

[Accueil](#) [Maladies et traumatismes](#) [Maladies et infections respiratoires](#) [Grippe](#)
[Articles](#)

La grippe, une épidémie saisonnière

En France métropolitaine, l'épidémie survient chaque année, généralement entre les mois de novembre et avril, avec un démarrage le plus souvent fin décembre - début janvier. Elle dure en moyenne 10 à 11 semaines.

Publié le 22 avril 2019

Avoir la grippe ou un syndrome grippal ne veut pas systématiquement la même chose. La grippe est une infection respiratoire aiguë, due à un virus Influenza, tandis qu'un syndrome grippal peut être dû à de nombreux autres virus respiratoires qui circulent dès l'automne jusqu'à la fin de l'hiver : rhinovirus, virus syncytial respiratoire, etc.

En France métropolitaine, l'épidémie survient chaque année, généralement entre les mois de novembre et avril, avec un démarrage le plus souvent fin décembre - début janvier. Elle dure en moyenne 10 à 11 semaines. Sur la base des données historiques des épidémies grippales depuis 1984, le réseau Sentinelles estime, qu'entre 788 000 et 4,6 millions de personnes consultent pour syndrome grippal lors des épidémies de grippe. Entre 25 % et 50 % de ces consultations concernent des enfants de moins de 15 ans

Les virus grippaux se répartissent essentiellement entre deux types : A et B, se divisant eux même en deux sous-types (A(H3N2) et A(H1N1) pdm09) ou lignages (B/Victoria et B/Yamagata). Les virus grippaux de type A circulent chez de nombreuses espèces animales (canards, poulets, porcs, chevaux, phoques...) alors que les virus grippaux de type B circulent essentiellement chez l'Homme. Les virus A et B sont à l'origine des épidémies saisonnières chez l'Homme mais seuls les virus de type A ont été responsables de pandémies à ce jour. Les virus grippaux se caractérisent par leur variabilité génétique importante, avec apparition plus ou moins fréquente selon les virus de mutations. Cette évolution génétique s'effectue :

soit par glissement ("drift") lors des épidémies saisonnières, qui peut se traduire par une baisse de l'efficacité vaccinale au cours d'une saison ;

soit par cassure ("shift"). Ce dernier phénomène ne concernerait que les virus de type A. Il est responsable de l'apparition de nouveaux virus face auxquels

la population n'est pas forcément protégée et qui peuvent être à l'origine d'une pandémie grippale.

Les chiffres-clés de la grippe



La grippe, une infection virale contagieuse

Les virus grippaux se transmettent facilement 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 ou par manuportage. Les lieux confinés et très fréquentés (métro, bus, collectivités scolaires...) sont propices à la transmission de ces virus.

Le virus de la grippe survit :

- quelques minutes sur la peau

- quelques heures dans les sécrétions respiratoires séchées, et sur les mouchoirs, vêtements, papiers, etc.

- jusqu'à plusieurs jours sur des surfaces inertes (poignées de porte, plans de travail, etc.). Le délai entre la contamination et l'apparition des symptômes (période d'incubation) est de 1 à 3 jours en moyenne, mais peut aller jusqu'à cinq jours. Pendant ce temps, la personne contaminée peut être contagieuse

La circulation de la grippe dans les pays à climat tempéré comme la France est facilitée par des conditions météorologiques froides et sèches.

La prévention de la grippe

Les mesures d'hygiène

Certaines mesures d'hygiène simples peuvent contribuer à limiter la transmission de personne à personne :

Concernant le malade, dès le début des symptômes, il lui est recommandé de :

- limiter les contacts avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles (nourrisson, femmes enceintes, personnes âgées ou porteuses de certaines maladies chroniques ou souffrant d'obésité) ;
- mettre un masque jetable lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier ;
- se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique jetés dans une poubelle recouverte d'un couvercle de préférence ;
- ne cracher que dans un mouchoir en papier à usage unique jeté dans une poubelle recouverte d'un couvercle de préférence.
- Tous ces gestes doivent être suivis d'un lavage des mains à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique.

Concernant l'entourage du malade, il est recommandé de :

- éviter les contacts rapprochés avec les personnes malades, en particulier quand on est une personne fragile ;
- se laver les mains à l'eau et au savon après contact avec le malade ou le matériel utilisé par le malade ;
- nettoyer les objets couramment utilisés par le malade.

Dans une collectivité de personnes âgées lors d'une épidémie de grippe , les mesures d'hygiène et de prise en charge sont détaillées dans le rapport du HCSP "Conduite à tenir devant une ou plusieurs infections respiratoires aiguës dans les collectivités de personnes âgées" (rapport Juillet 2012, disponible sur le site du [HCSP](https://www.hcsp.fr/)).

La vaccination antigrippale

La vaccination constitue le meilleur moyen de protection contre la grippe. Elle doit être effectuée au moins deux semaines avant le début de l'épidémie grippale (à l'approche de l'hiver). La vaccination doit être renouvelée tous les ans. En effet, la protection du vaccin a tendance à diminuer après quelques mois, notamment en

raison des modifications génétiques constantes de certains virus grippaux. La composition du vaccin contre la grippe peut différer d'une saison à l'autre. Chaque année, l'Organisation mondiale de la santé (OMS), émet une recommandation sur les souches virales qui doivent être incluses dans le vaccin. Ce dernier est élaboré avec les souches qui ont circulé majoritairement durant l'hiver précédent et qui sont le plus susceptibles d'être présentes lors de l'hiver suivant.

Recommandations (voir calendrier vaccinal)



La vaccination est possible pour tous les individus à partir de l'âge de six mois. Elle est cependant recommandée chez les personnes à risque de complications :

- les personnes âgées de 65 ans et plus ;

- les personnes (adultes et enfants) atteintes de certaines maladies chroniques ;

- les femmes enceintes ;

- les personnes obèses avec un indice de masse corporelle ≥ 40 Kg/m² ;

- les personnes séjournant dans un établissement de santé de soins de suite ou dans un établissement médico-social d'hébergement quel que soit leur âge.

La vaccination antigrippale est également recommandée aux personnes en contact avec les personnes à risque de complication et susceptibles de disséminer le virus :

- les professionnels de santé ou tout professionnel en contact régulier et prolongé avec des sujets à risque ;

- l'entourage familial des nourrissons de moins de 6 mois présentant des facteurs de risque de grippe grave : personnes résidentes sous le même toit, la nourrice et tous les contacts réguliers du nourrisson ;

- le personnel navigant des bateaux de croisière et des avions et le personnel de l'industrie des voyages accompagnant les groupes de voyageurs.

Le vaccin antigrippal présente également un bénéfice pour toutes les personnes désirant éviter la gêne personnelle ou professionnelle occasionnée par la grippe.

Composition du vaccin



La composition du vaccin grippal 2019/2020 retenue pour l'hémisphère Nord est différente de celle de la saison 2018/2019. Le vaccin tétravalent est désormais majoritaire en France et comporte :

- une souche A(H1N1)pdm09 analogue à Brisbane/02/2018
- une souche A(H3N2) analogue à A/Kansas/14/2017
- une souche B/Colorado/06/2017 (lignage B/Victoria/2/87)
- une souche B/Phuket/3073/2013 (lignage B/Yamagata/16/88)

Bien que minoritaire, le vaccin trivalent reste disponible pour la saison 2018/2019 et comporte :

- une souche A(H1N1)pdm09 analogue à Brisbane/02/2018
- une souche A(H3N2) analogue à A/Kansas/14/2017
- une souche B/Colorado/06/2017 (lignage B/Victoria/2/87)

Prophylaxie par antiviraux

Des traitements antiviraux peuvent également être prescrits en prophylaxie pour éviter que des sujets en contact avec des cas de grippe ne développent la maladie. Les recommandations spécifiques sont proposées par le Haut Conseil de santé Publique.

L'utilisation d'un antiviral en prophylaxie ne peut se substituer à la vaccination contre la grippe.

La grippe, une apparition des symptômes brutale

La grippe saisonnière se manifeste généralement par un début brutal avec une forte fièvre, une fatigue intense, des courbatures et des maux de tête. La plupart des personnes atteintes guérissent en une à deux semaines sans traitement médical. Il s'agit alors d'une grippe "simple".

Cependant, la grippe peut entraîner des complications graves chez les sujets à risque (personnes âgées ou sujets fragilisés par une maladie chronique, femmes

enceintes ou encore nourrissons prématurés). La mortalité liée à la grippe saisonnière concerne essentiellement les sujets âgés.

Ces complications sont dues aux virus eux-mêmes, mais également aux surinfections bactériennes (pneumonie) qu'ils peuvent engendrer ou à la décompensation d'une pathologie chronique sous-jacente (diabète, asthme, maladie cardiaque, insuffisance rénale, etc.).

Lors d'un syndrome grippal qui n'est pas dû à la grippe, les symptômes peuvent être semblables à ceux de la grippe mais sont généralement moins intenses. Alors que la grippe « cloue au lit », survient brutalement avec une forte fièvre et une fatigue intense, le syndrome grippal affaiblit mais permet le plus souvent de continuer ses activités.

Traitement et prise en charge

Le traitement contre la grippe est avant tout dirigé contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché. Il existe également un traitement spécifique à base de molécules dites « antivirales », mais dont l'utilisation est recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe. Pris précocement, il diminue alors la durée et l'intensité des symptômes. Le traitement antiviral ne peut se substituer à la vaccination contre la grippe.

Des recommandations d'utilisation d'antiviraux en cas de grippe saisonnière sont régulièrement mis à jour et disponibles sur [le site du Haut Conseil de Santé Publique \(HCSP\)](#).

Textes de référence

Rapport du Haut Conseil de la Santé Publique (juillet 2012), relatif à la conduite à tenir devant une ou des infections respiratoires aiguës dans les collectivités de personnes âgées.

Avis du Haut Conseil de la santé publique relatif à la prescription d'antiviraux en cas de grippe saisonnière du 16 mars 2018.

