

SANTÉ

Comment se protéger de la grippe



◀ Le laboratoire de l'hôpital d'Aubagne réalise des tests de dépistage rapide.



« **C**omme chaque année, souligne Julie Allemand-Sourrieu, médecin référent en infectiologie, Pôle biologie-hygiène-infectiologie du Centre hospitalier Edmond-Garcin, les acteurs de santé du territoire d'Aubagne sont mobilisés pour faire face à l'épidémie de grippe: les médecins généralistes et les pédiatres en première ligne, mais également les hôpitaux via l'accueil des cas graves par les services d'urgences. Les services de réanimation, médecine, gériatrie et pneumologie prennent également en charge les cas de grippe les plus sévères. Par ailleurs, le laboratoire de l'hôpital réalise des tests de dépistage rapide pour la grippe sur sécrétions naso-pharyngées des sujets admis sur l'établissement 24h sur 24 afin d'isoler rapidement les sujets infectés et limiter ainsi les risque de transmission ».

La grippe saisonnière se manifeste par un début souvent brutal avec une forte fièvre; une fatigue, des courbatures et des maux de tête... La plupart des personnes atteintes guérissent en une à deux semaines sans traitement médical. Mais cette maladie peut entraîner des

complications graves chez les nourrissons, les personnes âgées ou les sujets fragilisés par une pathologie chronique ou les femmes enceintes.

« Les virus de la grippe, rappelle le médecin de l'hôpital d'Aubagne, se transmettent de personne à personne par les sécrétions respiratoires à l'occasion d'éternuements ou de toux. Ils peuvent également se transmettre par contact à travers des objets contaminés (mouchoirs) ou par les mains portées au visage ».

Des mesures d'hygiène simples peuvent contribuer à réduire la transmission. Il est recommandé de limiter les contacts avec d'autres personnes, de se couvrir la bouche et le nez à chaque fois que l'on tousse ou éternue; de se moucher et cracher dans des mouchoirs en papier à usage unique jetés dans une poubelle recouverte d'un couvercle et d'aérer les pièces où l'on se trouve. Tous ces gestes doivent être suivis d'un lavage des mains à l'eau et au savon ou avec des solutions hydro-alcooliques. Il est aussi recommandé de se laver les mains à l'eau et au savon après contact avec le malade

et de nettoyer les objets qu'il utilise couramment.

« Le traitement de la grippe, indique le Dr Allemand-Sourrieu, est avant tout dirigé contre les symptômes: repos, traitement contre la fièvre et les courbatures. Les antibiotiques sont inefficaces sur le virus grippal. Il existe également un traitement spécifique qui fait appel aux antiviraux mais dont l'utilisation doit être réservée au traitement des sujets fragiles pour éviter les complications. Pris précocement, il diminue alors la durée et l'intensité des symptômes. Le traitement par antiviraux ne remplace pas la vaccination contre la grippe qui constitue le meilleur moyen de protection. Elle doit être effectuée au moins deux semaines avant le début de l'épidémie grippale (à l'approche de l'hiver) ». «La vaccination et la maîtrise des modes de transmission, insiste Mohammed Salem, adjoint au maire délégué à la santé, font partie du volet prévention qui constitue un axe prioritaire au sein de l'Observatoire Local de la Santé, créé au cours des premières Assises de la santé du territoire aubagnais ».