



FICHE DE RENSEIGNEMENTS DE SANTÉ PUBLIQUE

Commission pour la santé publique de Boston
Division de contrôle des maladies contagieuses
Boston Public Health Commission
Communicable Disease Control Division
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
Téléphone : 617-534-5611
Télécopie : 617-534-5905

Grippe H1N1 2009

Qu'est-ce que la grippe H1N1 2009 ?

La grippe H1N1 2009, appelée « grippe porcine » au départ, est une souche nouvelle du virus qui cause la grippe chez l'homme. C'est en avril 2009 que ce type spécifique de grippe H1N1 a été dépisté pour la première fois aux États-Unis ; en ce moment, on l'a découvert dans de nombreuses autres régions du monde. La grippe H1N1 2009 se transmet de la même manière que la grippe saisonnière, cause les mêmes symptômes et est soumise au même type d'intervention médicale. La principale différence entre la grippe saisonnière et la grippe H1N1 2009 est que, cette dernière étant une souche nouvelle, la plupart des gens n'ont ni immunité ni protection contre la grippe H1N1 2009. Par conséquent, comme peu de gens sont protégés contre la grippe H1N1 2009, restent susceptibles à développer ce type de grippe.

Quels sont les symptômes de la grippe H1N1 2009 ?

Les symptômes ressemblent à ceux de la grippe saisonnière : fièvre soudaine, toux, maux de gorge, douleurs musculaires, maux de tête, frissons et faiblesse générale. Certaines personnes souffrent également de diarrhées et de vomissements. Ces symptômes peuvent varier de faible à haute intensité.

Quel est le mode de transmission de la grippe H1N1 2009 ?

On pense que la grippe H1N1 2009 se transmet de la même manière que la grippe saisonnière, à savoir que les virus qui la causent vivent dans le nez et dans la gorge et qu'ils sont disséminés dans l'air quand une personne infectée éternue ou tousse. Ainsi, les personnes se trouvant à proximité peuvent être exposées au virus par voie aérienne. Les symptômes de la grippe apparaissent d'habitude entre 1 et 3 jours après qu'une personne a été exposée au virus. Une personne contaminée est le plus contagieuse entre 1 jour avant l'apparition des symptômes et les 4 jours suivants ; toutefois, la période d'incubation du virus peut être plus longue, en particulier chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli et chez les enfants.

Est-ce que je peux attraper la grippe H1N1 2009 en mangeant du porc ?

Non, la grippe H1N1 2009 ne se propage pas par la nourriture. Manger de la charcuterie préparée et cuite correctement est sûr.

suite

Existe-t-il un vaccin contre la grippe H1N1 2009 ?

Un vaccin contre la grippe H1N1 2009 a été agréé par les autorités sanitaires américaines, la « Food et Drug Administration » (FDA). Il est important de se rappeler que le vaccin contre la grippe saisonnière ne protège pas contre la grippe H1N1 2009. Le vaccin contre la grippe H1N1 2009 est désormais disponible en quantité limitée. Des doses supplémentaires sont attendues cet automne. Les quantités initiales sont offertes aux personnes les plus à risque, notamment aux femmes enceintes, aux enfants de 6 mois ou plus, aux personnes en contact avec des bébés de moins de 6 mois, aux adultes ayant des problèmes médicaux sous-jacents ainsi qu'aux personnels médicaux et aux personnes assurant des soins d'urgence. En fonction des informations tirées des cas de grippe H1N1 2009 survenus jusqu'ici, les personnes âgées ne sont pas considérées comme étant particulièrement vulnérables à la grippe H1N1 2009.

Que faire si je suis tombé (e) malade ?

En général, la grippe dure de 3 à 7 jours. Buvez beaucoup de fluides et reposez-vous. Les médicaments tels que l'acétaminophène (paracétamol) ou l'ibuprofène peuvent faire baisser la fièvre. Veuillez respecter les indications de l'emballage en fonction de l'âge de la personne utilisant le médicament. Ne donnez pas d'aspirine aux enfants car ils pourraient développer le syndrome de Reye, une affection rare mais grave. Les décongestionnants peuvent aider à dégager le passage nasal ou la pression des sinus chez les adultes et les enfants de plus de 4 ans. Votre médecin pourra déterminer si vous avez besoin d'un traitement et/ou d'un test pour vérifier si vous avez la grippe. Consultez-le si vos symptômes semblent graves ou se prolongent.

Existe-t-il des médicaments que je peux prendre ?

Pour la plupart des gens grippés, le traitement le plus important est le repos, l'ingestion de fluides et l'usage des médicaments pour limiter la fièvre. Les médicaments antiviraux sont recommandés, le plus souvent, pour les personnes présentant un risque élevé de complications découlant de la grippe. La plupart des gens n'ont pas besoin d'un médicament antiviral. Ces médicaments doivent obligatoirement être prescrits par un médecin. Leur efficacité est maximale lorsqu'ils sont pris dans les 48 heures qui suivent l'apparition des symptômes. Ces médicaments peuvent atténuer les symptômes grippaux et raccourcir d'un ou deux jours la durée de la maladie.

Comment puis-je empêcher la dissémination de la grippe ?

- Couvrez-vous le nez et la bouche, avec un mouchoir à usage unique, quand vous toussiez ou vous éternuez. Ensuite, jetez le mouchoir à la poubelle. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, éternuez ou toussiez dans le haut de votre manche.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, en particulier après avoir toussé ou éternué. Vous pouvez également utiliser une solution hydroalcoolique.
- Restez chez vous quand vous êtes malades. Il est recommandé de rester chez vous pendant 24 heures après la tombée de la fièvre (sans que ce soit dû à un médicament contre la fièvre). *Pour la plupart des gens, cela signifie rester chez eux pendant au moins quatre jours ; le retour à des activités publiques avant ce délai risque de disséminer l'infection.* Évitez tout contact rapproché avec des gens malades, si possible.

Pour tous renseignements, veuillez contacter:
The Boston Public Health Commission
(La Commission pour la santé publique de Boston)
Numéro sanitaire de la mairie
(617) 534-5050 ou www.bphc.org