

## **Grippe pandémique**

Tout ce que vous devez savoir sur la grippe pandémique

## Quel est l'objet de cette brochure ?

Cette brochure vise à vous informer sur la grippe pandémique. Vous y trouverez les réponses à 10 questions fondamentales sur la grippe pandémique. Ces informations vous permettront d'être mieux préparé(e) en cas de déclenchement d'une pandémie de grippe.

### Table des matières

	Page
Question 1	Qu'est-ce que la grippe pandémique ?
Question 2	Comment se manifeste la grippe saisonnière ?
Question 3	Comment se manifeste la grippe pandémique ?
Question 4	Quelle différence y a-t-il entre la grippe saisonnière et la grippe pandémique ?
Question 5	A-t-on la certitude qu'une grippe pandémique se déclarera dans le futur ?
Question 6	Comment les Pays-Bas se préparent-ils à cette éventualité ?
Question 7	Quelles sont les chances que je sois infecté(e) ?
Question 8	Existe-t-il des médicaments ou un vaccin contre la grippe pandémique ?
Question 9	Comment puis-je éviter d'être infecté(e) ?
Question 10	Que dois-je faire si je développe des symptômes grippaux pendant une pandémie de grippe ?

## Question 1

### **Qu'est-ce que la grippe pandémique ?**

On parle de **grippe pandémique** lorsqu'un grand nombre de personnes à travers le monde développe le même type de **grippe**. La grippe pandémique se propage en quelques mois seulement. Elle peut toucher gravement un très grand nombre de personnes, voire s'avérer mortelle dans certains cas.

On estime qu'une personne sur trois sera affectée en cas de déclenchement d'une pandémie de grippe. Il est cependant impossible de déterminer à l'avance le nombre d'individus qui tomberont gravement malades ou décèderont.

Une grippe pandémique se déclare tous les 10 à 50 ans. Ainsi, trois gripes pandémiques se sont déclarées au XX<sup>e</sup> siècle :

- La grippe espagnole en 1918
- La grippe asiatique en 1957
- La grippe de Hong Kong en 1968

### **Grippe pandémique**

Lorsqu'une grippe pandémique se déclare, un grand nombre de personnes à travers le monde développe le même type de grippe en un laps de temps très court. Cette maladie est due à un nouveau virus grippal. Le terme "pandémie de grippe" est également utilisé pour désigner la grippe pandémique.

### **Grippe**

La grippe est une maladie. Les personnes souffrant de la grippe manifestent généralement les symptômes suivants : fièvre soudaine, rhume, mal de gorge, toux, maux de tête et douleurs musculaires. La grippe est due à un virus grippal qui pénètre dans l'organisme par la bouche ou par le nez. Se propageant par l'air, ce virus grippal est transmis par les gouttelettes de mucus nasal, par les sécrétions respiratoires et par la salive. La grippe est également appelée "influenza".

## Question 2

### **Comment se manifeste la grippe saisonnière ?**

La grippe saisonnière est due à un **virus grippal** existant. Ce dernier mute légèrement chaque année mais reste globalement le même.

Un grand nombre de personnes ayant déjà été en contact avec le virus existant a développé une **résistance** à ce virus. Par conséquent, tout le monde ne tombera pas systématiquement malade et le virus ne pourra pas se propager rapidement.

Si un virus grippal existant mute, on dispose de suffisamment de temps pour développer un **vaccin** contre ce virus. Le vaccin empêche qu'un grand nombre de personnes ne tombe malade.

### **Virus grippal**

Un virus grippal est une petite particule à l'origine de la grippe. Ce virus pouvant muter, plusieurs types de virus grippaux peuvent alors se développer. Vous pouvez contracter la grippe par le biais de chacun de ces types de virus. Le virus grippal est également appelé virus de l'influenza.

### **Résistance**

On entend par résistance la capacité qu'a l'organisme à se protéger contre les maladies. Lorsque vous êtes infecté(e) par un virus grippal, votre organisme produit des anticorps contre ce virus. Si, par la suite, vous êtes réinfecté(e) par le même type de virus, ces anticorps vous permettront d'être moins voire pas du tout malade.

### **Vaccin**

Un vaccin empêche qu'un individu ne contracte une maladie donnée. Il contribue également à diminuer la gravité de la maladie en question. Un vaccin est généralement administré dans l'organisme par injection (vaccination).

### Question 3

#### **Comment se manifeste la grippe pandémique ?**

La grippe pandémique résulte de l'action d'un nouveau virus grippal. Aucun individu n'ayant jamais encore été en contact avec ce nouveau virus, aucune résistance n'a été développée jusqu'alors. Ce virus n'ayant pas été identifié, aucun vaccin ne permet de protéger les individus contre lui. En l'absence de résistance ou de vaccin, un grand nombre de personnes tombera malade, voire gravement malade.

Le virus se propage par l'air lorsque les individus toussent, éternuent ou parlent. Un individu peut alors **contaminer** facilement un autre individu. Beaucoup de personnes voyageant, le nouveau virus grippal peut se propager très rapidement dans le monde entier.

#### **Comment se développe un nouveau virus grippal ?**

Un nouveau virus grippal peut se développer de plusieurs manières. Par exemple, un virus grippal présent chez l'animal peut se transformer progressivement en un nouveau virus grippal humain. Une pandémie de grippe ne peut se déclencher que lorsque le nouveau virus est transmis d'une personne à une autre.

#### **Contagion**

On parle de contagion lorsqu'un virus grippal est transmis d'un individu à un autre. Cela peut se produire lorsqu'une personne infectée tousse ou touche quelqu'un avec ses mains.

#### Question 4

#### Quelle différence y a-t-il entre la grippe saisonnière et la grippe pandémique ?

##### Grippe saisonnière

- La grippe saisonnière est causée par un virus grippal existant.
- La grippe saisonnière réapparaît chaque année, en particulier pendant les mois d'hiver.
- Un grand nombre de personnes a déjà développé une résistance au virus de la grippe saisonnière.
- Chaque année aux Pays-Bas, environ 1 individu sur 100 contracte la grippe saisonnière.
- Les symptômes de la grippe saisonnière sont connus. En cas de grippe saisonnière, les **groupes à risque** ont plus de chances de développer une pneumonie ou d'autres problèmes de santé associés.
- Il existe un vaccin contre la grippe saisonnière.
- Chaque année, les personnes appartenant aux groupes à risque sont vaccinées contre la grippe saisonnière.
- Chaque année aux Pays-Bas, entre 200 et 1000 individus meurent de la grippe, les personnes âgées étant les plus touchées.

##### Grippe pandémique

- Une grippe pandémique est causée par un virus grippal nouveau et inconnu.
- Une grippe pandémique se déclare tous les 10 à 50 ans.
- Une grippe pandémique peut se déclarer à n'importe quelle période de l'année.
- A ce jour, aucun individu n'a développé de résistance au nouveau virus grippal.
- On estime qu'une personne sur trois aux Pays-Bas tombera malade.
- Ce n'est que lorsqu'une pandémie de grippe se déclenche que nous pouvons en déterminer précisément les symptômes. Ces derniers peuvent différer de les symptômes de la grippe saisonnière.
- Les personnes atteintes d'une grippe pandémique peuvent tomber plus gravement malades que celles souffrant de grippe saisonnière.
- Il n'existe aucun vaccin au moment où une grippe pandémique se déclare. Ce vaccin ne peut être fabriqué que lorsque le nouveau virus grippal est identifié.
- Si vous présentez des symptômes de grippe pandémique, votre médecin vous prescrira des médicaments destinés à en inhiber le virus.
- Il est impossible de prédire le nombre de personnes qui décèderont des suites de la grippe pandémique.

##### Groupes à risque

Les groupes à risque désignent les catégories d'individus ayant le plus de chances de tomber malades.

Les personnes âgées et les sujets présentant une maladie coronaire ou pulmonaire, un diabète ou une faible résistance sont des exemples de groupes à risque.

## Question 5

### **A-t-on la certitude qu'une grippe pandémique se déclarera dans le futur ?**

On peut affirmer de manière certaine qu'une grippe pandémique se déclarera un jour. En revanche, personne ne saurait dire quand cela se produira exactement ; elle peut se déclarer aussi bien à très court terme que dans plusieurs années. En effet, une grippe pandémique se déclare environ tous les 10 à 50 ans, la dernière en date remontant à 1968 (grippe de Hong Kong).

Plusieurs organisations contrôlent l'apparition des nouveaux virus grippaux à travers le monde. Lorsqu'un nouveau virus grippal est découvert, ces organisations mettent tout en œuvre pour en empêcher la propagation.

## Question 6

### **Comment les Pays-Bas se préparent-ils à cette éventualité ?**

Les Pays-Bas s'efforcent de se préparer au mieux pour faire face à une éventuelle pandémie de grippe.

Par exemple, chaque Province des Pays-Bas a d'ores et déjà élaboré un plan d'action. Ce dernier indique les mesures que les représentants des organisations humanitaires et les hôpitaux devront prendre si le pays est touché par une pandémie de grippe. L'ensemble des médecins généralistes a également mis au point un plan d'action.

Par ailleurs, les Pays-Bas disposent d'**inhibiteurs du virus** en quantités suffisantes. Ces médicaments sont destinés à toutes les personnes développant des symptômes grippaux pendant une pandémie de grippe.

### **Radio, télévision et journaux**

Si une pandémie de grippe vient à se déclarer, il importe que vous suiviez les informations diffusées à la radio, à la télévision et dans les journaux. Vous saurez alors quelles mesures vous pourrez et devrez prendre.

### **Inhibiteurs du virus**

Les inhibiteurs du virus sont des médicaments antiviraux destinés à freiner la propagation du virus. Ces médicaments permettent aux personnes souffrant d'une grippe saisonnière de se rétablir plus rapidement et d'être moins contagieuses. Il est probable que les inhibiteurs du virus sont également efficaces en cas de grippe pandémique.

Question 7

**Quelles sont les chances que je sois infecté(e) ?**

Aucun individu n'est immunisé contre le nouveau virus grippal en cas de grippe pandémique. Par conséquent, vous risquez plus fortement de contracter la grippe pandémique que la grippe saisonnière.

Personne ne peut déterminer à l'avance quel sera le degré de gravité et de contagion du nouveau virus grippal. Toutefois, on estime qu'une personne sur trois sera contaminé par le virus. Nous ne sommes pas en mesure d'affirmer que les groupes à risque ont plus de chances de tomber malades en cas de grippe pandémique.

## Question 8

### **Existe-t-il des médicaments ou un vaccin contre la grippe pandémique ?**

#### **Vaccin**

A ce jour, il n'existe aucun vaccin permettant de vous protéger contre la grippe pandémique. Un nouveau vaccin ne pourra être développé que lorsqu'une pandémie de grippe se sera déclenchée et que le nouveau virus grippal sera connu. L'élaboration d'un vaccin prend au moins 6 mois. Toutefois, des études de recherche sont menées dans le monde entier afin de réduire ce laps de temps.

#### **Médicaments**

Pendant une pandémie de grippe, vous devez prendre des médicaments dès l'apparition des premiers symptômes grippaux afin d'inhiber le virus. Ces médicaments sont appelés inhibiteurs du virus. Prenez ces médicaments au plus tard **dans les 48 heures** qui suivent l'apparition des premiers symptômes grippaux. Par ailleurs, vous devez suivre le traitement prescrit jusqu'à son terme.

Les inhibiteurs du virus devraient vous permettre de vous rétablir plus rapidement et d'être moins contagieux. On espère que le virus se propagera alors plus lentement et qu'il touchera un nombre plus limité d'individus.

Tant qu'un vaccin n'est pas disponible, les inhibiteurs du virus restent la seule mesure de protection réellement efficace contre le nouveau virus grippal.

#### **Comment fonctionnent les inhibiteurs du virus ?**

- Les inhibiteurs du virus réduisent la période de maladie de 1 à 2 jours.
- Ils contribuent à ce que les malades soient moins contagieux.
- Ils permettent que les malades soient contagieux moins longtemps.
- Les inhibiteurs du virus ne peuvent empêcher complètement que d'autres personnes soient infectées.
- Les inhibiteurs du virus sont efficaces en cas de grippe saisonnière mais n'ont encore jamais été testés sur des sujets atteints de grippe pandémique. Il est probable, mais pas certain, que ces médicaments seront efficaces.
- Les inhibiteurs du virus peuvent uniquement être délivrés sur ordonnance médicale.

## Question 9

### Comment puis-je éviter d'être infecté(e) ?

Vous ne pouvez pas éviter complètement d'être infecté(e) ; vous pouvez néanmoins réduire vos chances d'être infecté(e). Le virus grippal se propage essentiellement par l'air, par les personnes qui toussent, éternuent ou parlent. Vous pouvez être infecté(e) en inhalant le virus ou par simple contact avec les mains.

#### Mesures à prendre pour éviter l'infection

- ***Évitez tout contact avec les personnes ayant déjà la grippe.***

Si vous devez côtoyer une personne ayant la grippe, réduisez les contacts avec cette personne au strict minimum et lavez-vous les mains après chaque rencontre.

- ***Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon.***

Si vous touchez quelque chose ou serrez la main de quelqu'un, vos mains peuvent être contaminées par le virus. C'est pourquoi vous devez vous laver les mains régulièrement. Essuyez vos mains avec un mouchoir en papier ou un essuie-tout. Jetez-le immédiatement après utilisation.

- ***Dans la mesure du possible, évitez tout contact entre vos mains et vos yeux, votre nez ou votre bouche.***

Si vous touchez quelque chose ou serrez la main de quelqu'un, vos mains peuvent être infectées par le virus. Via vos mains, le virus peut ensuite pénétrer dans vos yeux, votre nez ou votre bouche.

- ***Utilisez des mouchoirs en papier lorsque vous éternuez ou toussiez.***

Utilisez un mouchoir en papier pour couvrir votre nez et votre bouche lorsque vous éternuez ou toussiez. Jetez-le immédiatement après utilisation.

- ***Faites régulièrement le ménage.***

Nettoyez régulièrement les surfaces planes et les objets tels que les appareils ménagers et les poignées de porte. Pour ce faire, utilisez un produit d'entretien classique.

- ***Écoutez la radio, regardez la télévision et lisez les journaux.***

Par le biais de la radio, de la télévision et des journaux, vous obtiendrez des informations sur ce que vous pouvez ou devez faire pour ne pas être infecté(e).

Question 10

**Que dois-je faire si je développe des symptômes grippaux pendant une pandémie de grippe ?**

- **Prenez des inhibiteurs du virus dans les 48 heures.**

Commencez à prendre des inhibiteurs du virus dès que possible après l'apparition des premiers symptômes grippaux. Vous devez prendre les inhibiteurs du virus **dans les 48 heures**. Ces médicaments peuvent uniquement être délivrés sur ordonnance médicale.

- **Restez à la maison et tenez-vous à l'écart des autres personnes.**

Le virus se propage par l'air. Vous pouvez contaminer d'autres personnes en toussant, en éternuant ou en parlant. Vous pouvez éviter de contaminer d'autres personnes en ayant le minimum de contact avec elles.

- **Dans la mesure du possible, évitez tout contact entre vos mains et vos yeux, votre nez ou votre bouche.**

Si vous touchez vos yeux, votre nez ou votre bouche, vos mains peuvent être contaminées. Vous risquez alors de transmettre le virus à des objets ou à des personnes par simple contact avec vos mains.

- **Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.**

Utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les après chaque utilisation. Procédez de la même manière lorsque vous vous mouchez. Lavez-vous ensuite les mains à l'eau et au savon.

- **Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon.**

Vous pouvez transmettre le virus de la grippe à d'autres personnes en ayant, par exemple, touché une poignée de porte. C'est pourquoi vous devez vous laver les mains régulièrement. Essayez vos mains avec du papier ou un essuie-tout. Jetez-le immédiatement après utilisation.

- **Faites régulièrement le ménage.**

Nettoyez régulièrement les surfaces planes et les objets tels que les appareils ménagers et les poignées de porte. Pour ce faire, utilisez un produit d'entretien classique.

- **Écoutez la radio, regardez la télévision et lisez les journaux.**

Par le biais de la radio, de la télévision et des journaux, vous obtiendrez des informations sur ce que vous devez faire.

## **Pour en savoir plus**

### **Site Internet**

[www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl)

### **Numéro vert**

Pour plus d'informations ou si vous souhaitez poser des questions, contactez directement les membres de Postbus 51 au 0800 8051. Ils se tiennent à votre disposition pendant les jours ouvrés, de 8h00 à 20h00. Depuis l'étranger, veuillez composer le +31 – 70 – 308 1985.

Cette brochure a été publiée conjointement par le Ministère de la Santé, du Bien-être et des Sports (VWS), et par le Centre de lutte contre les maladies infectieuses de l'Institut National pour la Santé publique et l'Environnement (RIVM), en collaboration avec l'Association néerlandaise des médecins généralistes.

Décembre 2007