



Se protéger de l'épidémie de grippe



Yves Sauvaigo
Secrétaire national

Des millions de consultations et des milliers d'hospitalisations chaque année... Très contagieuse, touchant tous les âges de la population, la grippe est une infection virale qui se transmet par voie aérienne (éternuements...) ou par le biais d'objets contaminés (poignée de porte...) par une personne malade.

Les symptômes de la grippe durent en moyenne une semaine : forte fièvre, douleurs musculaires et articulaires, fatigue intense, toux sèche, irritation de la gorge, rhinite.

Les traitements sont avant tout dirigés contre les symptômes de la grippe : médicaments contre la fièvre, les douleurs et la toux auxquels il faut ajouter une bonne hydratation et quelques jours de repos. La grippe guérie en une ou deux semaines. Il est néanmoins conseillé de consulter un médecin si on a plus de 65 ans ou en cas de complications (fièvre supérieure à 40°, difficultés respiratoires...)

Bien que parfois controversée, la vaccination antigrippale est généralement recommandée. Elle est prise en charge à 100 % par l'assurance maladie pour les personnes de plus de 65 ans, les personnes porteuses d'une affection chronique comme le diabète, maladies cardio-vasculaires, etc... Elle est une méthode pour prévenir une infection par le virus de la grippe, certes non efficace à 100% mais qui permet de diminuer l'inten-

sité des symptômes. Il faut savoir que le vaccin est différent chaque année car le virus évolue en permanence ce qui implique de le renouveler chaque année. Il faut savoir également que le vaccin ne contient pas le virus de la grippe. C'est un vaccin inactivé.

Pour ceux qui sont réticents au vaccin allopathique, ils peuvent se tourner vers l'homéopathie (influenzinum en doses...) également controversée mais pourtant jugée efficace par nombre d'entre nous.

Enfin, quelques gestes simples pour se protéger et protéger ses proches tout l'hiver : se laver les mains régulièrement, éviter de serrer les mains et faire la bise en période d'épidémie, utiliser des mouchoirs en papier, éviter les lieux à forte concentration de population. Si l'on est grippé : porter un masque, éviter de rendre visite aux personnes fragiles, se couvrir la bouche lorsqu'on éternue ou tousse et ne pas oublier d'aérer son domicile.

En prévention, il faut renforcer ses défenses immunitaires tout au long de l'année en ayant une bonne hygiène de vie (activité physique...), une alimentation saine avec fruits et légumes et réduire les consommations d'alcool et de tabac.

Force est de constater que ces mesures de protection font écho avec certaines de celles préconisées actuellement dans le cadre de l'épidémie COVID 19 (en l'absence de traitements et de vaccins).