



"Note: *Ce document contient des recommandations provisoires. Des adaptations sont faites, si nécessaire, sur la base de nouvelles connaissances ou lors d'un changement significatif de la situation épidémiologique.*

Etat au 2.12.2009 / Dernière actualisation le 13.11.2009

Foire aux questions sur la grippe pandémique (H1N1) 2009 (appelée jusqu'ici grippe porcine)

- 1. Qu'est-ce que la grippe pandémique (H1N1) 2009 et comment se transmet-elle?**
- 2. Quelles sont les différences entre la grippe pandémique (H1N1) 2009 et la grippe saisonnière?**
- 3. Quels sont les symptômes de la grippe pandémique (H1N1) 2009?**
- 4. A partir de quand et pendant combien de temps une personne malade est-elle contagieuse?**
- 5. Comment se protéger contre une infection?**
- 6. Ne serait-il pas préférable de s'infecter intentionnellement avec le virus de la grippe pandémique (H1N1) 2009 maintenant, afin d'être protégé lors d'une éventuelle nouvelle infection?**
- 7. Quelle est la meilleure technique pour se laver les mains? Que dois-je faire s'il n'y a pas d'eau courante?**
- 8. La viande de porc peut-elle être un vecteur de transmission de la grippe pandémique (H1N1) 2009?**
- 9. L'OMS a élevé le niveau d'alerte pandémique à la phase 6, Quelles en seront les conséquences pour la Suisse?**
- 10. La maladie est-elle dangereuse?**
- 11. Le virus actuel peut-il se modifier (muter) et devenir plus dangereux?**
- 12. Quelles sont les tranches d'âge les plus touchées?**
- 13. En cas de maladie, quelles personnes sont particulièrement à risque?**
- 14. Que dois-je faire si je suis enceinte et constate des symptômes grippaux?**
- 15. Combien de personnes en Suisse sont-elles déjà infectées par le virus (H1N1) 2009?**
- 16. La Suisse s'apprête-t-elle à faire face à une première ou à une deuxième vague de grippe pandémique dans les mois à venir ?**
- 17. Que faire si un collègue présente des symptômes de grippe en arrivant au travail?**
- 18. Est-il judicieux d'acheter des masques? Si oui, dans quelle situation faut-il les porter?**
- 19. Que doit-on faire en rentrant d'un voyage à l'étranger?**
- 20. Y a-t-il plus de risques de contamination dans certains pays?**
- 21. Les passagers sont-ils informés lorsqu'un porteur de la grippe (H1N1) 2009 s'est trouvé à bord de l'avion?**
- 22. Que faire si, à bord d'un vol, je me trouve à proximité d'une personne présentant des symptômes grippaux?**
- 23. Que faut-il prévoir pour des vacances à l'étranger?**
- 24. Faut-il contracter une assurance complémentaire en raison de la grippe pandémique (H1N1) 2009 ?**
- 25. Est-ce que les militaires qui tombent malades pendant le week-end doivent entrer au service ?**
- 26. A qui puis-je m'adresser pour un complément d'information?**

Informations générales

De nouveaux virus grippaux, contre lesquels la plupart des individus ne possèdent pas d'anticorps, surgissent à intervalles réguliers (quelques années, voire dizaines d'années). Il existe alors un risque de pandémie; autrement dit, la maladie peut se répandre à travers le monde en quelques mois seulement.

1. Qu'est-ce que la grippe pandémique (H1N1) 2009 et comment se transmet-elle?

Cette forme de grippe particulière est causée par une nouvelle souche virale du sous-type A(H1N1). Le virus en question comprend des segments génétiques de deux virus porcins, d'un virus aviaire et d'un virus humain, d'où son nom de: « grippe porcine ». Il est vrai que les porcs sont, eux aussi, régulièrement touchés par la grippe. Les virus grippaux porcins dits « normaux » ne se transmettent cependant que très rarement aux humains. En pareil cas, toutefois, ils ne sont pas à l'origine d'une transmission interhumaine. Le virus qui a fait son apparition au Mexique, par contre, se transmet facilement d'un individu à un autre: il est véhiculé par la projection de gouttelettes lorsqu'une personne atteinte éternue ou tousse, ou par le contact avec des surfaces contaminées (p. ex., lorsqu'après avoir serré une main, on touche, son nez, sa bouche ou ses yeux).

2. Quelles sont les différences entre la grippe pandémique (H1N1) 2009 et la grippe saisonnière?

Il y a toujours une partie de la population qui est partiellement immunisée contre le virus de la grippe saisonnière. Dans le cas de la grippe pandémique (H1N1) 2009 par contre, le virus intervient au sein d'une population en grande partie non immunisée. D'après les dernières découvertes, les symptômes de la grippe (H1N1) sont comparables à ceux de la grippe saisonnière.

3. Quels sont les symptômes de la grippe pandémique (H1N1) 2009?

Une évolution typique comporte une infection aiguë des voies respiratoires accompagnée d'une fièvre supérieure à 38°C. Une manifestation soudaine de fièvre élevée se traduit par des frissons. Fréquemment toutefois, seule une fièvre peu élevée se manifeste. En outre, de nombreux malades souffrent de maux de gorge, de toux sèche ou de rhume. D'autres signes typiques peuvent survenir: maux de tête, douleurs musculaires et articulaires. Une importante fatigue et un manque d'appétit sont en outre possibles. Fait nouveau pour la grippe pandémique (H1N1) 2009, les enfants notamment peuvent également souffrir de nausées, de vomissements ou de diarrhées.

4. A partir de quand et pendant combien de temps une personne malade est-elle contagieuse?

Dans le cas d'une grippe, les personnes concernées sont déjà contagieuses un jour avant que les premiers symptômes se manifestent. Un adulte peut encore transmettre le virus trois à sept jours suivant la déclaration de la maladie ; les enfants, quant à eux, restent contagieux plus longtemps.

5. Comment se protéger contre une infection?

Il est essentiel de se laver fréquemment les mains avec du savon - et d'éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche. En effet, il est également possible de s'infecter si, après avoir touché de la main une surface contaminée par le virus (p. ex., une poignée de porte, une table ou la main d'une autre personne), on touche ensuite ses yeux, son nez ou sa bouche. Des études ont montré que le virus survit et peut rester infectieux durant plusieurs heures lorsqu'il se trouve sur de telles surfaces. Toute personne qui tousse ou éternue doit absolument se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir jetable ou, à défaut, éternuer dans le creux du coude. Il faut renoncer aux poignées de mains et aux embrassades ainsi qu'au contact étroit avec des personnes présentant des symptômes grippaux (maintenir une distance d'un mètre au moins). Lors de voyages à l'étranger, il est en outre

recommandé, au départ de Suisse, d'emporter dans ses bagages des masques d'hygiène (masques chirurgicaux de type II ou IIR en vente dans le commerce de détail ou dans les pharmacies). Les informations actuelles concernant l'évolution de la grippe pandémique (H1N1) 2009 en Suisse figurent dans le rapport de situation que l'Office fédéral de la santé publique publie sur son site (<http://www.bag.admin.ch/influenza/06411/index.html?lang=fr>).

6. Ne serait-il pas préférable de s'infecter intentionnellement avec le virus de la grippe pandémique (H1N1) 2009 maintenant, afin d'être protégé lors d'une éventuelle nouvelle infection?

Non, même si le risque de complications graves est faible pour les personnes en bonne santé, il n'est pas nul. De plus, il y a un risque non négligeable de transmission de la maladie à une personne à risque accru de complications (femme enceinte, nourrisson, malade chronique, personne avec un déficit immunitaire). Cela peut également engendrer un grand problème pour l'économie nationale, si le monde du travail ralentit à cause d'une vague de grippe, si des sociétés de transport ferroviaire ou aérien, des sociétés de télécommunication ainsi que tous les lieux administratifs doivent limiter leurs activités parce que le personnel est malade.

Il est donc de la responsabilité de chacun de limiter la transmission de la grippe pandémique (H1N1) 2009, afin de préserver sa santé, celle des autres ainsi que le bon fonctionnement de notre société.

7. Quelle est la meilleure technique pour se laver les mains? Que dois-je faire s'il n'y a pas d'eau courante?

Le mieux est de se laver les mains au savon et à l'eau durant 20 secondes au moins. Il est important de bien frotter les mains l'une contre l'autre, de nettoyer les doigts les uns après les autres, ainsi que la peau entre les doigts et les pouces. S'il n'y a ni eau ni savon, on peut utiliser un produit de désinfection approprié pour les mains. Voir également le spot « Se laver les mains » sur www.pandemia.ch sous la rubrique Matériel d'information.

8. La viande de porc peut-elle être un vecteur de transmission de la grippe pandémique (H1N1) 2009?

Non: la grippe pandémique (H1N1) 2009 circule depuis fin février 2009 initialement chez les humains. Les porcs ne sont pas touchés. Une viande de porc bien cuite ou rôtie peut donc être consommée sans risque. Au niveau de l'alimentation toutefois, il faut observer les mêmes mesures de précaution qu'en cas de grippe saisonnière: les personnes malades ne doivent pas préparer les plats ni partager d'aliments qu'elles auraient touchés ou dans lesquels elles auraient directement mordu. De même, les malades et les non malades ne doivent pas utiliser vaisselle ou couverts communs.

9. L'OMS a élevé le niveau d'alerte pandémique en phase 6. Quelles en sont les conséquences pour la Suisse?

La déclaration de la phase 6 pour la grippe pandémique (H1N1) 2009 signifie que la transmission interhumaine de la maladie est désormais durable dans au moins deux des six régions de l'OMS. Il n'est plus possible d'empêcher la propagation du virus au niveau mondial. Le niveau 6 ne donne cependant aucune indication quant à la dangerosité du virus ou à la gravité de la grippe. L'objectif de l'actuelle stratégie suisse pour l'été 2009 consiste avant tout à freiner la propagation du virus et à limiter les conséquences sanitaires pour la population.

10. La maladie est-elle dangereuse?

La grippe pandémique (H1N1) 2009 est causée par un nouveau virus: le système immunitaire de la plupart des individus n'a jamais été confronté à un tel virus et n'offre ainsi aucune protection contre la maladie. Une vague de pandémie pourrait pourtant toucher cinq fois plus de personnes qu'une grippe saisonnière. Les données disponibles indiquent que, chez la plupart des malades, la grippe pandémique (H1N1) 2009 provoque des symptômes légers, voire de gravité moyenne, comparables à

ceux d'une grippe saisonnière. La grande majorité des personnes touchées sont complètement guéries après quelques jours sans avoir eu recours à un traitement médical. Des personnes sont cependant décédées de la grippe pandémique (H1N1) 2009 – justement aussi des jeunes, jusque là, en bonne santé. Dans de très rares cas, les symptômes peuvent devenir plus graves ; un risque accru de complications (p. ex, pneumonies) peut affecter les personnes atteintes de maladies chroniques, les femmes enceintes et les enfants en bas âge. L'OMS ainsi que les autorités sanitaires de tous les Etats touchés par ce virus collectent en continu des données sur la maladie pour les analyser.

11. Le virus actuel peut-il se modifier (muter) et devenir plus dangereux?

Leur propriété à muter constitue l'une des caractéristiques des virus de la grippe. Il est possible que le virus qui circule actuellement se transforme en un agent pathogène virulent – et entraîne des complications plus nombreuses ou plus graves. La première vague de la grippe espagnole, en été 1918, avait été relativement peu agressive. En automne 1918, le virus était réapparu sous une forme beaucoup plus dangereuse et virulente. Les deux dernières pandémies, en 1957 et 1968, ont toutefois connu une évolution plutôt modérée. On ne peut donc pas prédire comment le virus actuel évoluera.

12. Quelles sont les tranches d'âge les plus touchées?

Pour l'heure, il est difficile de savoir si les cas se répartissent en fonction de certaines tranches d'âge. Au vu des connaissances actuelles, il semble que la grippe pandémique (H1N1) 2009 touche toutes les tranches d'âge, en particulier les enfants, les adolescents et les jeunes adultes. En comparaison, les personnes âgées ont jusqu'alors été peu concernées par la grippe pandémique (H1N1) 2009.

13. En cas de maladie, quelles personnes sont particulièrement à risque?

D'après les dernières données, un risque accru de complications existe pour:

- les personnes souffrant de maladies chroniques (p. ex., affections respiratoires ou rénales, maladies cardio-vasculaires ou métaboliques, ou les personnes atteintes d'une immunodéficience congénitale ou acquise),
- les femmes enceintes,
- les enfants en bas âge,
- les personnes de plus de 65 ans.

14. Que dois-je faire si je suis enceinte et constate des symptômes grippaux?

Une femme enceinte présentant des symptômes grippaux ou ayant eu un contact avec le virus, devrait sans attendre contacter un médecin. Elle lui précisera les symptômes ressentis et l'informerait de sa grossesse. Le médecin déterminera ensuite la procédure à suivre. Chez les femmes enceintes, la grippe pandémique (H1N1) 2009 risque d'entraîner des complications. Il est donc important qu'elles sollicitent rapidement une consultation médicale. Quoiqu'il en soit, elles ne devraient pas se rendre au cabinet médical ou au service des urgences d'un hôpital sans avoir prévenu de leur venue au préalable, car elles risquent d'infecter d'autres personnes dans la salle d'attente.

15. Combien de personnes sont déjà infectées par le virus (H1N1) 2009?

Le risque d'entrer en contact avec le virus pandémique (H1N1) 2009 augmente à mesure que le virus gagne de nombreux pays et que le nombre de personnes infectées s'accroît dans notre pays et à l'étranger. Pour se prémunir contre toute contamination et ainsi éviter que le virus ne se propage davantage, il faut respecter les règles d'hygiène recommandées. Pour en savoir plus, consultez le document intitulé « Mesures pour nous protéger » sur le site Internet de l'OFSP ou sur www.pandemia.ch

Vous trouverez un bilan de la situation concernant la grippe pandémique (H1N1) 2009 en Suisse dans le dernier rapport de l'OFSP (<http://www.bag.admin.ch/influenza/06411/index.html?lang=fr>).

16. La Suisse s'apprête-t-elle à faire face à une première ou à une deuxième vague de grippe pandémique dans les mois à venir ?

Partant du Mexique et des Etats-Unis, la première vague de grippe pandémique (H1N1) 2009 s'est avant tout propagée dans l'hémisphère sud. Les cas recensés en Suisse depuis fin avril 2009 s'inscrivent dans ce cadre. L'OMS et l'OFSP tablent sur l'arrivée d'une deuxième vague dans les mois à venir, laquelle devrait en premier lieu toucher l'hémisphère nord.

17. Que faire si un collègue présente des symptômes de grippe en arrivant au travail?

Le plus judicieux sera de lui conseiller de mettre un masque d'hygiène sans tarder et de rentrer le plus vite possible pour se soigner. Il est important que les malades restent chez eux jusqu'à ce que les symptômes aient complètement disparu, puis un jour supplémentaire. En outre, les malades doivent s'abstenir de tout contact avec des personnes à risque (cf. réponse 13)

18. Est-il judicieux d'acheter des masques? Si oui, dans quelle situation faut-il les porter?

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande à la population de se constituer une réserve de 50 masques d'hygiène par personne (masques chirurgicaux de type II ou IIR en vente dans le commerce de détail ou en pharmacie). Il faudrait en porter lorsqu'on a contracté la grippe et lorsqu'on sort de chez soi. A titre d'exemple: quand on rentre chez soi, lorsque les premiers symptômes grippaux se manifestent au travail ou à l'école, s'il faut aller chez le médecin ou à l'hôpital. Le port du masque n'est efficace que lorsque les mesures d'hygiène personnelle sont aussi respectées (cf. réponse 5). Le masque ne garantit pas une protection absolue. Il peut toutefois contribuer à freiner la propagation du virus: une personne qui présente des symptômes grippaux va, en se couvrant la bouche et le nez, retenir les gouttelettes provenant des sécrétions respiratoires. La personne malade évite ainsi de contaminer son entourage en éternuant ou en toussant. Les malades devraient porter un masque à la maison s'ils sont en contact avec d'autres personnes. Inversement, il est conseillé aux personnes soignant des malades à la maison de porter un masque afin de se protéger de toute contamination.

19. Que doit-on faire en rentrant d'un voyage à l'étranger?

Lors d'un retour d'un voyage à l'étranger, et en cas de symptômes grippaux, la même règle s'applique qu'à toute personne en Suisse: rester à la maison (ou dans la chambre d'hôtel) afin d'éviter de contaminer autrui. Une personne grippée qui présente un risque accru de complications ou dont l'état se dégrade gravement devrait téléphoner à un médecin. De plus, il faudrait observer les mesures d'hygiène suivantes: se laver régulièrement et soigneusement les mains et, pour éternuer ou tousser, placer un mouchoir jetable - à défaut, le creux du coude - devant le nez et la bouche. Ces mesures permettent d'éviter la propagation des agents infectieux.

20. Y a-t-il plus de risques de contamination dans certains pays?

La grippe pandémique (H1N1) 2009 continue de se propager - en Suisse comme à l'étranger. Le recensement épidémiologique de l'OMS ne permet plus de désigner avec précision les pays où le risque serait plus élevé qu'en Suisse. On a donc renoncé à établir une telle liste.

21. Les passagers sont-ils informés lorsqu'un porteur de la grippe (H1N1) 2009 s'est trouvé à bord de l'avion?

Depuis le 9 juillet 2009, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) renonce à informer les voyageurs lorsqu'il y avait un cas avéré de grippe (H1N1) à bord. Car, entre-temps, le risque de se contaminer n'est pas plus grand dans les avions. On peut donc renoncer, à juste titre, à retracer la chaîne de la contamination. A leur arrivée en Suisse, les voyageurs sont informés par haut-parleurs des principales règles de conduite concernant la grippe (H1N1) 2009. Il est essentiel que les passagers en provenance de l'étranger suivent attentivement leur état de santé. Dès qu'ils ressentent des

symptômes grippaux, ils doivent rester chez eux ou dans leur chambre d'hôtel, y compris pendant les 24 heures qui suivent la disparition des symptômes. Les malades qui présentent un risque accru de complications (cf. question 12) ou des symptômes graves devraient téléphoner à un médecin.

22. Que faire si, à bord d'un vol international, je me trouve à proximité d'une personne présentant des symptômes grippaux?

Restez calme. Cette personne n'a pas forcément la grippe (H1N1). En effet, elle pourrait avoir un refroidissement ou une autre affection (rhume des foins, par exemple). Evitez de la toucher, lavez-vous fréquemment et soigneusement les mains et, le cas échéant, conseillez-lui de tousser ou d'éternuer dans un mouchoir en papier.

23. Que faut-il prévoir pour des vacances à l'étranger?

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'OMS ne recommandent pas de limiter les voyages dans des pays ou des régions qui ont recensé des cas de grippe pandémique (H1N1) 2009. Entre-temps, cette maladie touche pratiquement toutes les parties du globe, et la situation évolue rapidement sur place. L'OFSP conseille donc aux voyageurs de s'informer dans les médias sur la situation locale et de se conformer aux recommandations des autorités sanitaires sur place. Il faut que les voyageurs se tiennent à distance (à plus d'un mètre) des personnes présentant des symptômes grippaux, qu'ils évitent de serrer les mains et qu'ils suivent les mesures d'hygiène et les précautions décrites ci-dessus (réponse 5). Les personnes qui développent des symptômes grippaux durant leur séjour à l'étranger devraient rester dans leurs habitations (chambre d'hôtel, appartement de vacances, etc.) et contacter un médecin si elles présentent un risque accru de complications (cf. réponse 12). Pour éviter de propager la maladie, elles devraient maintenir une distance d'un mètre au moins entre elles et autrui. Toute personne souffrant de symptômes grippaux ne devrait pas voyager.

24. Faut-il contracter une assurance complémentaire en raison de la grippe pandémique (H1N1) 2009 ?

Non, l'assurance obligatoire des soins (AOS) propose une couverture suffisante pour la grippe (H1N1) 2009, tout comme elle garantit la couverture des prestations.

25. Est-ce que les militaires qui tombent malades pendant le week-end doivent entrer au service ?

D'une manière générale, les militaires sont tenus d'entrer au service. Les militaires qui sont malades pendant le week-end doivent avertir leur médecin ou le médecin de garde qui évalue si le militaire peut se déplacer. Les militaires qui ne peuvent se déplacer doivent s'annoncer par téléphone au poste de commandement (numéro de téléphone sur la fiche des contacts d'urgence) et envoyer un certificat médical (par télécopieur ou par courrier express) au médecin de troupe. Les militaires souffrants qui peuvent se déplacer entrent au service. Ils portent l'un des masques d'hygiène qu'on leur a remis au moment où ils quittent leur domicile. Ils doivent se présenter immédiatement chez le médecin de troupe.

26. Où puis-je m'adresser pour un complément d'information?

L'OFSP a mis en place un numéro d'urgence. Pendant les heures de bureau, vous pouvez contacter le **++41 (0)31 322 21 00**. Par ailleurs, vous trouverez des **informations actualisées** sur la grippe du type grippe (H1N1) 2009 **sur les sites Internet ci-après**:

- Rubrique de l'OFSP sur la grippe: <http://www.bag.admin.ch/influenza/>
- Rubrique de l'OFSP sur la pandémie: www.pandemia.ch, qui comprend des informations pour la population
- Plan suisse en cas de pandémie ([Lien](#))

- Site de l'Organisation mondiale de la santé (OMS): <http://www.who.int/fr/index.html> et <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>