



X-Plain

La Grippe H1N1 (Grippe Porcine)

Résumé de Référence

Introduction

La grippe H1N1, également appelée grippe porcine, est une maladie respiratoire des porcs qui s'est répandue maintenant parmi les humains. « Porc » se réfère aux animaux comme les cochons, les pourceaux et les sangliers. « Flu » est une abréviation de influenza. « H1N1 » est le nom du virus qui s'est étendu aux humains.

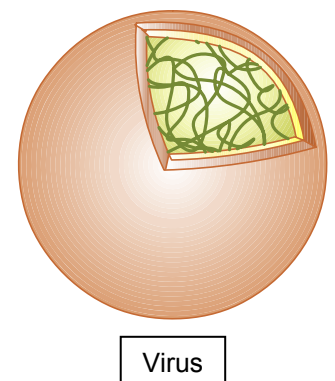
Normalement les personnes ne sont pas touchées par les virus de la grippe porcine, mais ces infections peuvent se produire. En mars 2009, des cas de personnes infectées par le virus de la grippe H1N1 ont été rapportés aux Etats-Unis et internationalement.

Cette brochure explique ce qu'est la grippe H1N1. Il discute ses symptômes, quand il faut rechercher l'assistance médicale et ses options de traitement. Il fournit aussi d'importants moyens de prévention.

Au sujet des Virus

Les virus sont de très petites particules vivantes. Cette section passe en revue les informations au sujet des virus qui vous aideront à comprendre le virus de la grippe H1N1.

Les virus sont composés d'une coquille extérieure qui protège le matériel génétique empaqueté à l'intérieur. Pour qu'un virus se reproduise, il a besoin d'entrer dans une cellule vivante en s'attachant à la surface de la cellule vivante. Les virus ont tendance à infecter certaines cellules spécifiques dans des espèces spécifiques. Par exemple, certains virus peuvent seulement attaquer les cellules humaines alors que d'autres peuvent seulement attaquer les cellules des oiseaux.



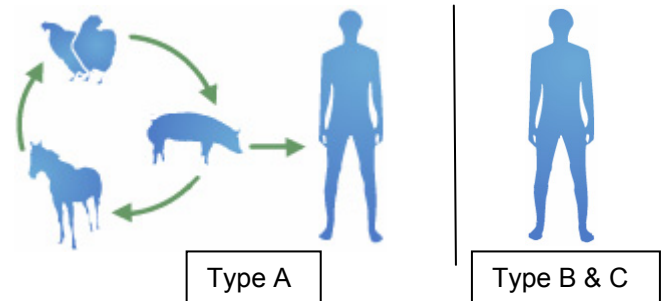
Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

Une fois à l'intérieur de la cellule, le matériel génétique du virus se mêle au matériel génétique de la cellule infectée et il se multiplie des centaines, voire des milliers de fois.

Les centaines de virus copiés tuent alors la cellule, explosent à l'extérieur et infectent de nombreuses cellules nouvelles. Le cycle se répète et il peut rendre la personne très malade à moins que le système immunitaire de la personne ne détruise le virus. Le système immunitaire est responsable de la défense du corps contre les virus.

Lorsqu'un virus se multiplie, le matériel génétique du virus peut subir des changements connus comme « mutations ». Le virus peut aussi échanger du matériel génétique avec la cellule infectée, ce qui peut modifier la surface du virus. Ceci peut permettre au virus d'attaquer les cellules vivantes de différentes espèces tels que les cochons et les humains. Un virus modifié par mutation est connu comme une souche différente.

Il y a trois types de virus de grippe, A, B et C. Les types B et C se trouvent d'habitude seulement chez l'homme. Le type A peut être trouvé aussi bien chez les hommes que chez les animaux tels que les oiseaux, cochons, chevaux, baleines et les phoques.



Les infections de la grippe H1N1

Les virus de la grippe arrivent de manière naturelle chez les cochons, les pourceaux et les sangliers. La grippe porcine est très contagieuse parmi les porcs. Elle peut rendre certains porcs domestiques très malades.

Il est inhabituel que les humains attrapent les virus de la grippe porcine, mais des cas occasionnels se produisent, en général, chez les gens qui ont des contacts avec des cochons infectés. Il a été rapporté aussi que les virus de la grippe porcine ont passé de personne à personne par le passé, mais les épisodes précédents de transmission ont été très limités.

Les dernières infections ont été causées par une nouvelle souche (type) de virus de grippe porcine connu comme le sous-type du Type A de H1N1. C'est pourquoi cette grippe est appelée grippe AH1N1, ou simplement grippe H1N1. Cette nouvelle



Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

souche semble progresser rapidement et les humains n'ont pas encore eu l'occasion de développer des anticorps ou une protection contre elle.

Les virus de la grippe sont répandus principalement d'une personne à une autre lorsque des personnes infectées toussent ou éternuent. Parfois, les gens peuvent être infectés en touchant quelque chose sur lequel il y a des virus de grippe puis en touchant leur bouche ou leur nez.

Les gouttelettes de la toux ou de l'éternuement d'une personne infectée se déplacent dans l'air. Les microbes peuvent être répandus lorsqu'une personne touche les gouttelettes respiratoires d'une autre personne qui sont sur une surface comme un bureau, et qu'elle touche ensuite ses yeux, sa bouche ou son nez avant de se laver les mains. Les microbes peuvent être répandus lorsqu'une personne touche quelque chose qui est contaminé par des microbes comme une table, le bouton d'une porte ou un bureau et touche ensuite ses yeux, son nez ou sa bouche. Le lavage fréquent des mains aidera à réduire les occasions d'être contaminé par ces surfaces ordinaires.

Vous ne pouvez pas avoir la grippe H1N1 en mangeant du porc cuit.

Les gens infectés pourraient être capables d'infecter d'autres personnes à partir d'un jour avant que les symptômes ne se développent et jusqu'à sept jours ou plus après être tombés malades. Les enfants, surtout ceux en bas âge, pourraient être contagieux pour une période plus longue.

Les Symptômes

Les symptômes les plus habituels de la grippe H1N1 chez les humains sont similaires à ceux des grippes humaines ordinaires et ils comprennent :

- La fièvre
- La toux
- La gorge endolorie
- Les maux de l'organisme
- Les frissons
- La fatigue



Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

Certaines personnes ont rapporté des cas de diarrhées et de vomissements associés à la grippe H1N1. Les gens qui ont des conditions chroniques comme l'asthme, le diabète, les faiblesses congestives du cœur, etc. pourraient remarquer une aggravation de leurs conditions médicales.

Les Signes des Cas d'Urgence

Si vous avez des symptômes aigus, votre médecin peut tester si vos symptômes de grippe sont causés par la grippe H1N1. Cette section discute quand vous ou votre enfant devez avoir recours à l'assistance médicale.

Si vous développez des symptômes semblables à la grippe, vous devez en observer les signes. Les signes de la grippe comprennent la fièvre, les maux de l'organisme, le nez qui coule, la gorge endolorie, la nausée, les vomissements et la diarrhée.

Les signes de la grippe sont souvent légers et ne requièrent pas une évaluation médicale à la clinique. Lorsque les symptômes sont légers, il est important de vous garder hydraté, de prendre beaucoup de repos et de pratiquer une bonne hygiène des mains. Vous devriez avoir recours aux soins médicaux si vous ou votre enfant développez l'un quelconque des « signes d'avertissement urgents » qui requièrent un soin médical urgent tel que listé ci-après.

Chez les enfants, certains signes d'avertissement urgents comprennent :

- La respiration rapide ou le trouble de la respiration.
- La couleur bleuâtre de la peau.
- Le fait de ne pas boire assez de liquides.
- Une fièvre forte ou prolongée.

Vous devez aussi recourir aux soins médicaux immédiats si vous remarquez des changements dans le statut mental de l'enfant tel que :

- Le fait de ne pas se réveiller.
- Le fait de ne pas réagir.
- L'extrême irritabilité et le refus d'être porté.

Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

Chez les adultes, certains des signes d'avertissement urgents qui ont besoin d'un soin médical urgent comprennent :

- Les difficultés respiratoires ou la brièveté des respirations.
- La douleur et les pressions sur la poitrine ou l'abdomen.
- Le vertige soudain
- La défaillance ou l'évanouissement.
- La confusion.
- Les vomissements sévères ou persistants.
- Une fièvre forte ou prolongée.



Si vous ou votre enfant avez des symptômes semblables à la grippe qui s'améliorent mais qui reviennent avec de la fièvre et une toux pire, ayez recours à un soin médical aussi vite que possible.

Quand vous arrivez, parlez aux réceptionnistes ou aux infirmières, au sujet de vos symptômes. On pourra vous demander de porter un masque et de vous asseoir dans une zone séparée pour éviter aux autres de tomber malades.

Le Traitement

Le traitement qui vous convient est basé sur la gravité de votre maladie et votre médecin pourrait consulter un spécialiste des maladies infectieuses pour décider le meilleur traitement.

Les médicaments antiviraux approuvés pour les virus de la grippe humaine doivent agir en traitant l'infection de la grippe H1N1 chez les humains. Toutefois, il n'existe pas de médicaments connus qui traitent spécialement l'infection de la grippe H1N1.

Les médications antivirales sont des médications prescrites qui peuvent aider la grippe en empêchant les virus de la grippe de se reproduire dans votre organisme. Celles-ci comprennent les pilules, les liquides ou les inhalations.

Les médications antivirales sont actuellement recommandées seulement pour les patients ayant une indisposition modérée ou sévère de la grippe H1N1. La plupart des gens se sentent mieux sans médicaments antiviraux.

Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

Les médicaments antiviraux doivent être pris dans les 48 heures qui suivent l'apparition des symptômes. Elles pourraient diminuer vos symptômes, mais elles pourraient ne pas faire disparaître vos symptômes entièrement.

Si les fournitures de médicaments antiviraux sont limitées, il est nécessaire de les conserver pour les gens qui pourraient développer les symptômes les plus sévères. Les autres traitements de la grippe qui devraient agir pour la grippe H1N1 comprennent le repos, les médicaments visant à abaisser la forte fièvre et beaucoup d'eau à boire.



Si des complications se produisent et vous devenez très malade, l'hospitalisation pourrait être nécessaire. Les patients hospitalisés pourraient recevoir de l'oxygène ou utiliser un respirateur.

Les enfants et les adolescents avec une grippe doivent prendre beaucoup de repos et boire des quantités de liquides. Les médicaments qu'ils prennent pour soulager leurs symptômes ne doivent pas contenir d'aspirine. (Ne donnez jamais d'aspirine aux enfants ou aux adolescents qui ont des symptômes de grippe probable, en particulier de la fièvre, avant de parler d'abord avec votre fournisseur de soins de la santé. Donner de l'aspirine aux enfants ou aux adolescents qui ont la grippe peut causer une indisposition rare mais sérieuse appelée Syndrome de Reye. Le syndrome de Reye peut endommager le cerveau et le foie. Ses causes sont inconnues, mais il est associé à l'utilisation de l'aspirine pour les enfants pour traiter la grippe et la varicelle.)

Les Moyens de Prévention

Il n'y a pas actuellement de vaccin pour protéger les humains contre le virus de la grippe H1N1. Les moyens suivants vous aideront à prévenir les infections de la grippe tels que la grippe ordinaire et la grippe H1N1.

Lavez vos mains souvent avec du savon et de l'eau, surtout avant de manger et après avoir éternué ou toussé. Vous pouvez appuyer sur le bouton vidéo pour voir une vidéo au sujet de la façon de laver vos mains de manière efficace.

Vous pouvez aussi utiliser un produit de gel alcoolisé disponible en vente libre qui est aussi efficace pour protéger contre la grippe.

Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

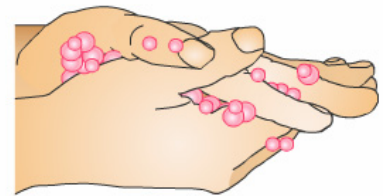
Quand vous toussiez ou que vous éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec votre coude ou votre manche. Ou utilisez un mouchoir en papier et soyez sûr de jeter le mouchoir après utilisation. Lavez vos mains après une toux ou un éternuement.

Essayez d'éviter les contacts rapprochés avec les gens malades. Evitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche. Les microbes se répandent ainsi.

Essayez de rester en bonne santé en général. Dormez suffisamment, soyez actif physiquement, gérez votre stress, buvez beaucoup de liquides et mangez des aliments nutritifs.

Si vous tombez malade avec la grippe, voici quelques moyens d'éviter de passer la maladie à d'autres :

- Restez chez vous et évitez le contact avec d'autres gens.
- Couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou vous éternuez.
- Mettez les mouchoirs utilisés dans une corbeille à papiers. Si vous n'avez pas de mouchoirs, toussiez et éternuez dans vos manches.
- Lavez vos mains chaque fois que vous toussiez ou éternuez. Les lave-mains alcoolisés sont aussi efficaces.



Prédominance et Mises à Jour

L'Organisation Mondiale de la Santé, ou OMS, est en train de coordonner la réponse mondiale aux cas humains de la grippe H1N1, et de surveiller la menace qui se rattache à une grippe pandémique. Les informations mises à jour peuvent être trouvées sur le website suivant : www.who.int/csr/disease/swineflu/fr/index.html

Conclusion

La grippe H1N1 ou grippe porcine est une maladie contagieuse causée par le virus de la grippe. L'infection avec le virus de la grippe H1N1 peut causer une indisposition sérieuse et des complications qui menacent la vie.

Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

Les symptômes de la grippe H1N1 sont similaires à ceux de la grippe ordinaire et les scientifiques étudient activement la situation en vue de mieux comprendre son ensemble de symptômes et comment elle se répand.

Pour les gens en bonne santé, le repos et la prise de beaucoup de liquides permettent, en général, aux gens de se rétablir de la grippe. Pour les gens ayant un grand risque de développer des complications de la grippe, les médicaments et l'hospitalisation pourraient être nécessaires.

La grippe peut être prévenue en évitant le contact rapproché avec les gens malades et en vous lavant les mains fréquemment. Si vous avez la grippe, vous pouvez aider à arrêter la propagation de cette maladie infectieuse en restant chez vous tant que vous êtes malade et en couvrant votre bouche et votre nez quand vous toussiez ou que vous éternuez.



Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.