



## VIRUS RESPIRATOIRES HIVERNAUX UCMT – Décembre 2023

11.12.2023

Chaque année en hiver, des virus respiratoires sont responsables d'épidémies de grippe saisonnières et de bronchiolite chez l'enfant. Depuis la fin des mesures COVID en mars 2022, le virus du COVID continue à circuler et provoque également des flambées hivernales. **Ces virus circulent davantage en hiver**, car nous passons plus de temps à l'intérieur et que les muqueuses de nos voies respiratoires sont fragilisées par le froid. Des épidémies simultanées de grippe, bronchiolite et COVID-19 peuvent **fortement impacter les structures de soins**. En effet, ces virus, généralement sans gravité chez des personnes en bonne santé, peuvent être dangereux pour les personnes plus vulnérables et provoquer un nombre important d'hospitalisations et de décès lors de vagues épidémiques. Nous souhaitons faire le point sur ces trois agents pathogènes et rappeler les gestes de prévention de base pouvant prévenir la contamination.

La [grippe](#) se transmet par les virus Influenza A et Influenza B. Les symptômes de la grippe sont les suivants : apparition soudaine de fièvre (>38°C), frissons, courbatures, maux de tête, fatigue, malaise général et symptômes respiratoires (toux sèche, nez qui coule). Les enfants peuvent également présenter nausées, vomissements et diarrhées. Les symptômes durent environ une semaine. La grippe est souvent considérée comme une maladie peu dangereuse, ce qui est le plus souvent le cas lorsqu'elle touche des personnes en bonne santé. Cependant, elle peut provoquer des complications comme des infections pulmonaires graves (pneumonies) et des aggravations de maladies chroniques, en particulier chez les personnes âgées de 65 ans et plus, les personnes atteintes de maladies chroniques, les femmes enceintes, les nourrissons ainsi que les prématurés jusqu'à l'âge de deux ans. La grippe entraîne jusqu'à 5'000 hospitalisations et environ 1'500 décès par an en Suisse.

La [bronchiolite](#) est due au virus respiratoire syncytial (VRS ou RSV en anglais) qui touche les voies respiratoires inférieures et provoque un gonflement des bronchioles (les plus petites bronches). Les bronchioles des jeunes enfants étant plus petites, il y a plus de risque que l'air passe moins bien s'ils attrapent le virus. Les enfants de moins de 6 mois courent donc un risque plus élevé de complications et d'hospitalisation. Une bronchiolite commence généralement par un rhume accompagné de fièvre, suivis d'une forte toux, d'une respiration rapide et sifflante, de difficultés respiratoires, d'une diminution de l'alimentation et d'une détérioration de l'état général. Entre 1-2% des enfants en bas âge infectés sont hospitalisés en raison de difficultés respiratoires, de dénutrition ou de déshydratation. En Suisse, il y a environ 1'000 hospitalisations chaque année.

La [maladie du COVID-19](#) est causée par le virus SARS-CoV-2. Suite à l'arrivée de variants de sévérité moindre, les mesures mises en place durant la pandémie ont pu être complètement levées en Suisse en mars 2022. Depuis lors, le virus continue de circuler et de provoquer des vagues d'infections. Les symptômes les plus fréquents sont les suivants : toux, rhume, fièvre, fatigue, maux de tête et de gorge, douleurs musculaires, perte de l'odorat et/ou du goût. La plupart des gens se rétablissent en quelques jours, mais les personnes vulnérables sont à risque de développer une forme grave de la maladie conduisant à une hospitalisation et/ou un décès. Lors de la dernière vague, un total de 822 hospitalisations et 23 décès en lien avec le COVID-19 ont été recensés en Valais entre octobre et décembre 2022.

Ces trois virus ont les mêmes modes de transmission, d'une part via les **gouttelettes chargées de virus produites lors de toux ou d'éternuements**, ou via des postillons ou la salive, et d'autre part via **les mains ou des objets contaminés** (p. ex. poignées de porte). Afin d'éviter d'attraper et/ou de transmettre ces virus, voici les comportements que vous pouvez adopter :

- Eternuer/tousser dans le **creux du coude** ;
- **Aérer** régulièrement les locaux ;
- **Limiter les visites** des nourrissons de moins de 3 mois au cercle des adultes très proches et non malades ;
- **Se laver les mains** régulièrement à l'eau et au savon, ou à la solution hydroalcoolique. Les moments importants pour se laver les mains sont :
  - avant et après s'être occupé d'un bébé ;
  - après avoir rendu visite à une personne malade ;
  - avant de préparer les repas, de les servir ou de manger ;
  - après s'être mouché, avoir toussé ou éternué ;
  - après chaque sortie à l'extérieur ;
  - après avoir pris les transports publics (bus, car, train) en arrivant au bureau ou chez soi ;
  - après être allé aux toilettes
- **Porter un masque** dès l'apparition de symptômes respiratoires (fièvre, toux, éternuement) en présence de personnes âgées, bébés, personnes avec une maladie chronique et femme enceinte. Pour les personnes fragiles, porter un masque dans les espaces bondés et mal aérés ;
- **Se faire vacciner** contre la grippe saisonnière et le COVID-19 si vous faites partie d'un groupe pour lequel ces vaccins sont recommandés.

**Les vaccins contre la grippe et le COVID-19 sont recommandés pour les personnes vulnérables afin de diminuer la sévérité des symptômes** et ainsi réduire le risque de complications et d'hospitalisations. **Le vaccin contre la grippe est également recommandé à l'entourage** des personnes vulnérables, car il empêche la transmission du virus entre les personnes, ce qui n'est pas le cas du vaccin contre le COVID-19. **Les rappels sont nécessaires chaque année** pour ces deux vaccins,

d'une part pour cibler la souche qui circule, et d'autre part pour stimuler le système immunitaire afin qu'il reste efficace. La vaccination doit idéalement être faite entre mi-octobre et fin décembre, mais il est possible de se faire vacciner tout l'hiver. La vaccination contre le COVID-19 doit être administrée **au plus tôt 6 mois** après la dernière dose de vaccin ou une infection confirmée médicalement.

Actuellement, plusieurs **vaccins contre le RSV** sont en cours de développement. Ils seront probablement bientôt disponibles en Suisse pour les personnes âgées, les femmes enceintes et les enfants en bas âge.

Suite aux nombreux cas de grippe aviaire survenus chez les animaux au cours des deux dernières années, le vaccin contre la grippe est recommandé pour les **personnes en contact avec de la volaille domestique ou des oiseaux sauvages**. Ceci est une mesure de précaution pour éviter qu'une personne soit infectée en même temps par la grippe saisonnière et par la grippe aviaire, ce qui pourrait résulter en une combinaison des deux virus qui serait très dangereuse pour la population.

POPULATION	VACCIN GRIPPE	VACCIN COVID-19
Personnes de 65 ans et plus	Recommandé et remboursé	Recommandé et remboursé
Femmes enceintes ou ayant accouché dans les 4 semaines	Recommandé et remboursé	Selon évaluation du médecin traitant
Enfants prématurés dès 6 mois	Recommandé et remboursé pendant les 2 premiers hivers	Non recommandé
Personnes atteintes de maladies chroniques*	Recommandé et remboursé dès 6 mois	Recommandé et remboursé dès 16 ans
Personnes en contact avec les personnes à risque ci-dessus et/ou avec des nourrissons de 6 mois	Recommandé mais non remboursé dès l'âge de 6 mois Contact en milieu professionnel : frais souvent pris en charge par l'employeur	Possible dès 16 ans mais non remboursé
Personnes avec une trisomie 21	Possible dès 6 mois mais non remboursé	Recommandé et remboursé dès 16 ans
Personnes en contact régulier avec de la volaille ou des oiseaux sauvages	Recommandé mais non remboursé	Non recommandé
Autres personnes	Possible dès 6 mois mais non remboursé	Possible dès 16 ans mais non remboursé

\*Listes des personnes vulnérables pour [la grippe](#) et [le COVID-19](#)

ASPECTS PRATIQUES	VACCIN GRIPPE	VACCIN COVID-19
Où se faire vacciner	Médecins Pharmacies	Certains médecins Certaines pharmacies (jusqu'au 31.12.2023) Centres de vaccination de Brigue, Sion et Collombey
Prix (pour les personnes ne remplissant pas les critères pour se faire rembourser)	30-50 CHF	64 CHF