

La grippe porcine et vous – Q et R

Qu'est-ce que la grippe porcine?

Il s'agit d'une maladie respiratoire du porc causée par un virus grippal de type A qui est à l'origine de fréquentes éclosions dans les troupeaux de porcs. Les gens n'attrapent généralement pas la grippe porcine, toutefois des cas d'infection de grippe porcine peuvent survenir chez l'humain et cette situation s'est déjà produite. Il a été rapporté que le virus de la grippe porcine se transmet d'une personne à une autre. Toutefois, dans le passé cette transmission était limitée et ne se prolongeait pas à plus de trois personnes.

Existe-t-il des cas d'infections humaines avec la grippe porcine aux États-Unis?

Depuis la fin mars et le début d'avril, des cas d'infection au virus grippal de type A (A/H1N1) ont été rapportés dans le sud de la Californie et près de San Antonio, au Texas. D'autres États américains ont rapporté des cas de grippe humaine d'origine porcine et des cas ont aussi été rapportés à l'échelle planétaire. Un décompte des cas confirmés de grippe porcine aux États-Unis mis à jour est accessible depuis le <http://www.cdc.gov/swineflu/investigation.htm>. Le Centers for Disease Control (CDC) et les agences de santé locales et de chaque État collaborent afin d'examiner cette situation.

Le virus de la grippe porcine est-il contagieux?

La CDC rapporte que le virus de la grippe porcine (H1N1) est contagieux et qu'il peut se transmettre d'une personne à une autre. Toutefois, en ce moment, il n'est possible de savoir la facilité avec laquelle le virus se propage entre les humains.

Quels sont les symptômes chez l'homme?

Ils sont similaires à ceux de la grippe régulière : fièvre, toux, éternuements, fatigue, manque d'appétit, écoulement nasal et maux de tête. Des personnes atteintes de la grippe porcine ont aussi signalé des vomissements et de la diarrhée. Dans le passé, de graves maladies (pneumonies et insuffisances respiratoires) et décès ont été rapportés suite à des infections de grippe humaine d'origine porcine. Comme la grippe saisonnière, la grippe porcine peut aggraver les troubles médicaux chroniques sous-jacents.

Comment le virus se propage-t-il?

La transmission de la grippe porcine (H1N1) se fait de la même manière que la grippe saisonnière. En effet, la toux et les éternuements relâchent dans l'air des particules virales qui peuvent ensuite être inhalées par d'autres personnes. Parfois les gens peuvent être contaminés en touchant des personnes porteuses du virus, puis en se touchant le nez ou la bouche.

Comment un porteur de la grippe porcine peut-il contaminer quelqu'un d'autre?

Les personnes contaminées peuvent en contaminer d'autres à partir d'une journée suite à l'apparition des symptômes, et jusqu'à au moins sept jours après avoir contracté la maladie. Cela signifie que vous pourriez transmettre la grippe à quelqu'un d'autre avant même de savoir que

vous êtes malade, aussi bien que pendant que vous l'êtes.

Que devrais-je faire pour éviter de contracter la grippe?

Premièrement, lavez vos mains. Essayez de demeurer en bonne santé générale. Dormez suffisamment, soyez actif physiquement, gérez votre stress, buvez beaucoup de liquide et ayez une saine alimentation. Essayez de ne pas toucher aux surfaces pouvant avoir été contaminées par le virus de la grippe. Évitez les contacts directs avec les gens malades.

Existe-t-il des médicaments pour guérir la grippe porcine?

Oui. Le CDC recommande l'utilisation du oseltamivir ou du zanamivir pour le traitement ou la prévention de l'infection par le virus de la grippe porcine. Les médicaments antiviraux sont des traitements délivrés sous ordonnance (pilules, liquide ou inhalateur) qui combattent la grippe en empêchant le virus de se reproduire dans votre corps. Si vous êtes malade, les médicaments antiviraux peuvent amoindrir vos symptômes et vous aider à guérir plus rapidement. Ils peuvent aussi prévenir les complications sérieuses causées par la grippe. Comme traitement, les médicaments antiviraux sont plus efficaces s'ils sont pris rapidement après l'écllosion de la maladie (moins de deux jours après l'apparition des symptômes).

Pendant combien de temps une personne contaminée peut-elle transmettre la grippe porcine aux autres?

Les personnes infectées par le virus de la grippe porcine doivent être considérées comme contagieuses aussi longtemps que les symptômes sont présents, et même jusqu'à sept jours après le début de la maladie. Les enfants, surtout les plus jeunes, peuvent potentiellement être contagieux pour une plus longue période.

Quelles surfaces sont des sources de contamination plus probables?

Les microbes peuvent se propager quand une personne touche quelque chose ayant été contaminée par les microbes et touche ensuite ses yeux, son nez ou sa bouche. Des gouttelettes de salive provenant de la toux ou d'un éternuement d'une personne infectée se déplacent dans l'air. Les microbes peuvent se propager quand une personne touche les gouttelettes de salive d'une autre personne se trouvant sur une surface, comme un bureau, et ensuite touche ses yeux, sa bouche, ou son nez, avant de se laver les mains.

Combien de temps peut vivre le virus à l'extérieur du corps?

Nous savons que certains virus et certaines bactéries peuvent vivre deux heures ou plus sur des surfaces telles que des tables de cafétéria, des poignées de porte et des bureaux. Se laver les mains fréquemment vous aidera à réduire les possibilités d'être contaminé par ces surfaces d'usage courant.

Que puis-je faire pour me protéger d'une infection?

Il n'existe à l'heure actuelle aucun vaccin pour vous protéger de la grippe porcine. Ces gestes

quotidiens peuvent contribuer à prévenir la transmission des germes qui causent les maladies respiratoires comme la grippe. Faites ce qui suit pour demeurer en santé :

- Se couvrir la bouche avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement. Jeter le mouchoir après usage.
- Se laver les mains soigneusement avec du savon et de l'eau tiède, spécialement après avoir toussé ou éternué. Un désinfectant pour les mains à base d'alcool est également efficace.
- Éviter de se toucher le nez ou la bouche puisque les germes se transmettent de cette façon.
- Éviter les contacts rapprochés avec les gens malades.
- La CDC recommande de rester à la maison en cas de maladie et de limiter les contacts avec les gens infectés.

Quel est le meilleur moyen de ne pas propager le virus en toussant ou en éternuant?

Si vous êtes malades, limitez le plus possible vos contacts avec d'autres personnes. N'allez pas au travail ou à l'école. Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Cela peut empêcher les gens autour de vous de contracter la maladie. Jetez vos mouchoirs souillés à la poubelle. Mettez votre main devant votre bouche si vous toussiez ou éternuez et n'avez pas de mouchoir. Ensuite, lavez vos mains et répétez à chaque fois que vous toussiez ou éternuez.

Quelle est la meilleure technique pour laver mes mains afin d'éviter d'attraper la grippe?

Vous laver les mains souvent contribuera à vous prémunir contre les microbes. Lavez-les avec du savon et de l'eau, ou avec un nettoyant à base d'alcool. Lorsque vous lavez vos mains avec de l'eau chaude et du savon, il est recommandé que vous le fassiez pendant 15 à 20 secondes. Quand du savon et de l'eau ne sont pas disponibles, des lingettes jetables à base d'alcool ou des gels désinfectants peuvent être utilisés. Vous pouvez vous les procurer dans la plupart des épiceries et pharmacies. Si vous utilisez le gel, frottez vos mains jusqu'à ce que le gel soit sec. Le gel n'a pas besoin d'eau pour être efficace; l'alcool contenu à l'intérieur tue les germes se trouvant sur vos mains.

Que faire si je contracte la maladie?

Si vous vivez dans des régions où des cas de grippe porcine ont été identifiés et que vous ressentez les symptômes de la grippe, y compris de la fièvre, des courbatures, des écoulements nasaux, des maux de gorge, des nausées, des vomissements ou de la diarrhée, vous pouvez communiquer avec votre médecin, surtout si vous êtes inquiet face à vos symptômes. Votre médecin déterminera si des analyses ou des traitements sont nécessaires.

Si vous êtes malades, vous devriez rester à la maison et éviter autant que possible les contacts avec les autres pour éviter de propager votre maladie.

Si vous êtes malades et éprouvez un des signaux suivants, faites-vous prodiguer les soins médicaux d'urgence.

Parmi les symptômes vous avisant qu'un enfant a besoin urgent de soins médicaux, mentionnons :

- Une respiration haletante ou des difficultés à respirer
- Une peau bleutée
- Ne pas boire suffisamment de liquides
- Difficulté à se réveiller ou à interagir
- L'enfant est si irritable qu'il ne veut pas se faire prendre
- Les symptômes semblables à la grippe s'améliorent, mais réapparaissent accompagnés de fièvre et d'une toux plus sérieuse
- Une fièvre accompagnée d'une éruption cutanée

Chez les adultes, parmi les signaux d'urgence vous avisant d'un besoin urgent de soins médicaux, mentionnons :

- Des difficultés à respirer et de l'essoufflement
- De la douleur ou de la pression sur la poitrine ou abdomen
- Des étourdissements soudains
- De la confusion
- De graves vomissements ou des vomissements persistants

La grippe porcine est-elle grave?

Comme la grippe saisonnière, la grippe humaine d'origine porcine peut varier en importance, elle peut être modérée ou grave. Entre 2005 et janvier 2009, douze cas de grippe humaine d'origine porcine ont été détectés aux États-Unis, sans que de décès ne soient rapportés. Cependant, l'infection à la grippe porcine peut être sérieuse. En septembre 1988, une femme enceinte de 32 ans du Wisconsin, précédemment en bonne santé, a été hospitalisée pour une pneumonie après avoir contracté la grippe porcine. Elle est décédée huit jours plus tard. Une éclosion de grippe humaine d'origine porcine est survenue en 1976 à la base militaire de Fort Dix, au New Jersey, affectant 200 personnes, dont de nombreuses très sérieusement, on ne dénombre qu'un seul décès.

Est-il possible de contracter le virus de la grippe porcine en mangeant de la viande de porc?

Non. Les virus de la grippe porcine ne se transmettent pas par la nourriture. En effet, il est impossible de contracter la grippe porcine en mangeant de la viande ou des produits dérivés. Par conséquent, la consommation de viande ou de produits de porc manipulés et cuits de manière adéquate est tout à fait sécuritaire.