



## POINT SUR LA GRIPPE H1N1 AU 10 MAI 2009

Par le médecin fédéral, François Duchesne de Lamotte

Si la pandémie semble à peu près contenue dans notre hémisphère, le virus n'appréciant pas le réchauffement saisonnier, il n'en est pas de même pour l'hémisphère sud.

Compte tenu de ces éléments, une vaccination, nous l'espérons, sera mise au point pour octobre mais il n'est pas certain que le virus n'ait pas muté au fur et à mesure de l'hiver austral et intégrer dès à présent les « bons réflexes » nous a semblé une indispensable prévention. D'ailleurs les éléments qui suivent sont applicables pour n'importe quel virus à transmission aérienne, c'est-à-dire la très grande majorité des virus responsables d'épidémies ou pandémies (épidémies mondiales).

### LA GRIPPE H1N1 AU 10 MAI 2009

- ✚ Cette grippe a 7 jours d'incubation
- ✚ Elle donne les symptômes d'une grippe classique : température, frissons, courbatures, maux de tête, durée moyenne 7 jours.
- ✚ Les quelques cas européens sont modérés et non compliqués pour le moment d'autant que le nombre de patients est faible actuellement et que ces derniers sont traités par antiviraux. Ce ne sera pas le cas si la pandémie s'étend car tous les patients n'accéderont pas aux soins ou au traitement faute de personnel médical suffisant. De plus, au fur et à mesure de l'utilisation des médicaments antiviraux le virus risque de muter et résister. C'est donc le SAMU et L'Institut de Veille Sanitaire qui ont la maîtrise d'œuvre du traitement antiviral (RELENZA ou TAMIFLU)
- ✚ Sa dangerosité vient du fait que nous n'avons pas l'immunité pour nous y opposer : tous les sujets en contact avec les sécrétions du malade (micro gouttelettes de bouche, éternuement) en contact avec leurs propres muqueuses (yeux, nez, bouche, contact sexuel) seront malades.
- ✚ Les enfants et les personnes âgées risquent de se surinfecter par déficit immunitaire.
- ✚ La vaccination antérieure est inefficace.
- ✚ La gravité majeure est une complication liée au détournement des fonctions cellulaires induites par le virus H1N1 parasite : il s'agit d'une pneumonie virale qui est réfractaire aux traitements. C'est la cause principale des décès liés à la grippe.

### LA SITUATION ENDEMIQUE

- ✚ La France s'est mise en situation 5A (pré-pandémique autour de la France) le 29 avril au matin le SAMU est opérationnel, les stocks d'antiviraux sont répartis en France, la réserve sanitaire est activée, les médias sont en cours d'enregistrement des messages sanitaires. Les hôpitaux activent les plans d'interventions comme les services de police,

gendarmerie et armée. Le contrôle aux frontières est rétabli, les avions-navires etc sont surveillés et leur passagers soumis à vérification.

✚ En situation 5B (début de la pandémie avec plusieurs cas chez nous) et 6 : tous les plans seront activés, les écoles et garderies fermées, les rassemblements différés (salons, expositions, etc...), port de masques et quarantaine obligatoires. En ce qui nous concerne TOUTES LES MANIFESTATIONS SPORTIVES SERONT DIFFEREEES. Nous serons donc fixés logiquement au cours de la semaine du 2 au 8 mai.

✚ A ce jour, les cas suspects n'ont pas encore été confirmés. Dès leur confirmation et si de nouveaux cas se présentent nous devrions passer en 5B, à ceci près que pour le moment le syndrome n'a pas l'air d'engendrer de complications.

✚ L'INVS (institut de veille sanitaire) doit réunir ses experts pour apporter plus de précisions sur les mesures des plans qui seront appliqués.

## VOYAGES

Les voyages au Mexique, aux USA (Texas en particulier) sont déconseillés.

## PREVENTION : Révisez les gestes simples et salvateurs

- ✚ Se laver régulièrement les mains
- ✚ Désinfecter tous les sanitaires à l'eau de javel et bien laisser tremper la vaisselle dans l'eau chaude dans le produit précité, (temps d'exposition pour tuer 95 % des germes : 3 mn de trempage).
- ✚ Moins fréquenter les lieux publics durant les périodes d'épidémie.
- ✚ Renforcer son immunité par une alimentation saine.
- ✚ Réduire sa consommation d'alcool, de sucre et de caféine.
- ✚ Faire de l'exercice régulièrement, vos défenses immunitaires seront stimulées.
- ✚ Dormir suffisamment.

## POUR TOUTE QUESTION

◆ Ministère des Affaires étrangères, pour les déplacements : 01 45 50 34 60 et [http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseilsauxvoyageurs\\_909/pays\\_12191/mexique\\_12292/index.html](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseilsauxvoyageurs_909/pays_12191/mexique_12292/index.html)

◆ Infogrippe : 0 825 302 302.

◆ En cas de déplacement indispensable ou tout simplement pour vous instruire, réviser les mesures préventives : [http://www.pandemie-grippale.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=article&lang=fr&id\\_article=59](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=article&lang=fr&id_article=59)