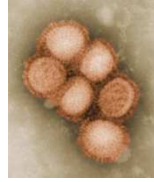




## Note d'information : Grippe A/H1N1



Depuis la déclaration au Maroc le 10 juin 2009 du premier cas de la grippe A, plus de 650 cas ont été confirmés à ce jour dont plus de 50% des cas sont enregistrés en milieu scolaire. Tous ces cas ont été soumis au traitement avec un contrôle régulier par les services sanitaires du Ministère de la Santé. Aucun cas compliqué de grippe A/H1N1 ni de décès dus à la maladie n'a été enregistré à ce jour. Le virus continue de se propager dans plusieurs villes du Maroc, mais il apparaît moins virulent qu'appréhendé par les autorités de la santé qui continuent de suivre la situation et se préparent à toutes éventualités.

### **Comment se propage la grippe A/H1N1 ?**

Le virus se transmet d'homme à homme de la même manière que dans le cas d'une grippe saisonnière. La transmission se fait par:

- **Voie aérienne** : toux, éternuements, postillons ;
- **Contact rapproché avec une personne infectée** : en se serrant la main, en s'embrassant, ...
- **Contact avec des objets contaminés** : poignée de porte, bouton d'ascenseur, stylos,....

### **Quels sont les symptômes ?**

Les patients souffrant de la grippe A ont exactement les mêmes symptômes que la grippe habituelle (saisonnière) : On constate, après une incubation de 24 à 48 heures (*période comprise entre la contamination par la grippe A H1N1 et l'apparition des premiers symptômes*):

1. Une élévation importante de la température pouvant aller jusqu'à 41°C ;
2. Des douleurs surtout de type musculaire dans l'ensemble du corps et, comme pour la grippe habituelle, dans le dos essentiellement ;
3. Des douleurs au niveau de la gorge associées à des maux de tête (céphalées) ;
4. Une fatigue intense mais variable selon les individus ;
5. Des difficultés à respirer, quelquefois très importantes ;
6. Une toux plutôt sèche qui a d'autre part la caractéristique d'être profonde et qui apparaît sous la forme de quintes (d'accès, d'épisodes) ;
7. Un écoulement par le nez très important ;
8. Des diarrhées (assez rarement) ;
9. Des vomissements (assez rarement) ;
10. Une perte d'appétit survenant brutalement.

L'évolution de la grippe A/H1N1 est variable selon les individus ; il est impossible de prévoir l'évolution avec certitude. Habituellement, la grippe A/H1N1 évolue favorablement vers la guérison en une semaine (parfois plus).

### **Que puis-je faire pour me protéger de l'infection?**

1. **Se laver soigneusement les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou avec une solution hydro-alcoolique.**
2. **Utiliser des mouchoirs en papier pour éternuer ou tousser** et les jeter ensuite dans une poubelle fermée. Si vous ne disposez pas de mouchoirs, couvrez vous la bouche et le nez avec votre manche.
3. **Eviter, dans la mesure du possible, tout contact avec une personne malade.**

## **Conduites à tenir en cas de suspicion de la grippe A/H1N1**

Il convient de :

1. **Contacter immédiatement son médecin traitant ;**
2. **Informers l'établissement de son travail ou de sa scolarité si le diagnostic confirme une grippe A ;**
3. **Rester chez soi.**

## **Traitement pour se protéger contre la grippe A/H1N1**

Des médicaments antiviraux (**Tamiflu** et **Relenza**) sont actuellement efficaces sur ce virus. Ils sont administrés aux malades diagnostiqués et à des personnes non diagnostiqués ayant été en contact avec des malades.

Pour ce qui est de la vaccination, elle a débuté au Maroc en ce début de mois de novembre. Elle a déjà concerné les pèlerins à destination de la Mecque et le personnel de santé. Elle pourra s'étendre à toute personne à risque, femme enceinte, bébé, parents d'enfants en bas âge,...

## **Précautions à prendre !**

Lors d'une épidémie aussi largement répandue, il est pratiquement impossible de ne pas être en contact avec le virus de la grippe A/H1N1 en dépit de toutes précautions prises. Cependant, le problème réel n'est pas tant le contact avec le virus que sa prolifération. Pendant que nous sommes en bonne santé et que nous ne montrons pas de symptômes d'infection par le virus de la grippe A/H1N1, il y a des précautions à prendre pour éviter la prolifération du virus, l'aggravation des symptômes et le développement des infections secondaires. Ces précautions sont les suivantes :

- Les narines, la bouche et la gorge étant les seules voies d'accès pour le virus de la grippe, il convient d'**éviter dans la mesure du possible de se toucher le visage avec les mains ;**
- **Deux fois par jour, se gargariser avec de l'eau chaude salée ou avec un antiseptique oral.** Il s'écoule 2 à 3 jours entre le moment où la gorge et les narines soient infectées et l'apparition des symptômes ;
- **Au moins une fois par jour,** nettoyer les narines avec de l'eau chaude salée. Se moucher avec vigueur puis, à l'aide d'un coton tige trempé dans l'eau chaude salée, badigeonner les deux narines. C'est une autre méthode efficace de diminuer la propagation du virus ;
- **Boire le plus possible de boissons chaudes** (Thé, café, tisanes, etc...,) car ces boissons chaudes nettoient la gorge des virus qui pourraient s'y trouver puis les entraînent dans l'estomac où ils ne peuvent survivre, évitant ainsi leur prolifération ou tout autre dommage.

## **Rôle de l'Université**

Le contexte mondial de cette pandémie grippale, en évolution permanente, nécessite d'envisager différents niveaux de mesures adaptées à l'intensité et à l'étendue du risque. Dans ce cadre, **l'Université Mohammed V-Agdal** a été amenée à se fixer deux objectifs essentiels: l'information et la mise en place d'une stratégie de continuité administrative et pédagogique. Pour l'Université, la volonté de tenter d'anticiper les conséquences «pédagogiques» de l'éventuelle pandémie de grippe A/H1N1 est une bonne chose, mais cela reste un exercice difficile, tant les incertitudes restent nombreuses. Cependant, les éléments dont nous sommes certains sont que les étudiants représentent une cible du virus et que la collectivité reste un facteur décisif de sa dispersion; faire éclater cette collectivité peut ralentir la propagation du virus mais n'arrête pas l'épidémie. Il faudrait souligner en outre qu'à l'heure actuelle le virus A/H1N1, étant moins virulent, il convient de proportionner les mesures sanitaires à mettre en œuvre pour la poursuite des activités de l'Université.

## **En savoir plus**

La grippe A/H1N1 est une maladie infectieuse très contagieuse faisant suite à la pénétration d'un nouveau virus dans l'organisme. Selon l'Organisation mondiale de la santé, le virus de la grippe A est entrain de provoquer une **pandémie mondiale**. Le matériel génétique de ce virus est un mélange de gènes des virus de la grippe qui infectent les porcs, les oiseaux et l'homme. Une caractéristique de ce virus qui le différencie du virus de la grippe saisonnière, est le fait qu'il touche des individus jeunes et qu'il n'est pas nécessaire qu'un individu soit en immunodéficience pour être infecté par cette maladie !

Une étude publiée le 20 août 2009, effectuée sur 574 décès, montre que ce sont les personnes âgées dont l'âge dépasse 50 ans qui sont relativement protégées vis-à-vis de la grippe A/H1N1. Il est important de souligner que la femme enceinte et les individus obèses sont plus exposés à la grippe A/H1N1 que les autres. ***La confirmation de ces observations est néanmoins nécessaire dans les mois à venir.***

**Saaïd AMZAZI**  
Professeur d'Immunologie  
Faculté des Sciences  
Université Mohammed V-Agdal

**Références :**

[www.who.int/csr/disease/swineflu/faq/fr/index.html](http://www.who.int/csr/disease/swineflu/faq/fr/index.html)

[www.invs.sante.fr/beh/actualite\\_epidemiologique/r-1.html](http://www.invs.sante.fr/beh/actualite_epidemiologique/r-1.html)

[www.pandemie-grippale.gouv.fr/article.php3?id\\_article=584](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr/article.php3?id_article=584)

[www.sante.gov.ma/Departements/INH/index.htm](http://www.sante.gov.ma/Departements/INH/index.htm)

Dr Vinay Goyal, urgentologue

