



La prévention en vaut la peine: la prochaine vague de grippe ne manquera pas d'arriver.

Affronter les virus hivernaux

De nombreuses mesures peuvent aider à rester en bonne santé pendant la saison froide, et notamment la vaccination contre la grippe.



TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Reste chez vous! Vous vous souvenez sûrement tous de cette invitation du Conseiller fédéral Alain Berset en mars 2020. Heureusement, la pandémie de coronavirus fait désormais partie du passé. Mais, les mesures prescrites et recommandées n'ont pas seulement contribué à épargner de nombreuses personnes d'une infection, mais aussi à éviter que ceux déjà infectés par le virus du Covid-19 ne contaminent d'autres personnes. Comme une sorte d'effet secondaire, les infections par des virus hivernaux tels que le rhume et la grippe ont également diminué. A tel point, que la vague de grippe de la saison 2020/21 n'a pas eu lieu.

La vaccination est la meilleure protection contre la grippe et les complications possibles.

La prochaine vague de grippe est inévitable

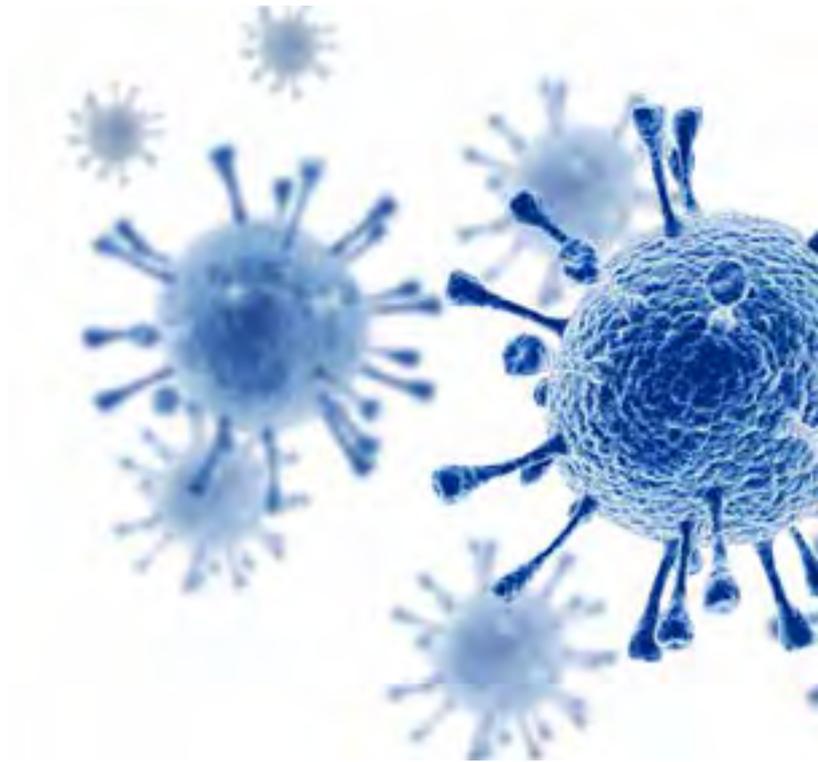
Au cours de «l'hiver corona», seulement 44 cas de grippe confirmés en laboratoire ont été enregistrés. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) écrit à ce sujet: «Les cas de grippe sont survenus de manière sporadique. Bien que l'intensité et la gravité de l'épidémie de grippe varient d'une année à l'autre, cette absence d'épidémie de grippe est exceptionnelle, mais elle a également été observée dans d'autres pays des zones tempérées.» À titre de comparaison: lors de la saison précédant la pandémie de coronavirus en 2019/20, 11 999 cas de grippe avaient été enregistrés; un an après l'absence de grippe, les virus de la grippe ont recommencé à augmenter en 2021/22 avec une force inchangée (11 962 cas).

Pas une maladie insignifiante

En réalité, nous devrions avoir appris quoi faire pour empêcher les virus de s'établir chez nous. «Les mesures visant à réduire la transmission du Covid-19 telles que le port du masque sur la bouche et le nez, le maintien des distances, les règles d'hygiène et les restrictions de voyage ont probablement joué un rôle déterminant dans la réduction de la transmission de la grippe», résume l'OFSP.

Même si certaines personnes ne se sentent pas fortement affectées par la grippe, elle peut avoir des conséquences graves pour d'autres: «En Suisse, la maladie entraîne généralement de 112 000 à 275 000 consultations médicales et plusieurs milliers d'hospitalisations ainsi que plusieurs centaines de décès. Les personnes les plus touchées sont principalement celles présentant un risque accru de complications liées à la grippe.» Selon l'OFSP, il s'agit notamment de:

- > Les personnes de plus de 65 ans;
- > les femmes enceintes et qui viennent d'accoucher;
- > les enfants (à partir de 6 mois), les adolescents et les adultes atteints d'une maladie chronique des poumons, du cœur, des reins ou d'un trouble du système immunitaire;



- > les enfants prématurés âgés de moins de 24 mois pendant la saison de la grippe (à partir de l'âge de 6 mois).
- > Tous ceux et toutes celles qui cohabitent ou travaillent avec des personnes présentant un risque élevé de complications (par exemple, le personnel de santé et de crèche), y compris l'entourage familial et professionnel des nourrissons (moins de 6 mois).
- > La recommandation s'adresse désormais également à toutes les personnes en contact régulier avec des volailles ou des oiseaux sauvages.

Protection gratuite

Pour toutes les catégories de personnes mentionnées ci-dessus, la vaccination est la meilleure protection contre la grippe et les complications possibles. Le moment idéal pour se faire vacciner va de mi-octobre au début de la vague de grippe.

Cette année, la **20^e Journée nationale de vaccination** contre la grippe aura lieu le **vendredi 10 novembre**. En règle générale, les personnes peuvent se faire vacciner sans rendez-vous. Les frais sont pris en charge par les caisses maladie pour les personnes des groupes à risque.

Dans certains cantons, il est également possible de se faire vacciner directement en pharmacie grâce à une offre de vaccination appropriée.

Gargarismes et bains de bouche

Parmi les mesures d'hygiène recommandées pendant la pandémie de coronavirus figuraient le lavage régulier et la désinfection des mains. En effet, les virus peuvent facilement atteindre les muqueuses de la bouche et du nez par contact avec des claviers d'ordinateur, des poignées de chariots de supermarché, des poignées de porte, etc. Une mesure préventive sous-estimée est la lutte contre les virus dans la zone nasopharyngée avec des antiseptiques, c'est-à-dire des substances actives qui



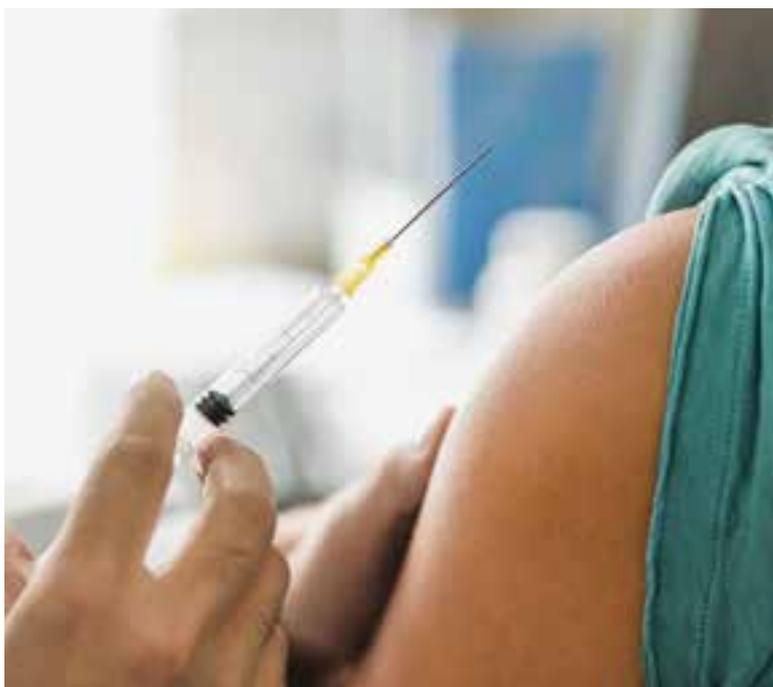
Sortez à l'air frais! Cela renforce les défenses immunitaires.

détruisent les agents microbiens bactériens, viraux et autres. C'est ce que déclare la Société allemande d'hygiène hospitalière dans un article de synthèse publié dans la Revue allemande des pharmaciens. Des études ont également montré que, in vitro – «dans le tube à essai» – les bains de bouche à base d'huiles essentielles, avec ou sans alcool, agissaient contre les virus invasifs. Les moins efficaces étaient le thé vert, la grenade et l'extrait d'aronia. L'action de l'extrait de sauge contre les virus de la grippe et les coronavirus humains a été prouvée.

Renforcer le système immunitaire

Lorsque le corps entre en contact avec des agents pathogènes, le système immunitaire tente de les neutraliser. Plus les défenses immunitaires sont fortes, plus il est probable qu'aucune maladie ne se déclare. Le système immunitaire peut être renforcé grâce, entre autres, à une alimentation saine et de l'exercice physique. Il est important d'éliminer des facteurs tels que le stress excessif, le tabagisme et l'alcool, qui affaiblissent le système immunitaire.

Parmi les remèdes à base de plantes qui renforcent le système immunitaire, on peut citer l'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*), la géranium du Cap (*Pelargonium sidoides*), l'eleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*), la rhodiola (*Rhodiola rosea*), le gingembre (*Zingiber officinale*), le curcuma (*Curcuma longa*), le raifort (*Armoracia rusticana*) et bien d'autres encore. Demandez conseil à votre pharmacie. <



Petite piqûre: grand impact.

Chaque année, de nouveaux cocktails de vaccins

En 1936, le premier vaccin vivant contre la grippe a été mis au point. Depuis 1942, les vaccinations antigrippales sont utilisées dans la population générale. Comme les virus de la grippe se modifient rapidement (mutent), de nouveaux vaccins doivent être développés chaque année. Ils sont élaborés par l'OMS en fonction des sous-types dominants de virus de la grippe dans les pays de l'hémisphère sud, pour les adapter à ceux de l'hémisphère nord. Avec les passagers aériens les virus se déplacent vers le nord en été – la période froide de l'hémisphère sud – où ils trouvent de nouveaux hôtes.

Les vaccins antigrippaux sont obtenus soit à partir d'œufs de poule embryonnés infectés, soit dans des cultures cellulaires de cellules Vero, issues du singe vert africain. Même si leur efficacité n'est «que» de 50 %, la vaccination reste la meilleure protection contre la grippe. La recherche d'un «vaccin universel» est toujours en cours.

Sources: bag.admin.ch, wikipedia.org

***La grippe entraîne en Suisse
chaque année plusieurs milliers
d'hospitalisations et plusieurs
centaines de décès.***