



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

Département de la santé, des affaires sociales et de la culture  
Service de la santé publique

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen

## FICHE D'INFORMATION

### Grippe

18.10.2022

Chaque année, la grippe est présente durant l'automne et le début de l'hiver. C'est une maladie virale (virus Influenza A et Influenza B) qui occasionne la plupart du temps des symptômes légers à modérés de type refroidissement, mais qui peut avoir des conséquences bien plus importantes pour certaines personnes. La vaccination peut prévenir les complications.

#### TRANSMISSION

La grippe est une maladie virale. C'est donc par un virus qu'elle se transmet, soit par **contact direct** avec des personnes infectées (éternuement, toux ou mains), notamment dans des espaces fermés, peu aérés, soit par **contact indirect** (objets, poignées de porte, surfaces infectées).

Les personnes contaminées peuvent transmettre les virus de la grippe à d'autres personnes même si elles ne présentent pas ou peu de symptômes. Cette transmission est possible durant toute la période des symptômes.

#### SYMPTÔMES

La période d'incubation dure entre **1 et 3 jours** (c'est-à-dire le délai entre le moment de la contamination et le début des symptômes). Les symptômes typiques d'une grippe sont les suivants : apparition soudaine d'une **forte fièvre** (> 38°C), **frissons, toux, maux de gorge, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires**, rhume, vertige et perte d'appétit. Les symptômes durent habituellement une à deux semaines. Les enfants peuvent également avoir des nausées, des vomissements et des diarrhées, et les personnes âgées peuvent ne pas avoir de fièvre. La grippe peut être relativement légère et sans complications et sera, alors, souvent confondue avec un « simple refroidissement » (c'est-à-dire une infection par d'autres virus plus banals).

Toutefois, contrairement aux simples refroidissements, la « vraie » grippe peut entraîner de nombreuses complications sévères, parfois mortelles, en particulier pour les personnes âgées de **plus de 65 ans**, les **femmes enceintes**, les personnes atteints d'une **maladie chronique**, les **nourrissons** ainsi que les enfants **prématurés** jusqu'à l'âge de deux ans. Dans de rares cas, des jeunes en bonne santé peuvent aussi être touchés. Les virus Influenza lui-même ou une infection bactérienne secondaire peuvent induire angine, sinusite, otite moyenne, pneumonie, myocardite ou complications neurologiques.

#### ATTITUDE

Si vous ressentez des symptômes, il est important de garder ses distances, de porter un masque et dans la mesure du possible, de rester isolé. En cas de symptômes importants, vous pouvez consulter un médecin qui pourra vous prescrire un traitement symptomatique.

Boire de l'eau en grande quantité peut soulager certains symptômes et prévenir certaines complications. Les médicaments contre la douleur et la fièvre peuvent eux-aussi soulager les symptômes.

Il est important de rappeler que les gestes barrières, tels que se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon ou avec une solution hydro-alcoolique, porter un masque, éternuer et tousser dans le creux du coude ou dans un mouchoir, limiter ses contacts en cas de symptômes, aérer les pièces, sont autant de manière de prévenir une infection par la grippe.

## **DIAGNOSTIC**

Le diagnostic repose essentiellement sur les symptômes. Il existe peu de possibilités de se faire tester pour confirmer une grippe en cas de suspicion. Selon les circonstances (par ex. en cas d'évolution grave ou si une grippe survient lors d'un séjour à l'hôpital), il peut toutefois arriver que le médecin prescrive un test de dépistage de la grippe.

## **TRAITEMENT**

Le traitement est principalement symptomatique.

## **VACCINATION**

La vaccination reste la prévention la plus simple, la plus efficace et la plus économique pour se protéger soi-même et son entourage de la grippe et de ses complications. La période de vaccination commence habituellement à la mi-octobre et dure jusqu'au début de la vague de grippe.

La vaccination est recommandée chez les personnes à risque (personnes de plus de 65 ans, femmes enceintes, enfants prématurés jusqu'à l'âge de 2 ans et personnes atteintes de maladies chroniques). Afin de mieux protéger ces personnes, il convient non seulement de les vacciner, mais aussi toutes celles qui sont régulièrement en contact avec elles, y compris les proches, les personnes soignant des nourrissons et le personnel de santé. La vaccination est également recommandée aux personnes qui, au sein de leur famille ou dans le cadre de leur activité privée ou professionnelle, sont en contact étroit et régulier avec des personnes présentant un risque élevé de complications ou avec des nourrissons de moins de six mois, car ceux-ci présentent des risques accrus de complications et ne peuvent pas encore être vaccinés. Il est important de se rappeler que certaines personnes à risque de présenter des complications ne peuvent pas se faire vacciner pour des raisons médicales.

La vaccination contre la grippe vise avant tout à éviter des complications graves et des hospitalisations. Elle décharge ainsi le système de santé, et en particulier les places dans les unités de soins intensifs des hôpitaux, et soulage le personnel médical, les services d'urgence et les établissements médico-sociaux.