

LA GRIPPE SAISONNIÈRE

Infection respiratoire aigüe due aux virus grippaux *Influenza* de type A, B (responsables d'épidémies) et C (cas sporadiques).

TRANSMISSION ET SYMPTÔMES



- Elle se transmet essentiellement par **voie respiratoire par contact direct** entre deux personnes (toux, éternuement...), plus rarement par **voie indirecte** par manuportage ou contact avec des objets contaminés.
- C'est une maladie **extrêmement contagieuse et d'incubation courte** : le malade est contagieux à partir du jour précédent les premiers symptômes et jusqu'à 6 jours après.

Typiquement, elle débute brutalement par une fièvre, souvent élevée, des courbatures, des maux de tête, une fatigue et une toux sèche.

La plupart du temps, les malades guérissent spontanément en 1 semaine mais la fatigue et la toux peuvent persister plusieurs semaines.

Parfois, la grippe se complique (décompensation d'une maladie chronique, détresse respiratoire liée au virus ou à une surinfection bactérienne...) le plus souvent chez des personnes à risque (maladie chronique sous jacente, âge > 65 ans, grossesse...).

SOURCES :

www.vaccination-info-service.fr
www.santepubliquefrance.fr (bilan)
CMIT : La grippe saisonnière BEH grippe

E.Pilly 2025, 28^{ème} édition
www.pasteur.fr
Calendrier vaccinal 2025

UNE MALADIE GRAVE

- Chaque année, la grippe touche **2 à 6 millions de français** et est responsable de **10 à 15 000 de décès**.
- Souvent perçue comme une affection bénigne, la grippe est en réalité une **maladie potentiellement grave**.

TRAITEMENT



Le traitement de la grippe est **symptomatique** : repos, bonne hydratation, paracétamol en 1^{ère} intention.

Des traitements antiviraux sont également disponibles.

Pris précocement (dans les 48h après le début des symptômes), ils diminuent la durée et l'intensité des symptômes et permettent de réduire le risque de complications chez les personnes à risque.

Ils ne remplacent pas la vaccination contre la grippe.

Les antibiotiques ne sont en aucun cas indiqués en cas de grippe non surinfectée puisqu'ils combattent les bactéries et non les virus.

LA PLACE DE L'HOMÉOPATHIE ?

Certaines souches homéopathiques comme *Influenzinum* sont présentées comme pouvant prévenir et guérir la grippe. A ce jour, leur efficacité n'a pas été démontrée.

L'homéopathie ne peut pas se substituer à la vaccination car seule la vaccination va induire la production d'anticorps protecteurs chez le patient et a montré une efficacité pour prévenir l'infection et ses complications.

PRÉVENTION



- La **vaccination annuelle** reste la solution de prévention individuelle à privilégier pour les personnes à risque et leur entourage (y compris les professionnels de santé).
- Le vaccin n'empêche pas la survenue de la grippe dans 100% des cas mais il prévient efficacement **des formes graves et limite la survenue de complications**, permettant ainsi de **diminuer la mortalité** (voir fiche « [Que faut-il en penser : Vaccination contre la grippe](#) »). Elle représente également un moyen de **prévenir la transmission**.
- La vaccination est recommandée chez les personnes âgées de 65 ans et plus, chez les femmes enceintes, et les personnes à risque de grippe sévère ou compliquée (voir la fiche [vaccination](#) pour plus de détails). Elle peut également être proposée chaque année à tous les **enfants âgés de 2 à 17 ans révolus**.

Chez les sujets pour qui la vaccination est recommandée, le vaccin est **pris en charge à 100%** par l'Assurance Maladie.

- L'application des **gestes barrières** est également indispensable : port du masque dans les lieux fréquentés et en présence de personnes fragiles, lavage des mains à l'eau et au savon, distanciation physique, aération des espaces clos, tousser ou éternuer dans un mouchoir à usage unique.



Copyright MedQual©
21/08/2025

CRATB MEDICAL
PROFESSEUR LA SÈVE