rhume, toux sèche et maux de gorge ;
- » Vertiges, parfois également difficultés respiratoires ;
- » Chez les enfants, on constate aussi des douleurs abdominales, des diarrhées et des vomissements.

En règle générale, une personne malade ne nécessite pas de traitement spécial. Selon la symptomatique et la gravité de la maladie, on peut prendre des médicaments antifiébriles et antalgiques. Il existe aussi des remèdes spécifiques contre les virus de la grippe (médicaments antiviraux) que les médecins utilisent surtout pour les patients à risques\*. Ces traitements doivent être pris au plus tard 48 heures après les premiers symptômes.

\* Aux groupes à risque appartiennent les personnes de plus de 65 ans ou souffrant de maladies chroniques ainsi que les personnes ayant un contact régulier avec des individus présentant un risque de complications élevé (au sein de la famille, sur le lieu de travail ou lors des loisirs).

## Prévention

La vaccination est la méthode la plus efficace pour se prémunir contre la grippe saisonnière. Elle réduit le risque de contracter la maladie et diminue sensiblement le taux de complications chez les groupes à risque\*. La vaccination contre la grippe est recommandée pour les personnes appartenant aux groupes à risque et pour tous ceux qui ne souhaitent pas contracter la grippe ni subir les complications qui en découlent. La vaccination est possible dès l'âge de 6 mois. Comme le vaccin est adapté chaque année aux nouveaux virus en circulation, la vaccination anti-grippale doit être renouvelée, chaque année également, entre la mi-octobre et la mi-novembre.

Quelques règles simples permettent, à tout âge, de se maintenir en bonne santé et de renforcer ses défenses contre les infections et autres maladies : alimentation équilibrée, activité physique régulière et sommeil en suffisance. Toutefois, ces mesures ne suffisent pas à elles seules à se protéger contre la grippe.

## Mesures d'hygiène

Les mesures suivantes permettent généralement de réduire la transmission des agents infectieux :

- » Se laver les mains régulièrement et soigneusement avec de l'eau et du savon.
- » Utiliser si possible un mouchoir en cas d'éternuement ou de toux, ou mettre sa main devant la bouche. Se laver ensuite les mains méticuleusement avec de l'eau et du savon.
- » Utiliser des mouchoirs jetables et les mettre ensuite à la poubelle.
- » Réduire au maximum le contact avec autrui, p. ex., en restant à la maison si l'on présente les symptômes mentionnés plus haut.

## Pour en savoir plus :

[www.grippe.admin.ch](http://www.grippe.admin.ch)

[www.grippe.ch](http://www.grippe.ch)

[www.influenza.ch](http://www.influenza.ch)

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## Grippe aviaire

La grippe aviaire, également appelée « peste aviaire », est une épizootie hautement contagieuse. Elle peut être causée par des virus de la grippe très différents. Le plus connu est le H5N1, dangereux pour les poules, dindes, canards, oies et autres oiseaux, notamment les espèces aquatiques. La transmission du virus de la grippe aviaire à l'homme est rare et se produit seulement lors de contacts étroits avec des volailles ou des oiseaux infectés (plumes, sécrétions, excréments). La viande cuite ou rôtie ne présente cependant pas de danger.

Depuis 2003, quelques centaines de personnes ont contracté le virus dans certaines régions du monde, principalement en Asie, et environ la moitié de ces personnes en sont mortes. Les premiers symptômes, similaires à ceux de la grippe saisonnière, s'accompagnent d'importants troubles respiratoires ainsi que des essoufflements.

**Mesure de protection pour l'être humain**

Tant que le virus de la grippe aviaire ne se transmet pas entre humains, la population suisse ne court aucun danger de contamination sans contact avec de la volaille infectée.

Des oiseaux sauvages malades ayant été trouvés en 2006 dans notre pays, il est désormais nécessaire d'observer les recommandations ci-après :

- » Eviter tout contact direct avec des oiseaux aquatiques.
- » Ne pas toucher des oiseaux malades ou morts.

**Pour en savoir plus :**

[www.bvet.admin.ch](http://www.bvet.admin.ch)

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

[www.oie.int](http://www.oie.int)

## Grippe pandémique

Par grippe pandémique, on entend une multiplication massive de cas de grippe sur le plan mondial. Elle se distingue par le fait que l'infection est provoquée par un virus de la grippe d'un nouveau type, contre lequel l'homme n'est pas immunisé et qui, à la différence de celui de la grippe aviaire, se transmet facilement d'un individu à un autre. La maladie se propage rapidement et peut provoquer un grand nombre de cas très graves.

Par le passé, plusieurs pandémies ont eu lieu, la plus connue restant celle de la grippe espagnole qui, en 1918, causa la mort de 20 à 40 millions de personnes dans le monde. Il est fort probable qu'une pandémie de grippe survienne à nouveau. Où ? Quand ? Cela on ne le sait pas.

### **Symptômes et traitement possibles**

- » Les symptômes ne sont pas connus étant donné que le virus de la grippe pandémique n'existe pas à l'heure actuelle.
- » Les symptômes pourraient être similaires à ceux de la grippe saisonnière, éventuellement plus graves.
- » L'intervalle entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes varie vraisemblablement de quelques heures à quelques jours.

Les médicaments antiviraux permettent d'atténuer la maladie et de réduire la transmission des virus. En cas de pandémie, la remise de tels médicaments est assurée par les autorités.

## Prévention

La préparation à une pandémie en Suisse se fonde sur différentes mesures de protection, résumées dans le Plan suisse de pandémie Influenza.

Le vaccin constitue la meilleure protection contre un virus pandémique. Toutefois, il ne sera disponible que 4 à 6 mois après la déclaration de la pandémie. C'est le laps de temps nécessaire pour le produire une fois le virus isolé et caractérisé. Jusque là, la première mesure de protection consistera à administrer un vaccin pré-pandémique, qui active le système immunitaire humain et la résistance de la personne vaccinée contre différents types de virus grippaux, pour autant que ces derniers soient similaires à ceux contenus dans le vaccin. Les vaccins pré-pandémiques achetés et stockés par la Confédération ont été développés à partir du virus de la grippe aviaire H5N1. Si le nouveau virus pandémique est proche du H5N1, comme le supposent les spécialistes, ces vaccins constitueront une première protection. Donc, le cas échéant, la Suisse proposera d'abord à ses habitants une vaccination pré-pandémique, qui sera complétée ultérieurement par une dose de vaccin pandémique. Les deux mesures seront volontaires et gratuites pour la population.

## Autres mesures de protection

- » Se laver les mains régulièrement et soigneusement avec du savon.
- » Lors d'éternuement ou de toux, mettre un mouchoir en papier devant sa bouche et son nez ; jeter ensuite le mouchoir à la poubelle et se laver les mains avec du savon.
- » Garder une distance d'au moins un mètre entre son interlocuteur et soi-même.
- » Renoncer, lors des salutations, à serrer la main, à se prendre dans les bras et à s'embrasser.
- » Porter un masque d'hygiène dans les situations recommandées par les autorités.
- » Se tenir éloigné des grands rassemblements humains.
- » Aérer les pièces souvent et correctement.

## Pour en savoir plus :

[www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)

[www.bag.admin.ch/pandemie](http://www.bag.admin.ch/pandemie)

[www.who.org](http://www.who.org)

## **Vous trouverez d'autres informations aux adresses suivantes :**

### **[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)**

Site Internet officiel de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

### **[www.bvet.admin.ch](http://www.bvet.admin.ch)**

Site Internet officiel de l'Office vétérinaire fédéral (OVF).

### **[www.grippe.admin.ch](http://www.grippe.admin.ch)**

Site Internet officiel de l'OFSP sur les thèmes de la grippe saisonnière, de la grippe aviaire et de la grippe pandémique. S'y trouvent surtout des informations destinées aux spécialistes.

### **[www.grippe.ch](http://www.grippe.ch)**

Collaboration des institutions de santé publique de la Suisse romande, des associations de professionnels de la santé et d'instituts universitaires. Ce site contient des informations utiles concernant la grippe, les moyens de la prévenir et de la traiter. Destiné tant au grand public qu'aux spécialistes.

### **[www.influenza.ch](http://www.influenza.ch)**

Site Internet du Centre National de la Grippe à Genève en collaboration avec l'OFSP et les médecins Sentinelle. De nombreuses informations sur la grippe, les virus de la grippe, la vaccination et la surveillance de la grippe en Suisse.

### **[www.oie.int](http://www.oie.int)**

Site Internet officiel de l'Organisation mondiale de la santé animale (OIE).

### **[www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)**

Site Internet de l'OFSP avec des nombreuses informations utiles sur une pandémie, parmi lesquelles la manière dont celle-ci débute et évolue ainsi que les mesures de prévention et de protection conseillées.



Pour toute question, veuillez vous adresser à votre médecin, votre pharmacienne ou votre pharmacien ou appelez la hotline de l'Office fédéral de la santé publique pendant les heures de bureau : tél. ++41 (0)31 322 21 00 (service gratuit, frais de communications interurbaines en Suisse).

## Les mesures d'hygiène les plus importantes

De simples mesures d'hygiène permettent de se protéger soi-même et les autres contre les infections :



Lavez-vous les mains régulièrement et soigneusement, avec de l'eau et du savon (surtout avant les repas).



En cas d'éternuement ou de toux, utilisez si possible un mouchoir en papier (jetable). Si vous n'avez pas de mouchoir : mettez votre main devant le nez et la bouche et lavez-vous ensuite les mains avec de l'eau et du savon ou tenez votre bras devant le nez et la bouche.



Jetez le mouchoir en papier dans une poubelle après utilisation. Lavez-vous ensuite les mains.



Renoncez aux poignées de mains, accolades et embrassades en guise de salutations ou d'adieux. Gardez une distance d'au moins un mètre entre votre interlocuteur et vous. Restez à la maison si vous souffrez des symptômes suivants :

- » Apparition subite de fièvre supérieure à 38°C ;
- » Frissons, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires ;
- » Rhume, toux sèche et maux de gorge ;
- » Vertiges, parfois également difficultés respiratoires ;
- » Chez les enfants, on constate aussi des diarrhées et des douleurs abdominales.



Lors d'une pandémie, les autorités recommandent le port du masque d'hygiène dans des situations précises. Les situations exactes ne pourront être définies qu'après l'apparition du virus pandémique. Il est toutefois recommandé à la population de se constituer à temps une réserve de 50 masques d'hygiène (masques chirurgicaux) par personne pour éviter des pénuries.

## **Impressum**

© Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Editeur: Office fédéral de la santé publique

Date de publication: Septembre 2008

Publication également disponible en allemand et en italien.

Des exemplaires supplémentaires de cette brochure peuvent être commandés gratuitement chez:

OFCL, Vente des publications fédérales, 3003 Berne

Fax: +41 (0)31 325 50 58

E-mail: [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch)

Numéro d'Article OFCL: 311.299.f

Numéro de publication OFSP: OFSP 200'000 d 75'000 f  
20'000 i 10EXT0805

Imprimé sur papier blanchi sans chlore