



LA GRIPPE

Par Mirasse GATAA

Nouvelle année, nouveau vaccin, même question : faut-il se vacciner ou se revacciner contre la grippe ?

Alors si vous avez plus de 65 ans ou êtes atteint de certaines maladies chroniques, bénéficiez vite de la gratuité du vaccin. Pour les autres, l'utilité de la vaccination reste débattue.

QUELS SONT LES SYMPTOMES DE LA GRIPPE?

Les symptômes de la grippe peuvent durer jusqu' à une semaine : frissons, douleurs musculaires, douleurs à la poitrine, maux de tête, maux de gorge, éternuements et fièvre. La fatigue et la toux peuvent, en revanche, persister jusqu'à 2 semaines.

Soyez vigilant! Chez les moins de 5 ans et les plus de 65 ans, il est possible que la fièvre ne soit pas très importante.

QUAND DOIT-ON CONSULTER?

En présence des symptômes suivants, il est préférable de consulter un médecin afin de détecter et éventuellement traiter les complications qui peuvent survenir.

- Une fièvre de plus de 38,5 °C durant 72 h.
- De l'essoufflement au repos.
- Des douleurs à la poitrine.

DOIT-ON SE FAIRE VACCINER?

Pour fournir une protection maximale, le vaccin contre la grippe doit être reçu avant l'hiver. Il est administré par injection intramusculaire. Les autorités médicales offrent la vaccination gratuite aux personnes qui sont plus à risque de contracter la grippe ou d'avoir des complications graves :

- Les jeunes enfants âgés de 6 mois à 2 ans et les adultes qui s'en occupent;
- Les personnes de 60 ans et plus;
- Les travailleurs de la santé.

Pour tous les autres, le vaccin coûte entre 6 à 7 Euro. Le taux d'efficacité du vaccin contre la grippe est habituellement de 70 % à 90 %. Le vaccin commence à être efficace 2 semaines après la vaccination. La protection dure environ 6 mois. Il est

impossible de contracter la grippe en se faisant vacciner car ce vaccin ne contient aucun virus vivant.

COMMENT PREVENIR LA GRIPPE?

La grippe n'a habituellement pas de conséquences graves sur la santé. Néanmoins, lorsqu'elle survient chez des personnes à la santé fragile, l'infection peut entraîner des complications importantes, potentiellement mortelles.

- Se laver les mains souvent et éviter de toucher ses yeux, sa bouche ou son nez, qui sont des portes d'entrée du virus.
- Ne pas trop s'approcher d'une personne infectée afin d'éviter la contagion. Le virus voyage par les microgouttelettes projetées dans l'air par les éternuements et la toux. Il faut donc se protéger en conséquence. Si on a la grippe, on doit tousser dans le creux de son coude.
- Moins fréquenter les lieux publics.
- Renforcer son immunité : alimentation saine, réduction de la consommation d'alcool, de sucre et de caféine, exercice régulier, sommeil suffisant.
- Se faire vacciner si on est une personne à risque ou si on est exposé à des facteurs de risque.
- Se rappeler que les personnes grippées demeurent contagieuses tant que leurs symptômes persistent.



Éviter les serviettes éponges, les bijoux et le vernis à ongles.

CONSEILS COMPLEMENTAIRES POUR LES INFECTES :

- Consommer beaucoup d'eau ou d'autres liquides (jus de fruits, bouillons chauds, tisanes). On peut ainsi combattre la déshydratation et s'assurer que les sécrétions de mucus soient moins

- épaisses et donc plus faciles à expulser.
- Dans le même ordre d'idée, un humidificateur aidera aussi à rendre plus fluides les sécrétions de mucus.
 - Se reposer. Prendre beaucoup de repos pour aider le système immunitaire à combattre l'infection.
 - Soulager les maux de gorge avec des pastilles antiseptiques.

Mirasse GATAA