

Ce qu'il faut savoir sur la grippe pandémique

La ***grippe pandémique (influenza)*** peut se propager facilement et rapidement dans plusieurs pays et régions du monde.

Depuis un certain temps, les médias parlent beaucoup de la grippe pandémique. Au cours du 20^e siècle, le monde a connu trois pandémies de grippe. La plus meurtrière d'entre elles, la « grippe espagnole », a fait plus de 20 millions de morts en 1918-1919.

Les spécialistes de la santé publique nous disent qu'une autre pandémie de grippe peut survenir à tout moment. Ils nous disent également que, si nous nous préparons, nous pourrions réduire le nombre de personnes qui seront infectées ainsi que le nombre de décès.

Comme la grippe pandémique se propage de la même manière que la grippe saisonnière, c'est-à-dire par des gouttelettes en suspension dans l'air provenant des éternuements et de la toux, ainsi que par le contact avec les mains, des précautions élémentaires peuvent beaucoup aider à en limiter la propagation.

1. Qu'est-ce qu'une pandémie?

Une pandémie se caractérise par son étendue. Lorsqu'une maladie se propage rapidement et facilement dans plusieurs pays et régions du monde, et touche une proportion importante de la population, on parle alors d'une épidémie mondiale, ou *pandémie*.

2. De quelle façon la grippe pandémique débute-t-elle?

Les virus qui causent la grippe changent constamment. Une pandémie commence lorsqu'une nouvelle souche différente des souches courantes

du virus de la grippe apparaît. Étant donné que les gens n'ont aucune protection contre le nouveau virus, celui-ci peut se propager rapidement et infecter des centaines de milliers de personnes. Les souches du virus qui peuvent provoquer la grippe pandémique apparaissent souvent lorsque le virus grippal d'un animal ou d'un oiseau se mélange au virus grippal humain pour former un nouveau virus.

3. Quelle est la période de contagion?

La grippe peut être contagieuse pendant une période de 24 à 48 heures avant l'apparition de tout symptôme et pendant les cinq jours qui suivent l'apparition des symptômes. Ceci signifie que vous pouvez propager le virus sans même savoir que vous êtes infecté.

4. Quelle est la différence entre la grippe ordinaire et la grippe pandémique?

La grippe pandémique peut beaucoup ressembler à la grippe saisonnière. Étant donné que les gens n'ont presque pas ou pas de protection contre le virus de la grippe pandémique, la maladie peut se propager plus rapidement que dans le cas d'une grippe ordinaire.

Les symptômes sont les mêmes : fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, fatigue, congestion nasale, éternuements, irritation de la gorge et toux. Toutefois, lors d'une pandémie de grippe, ces symptômes peuvent être beaucoup plus sévères et toucher des personnes qui ne sont habituellement pas aussi touchées par la grippe saisonnière, comme les jeunes adultes en bonne santé. Par exemple, durant la pandémie de 1918-1919, le taux de mortalité le plus élevé a été observé chez les adultes en bonne santé.

Voici ce qu'il faut savoir sur grippe pandémique.

Grippe ordinaire	Grippe pandémique
La grippe ordinaire est présente chaque année.	La grippe pandémique n'apparaît que deux ou trois fois par siècle.
La grippe ordinaire est habituellement présente entre novembre et avril, puis disparaît par la suite.	La grippe pandémique survient habituellement en deux ou trois vagues, à quelques mois d'intervalle. Chaque vague dure de deux à trois mois.
Chaque année, environ 10 % des Ontariennes et des Ontariens sont infectés par la grippe ordinaire.	Environ 35 % des Ontariennes et des Ontariens pourraient être infectés par la grippe pandémique.
La plupart des personnes qui sont infectées par la grippe ordinaire tombent malades, mais elles se rétablissent habituellement après environ deux semaines.	Environ la moitié des personnes qui sont infectées par la grippe pandémique tombent malades. La plupart d'entre elles se rétabliront, mais après une période plus longue. Un certain nombre de personnes mourront.
La grippe ordinaire est plus sévère chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli : les très jeunes enfants, les personnes très âgées et les personnes atteintes de certaines maladies chroniques.	Selon le type du virus de la grippe pandémique, les personnes de tous âges peuvent tomber gravement malades.
Au cours d'une saison grippale habituelle, jusqu'à 2 000 Ontariennes et Ontariens décèdent des complications de la grippe, comme la pneumonie.	Durant une pandémie de grippe, il y aurait en Ontario beaucoup plus de personnes infectées et, éventuellement, un plus grand nombre de décès.
Des vaccins antigrippaux annuels peuvent protéger les gens contre la grippe ordinaire.	Il n'existe présentement aucun vaccin contre la grippe pandémique. Il faudra compter de quatre à cinq mois, après le début de la pandémie, pour mettre au point un vaccin.
Les gens peuvent prendre des médicaments pour traiter la grippe ordinaire.	Les mêmes médicaments peuvent aussi aider les personnes atteintes de grippe pandémique, mais leur quantité sera sans doute insuffisante pour que tout le monde en obtienne et leur efficacité ne sera pas connue tant que le virus n'aura pas été identifié.

La grippe ordinaire et la grippe pandémique se propagent de la même façon. Le virus de la grippe se propage lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue et que les gouttelettes contenant le virus entrent en contact avec le nez, la bouche ou les yeux d'une autre personne. Il peut aussi se propager lorsque les personnes infectées toussent ou éternuent sur leurs mains et contaminent ensuite les choses qu'elles touchent, comme une poignée de porte. Les autres personnes peuvent s'infecter si elles touchent le même objet et ensuite se touchent le visage.

5. L'Ontario sera-t-il touché?

Oui. En raison du nombre élevé de déplacements aériens entre les pays, la grippe pandémique se propagera sans doute dans toutes les régions du monde, y compris l'Ontario.

L'Organisation mondiale de la Santé et les spécialistes de la santé publique du monde entier surveillent attentivement les premiers signes d'une pandémie de grippe afin de prendre des mesures qui en ralentiront la propagation.

Jusqu'à 35 % des Ontariennes et des Ontariens pourraient attraper **la grippe pandémique.**

6. Que se passera-t-il si la grippe pandémique survient en Ontario?

Une fois que la grippe pandémique sera présente en Ontario, elle se propagera sans doute rapidement. De nombreuses personnes tomberont malades et nos services de santé subiront des pressions énormes.

Selon l'ampleur de la pandémie de grippe, il est possible que nos activités quotidiennes soient perturbées. Par exemple, les entreprises devront peut-être cesser certaines de leurs activités.

Les municipalités décideront peut-être de fournir uniquement les services essentiels. Les responsables de la santé publique annuleront peut-être des rassemblements publics, comme des concerts ou des événements sportifs, où le virus de la grippe peut se propager facilement. Ils fermeront peut-être aussi les écoles.

Il est impossible de prédire de quelle façon l'Ontario sera touché avant de connaître la virulence du virus.

La grippe pandémique peut infecter et tuer **les jeunes adultes en bonne santé.**

7. Quelles sont les personnes le plus à risque?

Nous risquons tous d'être infectés par le virus de la grippe pandémique. Celle-ci se propagera plus rapidement que la grippe ordinaire parce que très peu d'Ontariennes et d'Ontariens seront protégés contre ce virus. Certains groupes de personnes, comme les très jeunes enfants et les personnes très âgées, risquent sans doute plus que d'autres de tomber gravement malades ou de mourir.

Cependant, nous devons tous être prudents et conscients. La pandémie de grippe de 1918-1919 a infecté et tué surtout des jeunes adultes en bonne santé dans la vingtaine et la trentaine.

Nous ne saurons pas avec certitude qui sera le plus menacé avant d'en savoir davantage sur le virus.

8. Combien de personnes tomberont malades? De quel genre de soins auront-elles besoin?

- On estime que sur les 35 % d'Ontariennes et d'Ontariens qui seront infectés par la grippe pandémique, environ la moitié aura besoin de consulter un médecin ou une infirmière praticienne ou un infirmier praticien. L'autre moitié aura besoin de renseignements et de conseils pour les aider à se soigner à la maison.
- Selon la sévérité des symptômes, il sera peut-être nécessaire d'hospitaliser d'autres personnes.

9. Quand y aura-t-il un traitement contre la grippe pandémique?

Certains médicaments, appelés des antiviraux, peuvent être utilisés pour traiter la grippe. Mais, pour être efficaces, les gens doivent les prendre très rapidement après avoir été infectés par le virus et, souvent, avant même l'apparition des symptômes.

Actuellement, l'Ontario a des réserves de médicaments antiviraux pour la province.

Nous ne saurons si ces médicaments sont efficaces contre la souche de grippe pandémique que quand nous en saurons davantage sur le virus. Le nombre de personnes que nous serons en mesure de traiter durant une pandémie dépendra de notre provision de médicaments au moment où elle surviendra.

10. Quand y aura-t-il un vaccin contre la grippe pandémique?

Une fois que les scientifiques auront analysé le virus de la grippe pandémique, nous pourrons commencer à produire un vaccin pour traiter les Ontariennes et les Ontariens.

Plus nous pourrons en découvrir rapidement sur la souche particulière du virus, plus vite nous pourrons produire un vaccin, qui pourra contribuer à enrayer la propagation de la grippe. Il faut bien se rappeler que cela prendra du temps pour élaborer un vaccin. La meilleure façon de nous défendre contre la grippe pandémique, c'est tout d'abord d'être prêts.

La meilleure façon d'empêcher la propagation de tous les virus de la grippe c'est une **bonne hygiène des mains**.

11. Comment puis-je me protéger et protéger ma famille en cas de grippe pandémique?

Si la grippe pandémique survient en Ontario, vous pouvez réduire vos risques d'infection en faisant ce que vous faites d'habitude pour vous protéger et protéger votre famille contre la grippe ordinaire.

- Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année. Le vaccin antigrippal ne vous protégera pas contre le virus de la grippe pandémique, mais il vous protégera contre le virus de la grippe ordinaire, qui pourrait affaiblir votre système immunitaire ou votre résistance à la grippe pandémique.
- Lavez-vous soigneusement et fréquemment les mains avec du savon. Une bonne hygiène des mains est la meilleure façon d'empêcher la propagation de tous les virus de la grippe.
- Conservez un désinfectant à base d'alcool (gel ou débarbouillettes) au bureau, chez vous et dans votre véhicule.
- Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier.
- Restez chez vous lorsque vous êtes malade.
- Évitez les foules. Les virus peuvent s'y propager facilement.
- Limitez les déplacements non essentiels.
- Suivez les directives données par les responsables de la santé publique.

12. Que fait le système de santé pour nous protéger d'une pandémie?

Le médecin hygiéniste en chef et le ministère de la Santé et des Soins de longue durée collaborent avec les bureaux locaux de santé publique, les fournisseurs de soins primaires, les hôpitaux, les foyers de soins de longue durée et les fournisseurs de soins à domicile – qui font tous partie du système de santé – afin de se préparer

à faire face à une pandémie de grippe. Notre objectif est de limiter la propagation de la grippe pandémique et de fournir les services de santé dont les Ontariennes et les Ontariens auront besoin.

Nous :

- *surveillons* l'évolution de la grippe en Ontario et dans le reste du monde;
- *constituons* des réserves de médicaments antiviraux et d'équipement;
- *mettons* sur pied des réseaux de distribution afin d'être en mesure d'acheminer rapidement les médicaments et le matériel de protection là où on en a besoin;
- *élaborons* des plans d'urgence afin de maximiser le nombre de fournisseurs et d'établissements de soins de santé capables de fournir des soins;
- *préparons* de l'information pour le public et les fournisseurs de soins de santé;
- *prenons* des mesures afin de pouvoir fournir un grand nombre de doses du vaccin dès qu'il aura été mis au point.

Nous avons mis sur pied des systèmes de communication afin de diffuser des mises à jour périodiques ciblées, opportunes et précises pour expliquer aux Ontariennes et aux Ontariens comment se protéger et se traiter, ainsi que leurs familles.

Pour en savoir plus sur les pandémies ou le Plan ontarien de lutte contre la grippe pandémique, rendez-vous sur <http://www.health.gov.on.ca/indexf.html>