

## Qu'est-ce que la grippe pandémique ? What is Pandemic Influenza?

### Qu'est-ce que l'influenza ?

L'influenza ou « la grippe » est une maladie respiratoire commune causée par un virus. Chaque année, le virus de la grippe provoque des épidémies en automne et en hiver. Celles-ci sont dues au fait que chaque année le virus de la grippe change légèrement si bien que la protection ou l'immunité que nos corps ont développée contre des virus précédents, n'est plus aussi efficace.

La grippe se propage facilement d'une personne à l'autre par la toux, les éternuements et en portant les mains aux yeux, à la bouche ou au nez. Les symptômes de la grippe peuvent survenir soudainement et se manifestent par une fièvre, de la toux, de la fatigue, un mal de tête, des douleurs musculaires, un écoulement nasal et un mal de gorge. Les symptômes les plus graves durent généralement cinq jours environ, mais la toux peut perdurer jusqu'à deux ou trois semaines. Parfois les enfants atteints de la grippe peuvent éprouver nausées, vomissements ou diarrhée.

Bien que les rhumes ou d'autres virus puissent provoquer des symptômes équivalents, la grippe affaiblit beaucoup plus. 20 pourcent environ des personnes infectées ne présentent aucun symptôme. Chez d'autres, les symptômes peuvent être bénins à graves. Cependant, les très jeunes enfants, les personnes souffrant de troubles chroniques d'ordre médical et les aînés, s'ils sont infectés, sont plus susceptibles que les enfants plus âgés en bonne santé ou que les adultes, de tomber très malades et il peut s'avérer nécessaire de les hospitaliser. Au Canada, près de 7 000 personnes meurent chaque année de l'influenza ou de ses complications. Les personnes de plus de 65 ans ont de plus grands risques de mourir de la grippe.

### En quoi la grippe pandémique est-elle différente ?

Les pandémies de grippe surviennent lorsqu'une nouvelle souche du virus de l'influenza, capable de se propager facilement d'une personne à l'autre, fait son apparition et se répand rapidement à travers le monde. Comme les gens n'ont pas de protection contre le nouveau virus, il est fort probable qu'il provoquera plus de maladies et un plus grand taux de mortalité que la grippe saisonnière.

Les pandémies de grippe ont fait irruption tous les dix à quarante ans sur les 500 dernières années au moins. Il y a eu trois pandémies de grippe au siècle dernier, la dernière en 1968. La plus grave – que l'on appelle souvent « la grippe espagnole » – a eu lieu en 1918. Personne ne peut prédire exactement quand une pandémie surviendra, mais ce pourrait être dans peu de temps. C'est la raison pour laquelle les gens et les collectivités doivent se préparer dès maintenant, pour s'assurer d'être prêts à réagir en cas de besoin.

### Comment la Colombie-Britannique pourra-t-elle savoir qu'une grippe pandémique se prépare ?

Une pandémie de grippe fera probablement irruption hors de l'Amérique du Nord. Un réseau mondial de scientifiques, y compris des scientifiques du Canada et de Colombie-Britannique, suit de très près les activités grippales. Cette coopération aidera à identifier, aussitôt que possible, un nouveau virus de la grippe susceptible de provoquer une pandémie.

### Que se passera-t-il en Colombie-Britannique ?

D'après les pandémies précédentes, il ne faudra pas plus de six mois du début d'une pandémie de grippe quelque part dans le monde jusqu'à ce que cette même grippe provoque des épidémies en Colombie-Britannique. Comme les voyages aériens sont bien plus courants de nos jours qu'ils ne l'ont été dans le passé, cette période pourrait être bien plus courte.

La Colombie-Britannique a mis en place depuis longtemps un système d'alerte qui a été très efficace dans le passé pour identifier des maladies comme le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS). Celui-ci exige que tous les travailleurs de la santé de la province signalent toute maladie nouvelle ou inhabituelle chez les voyageurs venant ou de retour en Colombie-Britannique. Ce système assurera un dépistage précoce et signalera tôt aux représentants de la santé quand le virus à l'origine de la pandémie aura atteint la Colombie-Britannique. Lorsque qu'un virus pouvant provoquer une pandémie de grippe a été découvert en Colombie-Britannique, le représentant de la santé provinciale informe le public.

Le Plan britanno-colombien de lutte contre la pandémie d'influenza présente les mesures et les moyens par lesquels la Colombie-Britannique peut se préparer à une pandémie de grippe avant qu'elle ne survienne, et y faire face une fois que celle-ci a fait son apparition. Les objectifs principaux du Plan sont d'aider les collectivités et leurs ressources à travailler ensemble afin de réduire la maladie et la mortalité et de donner aux familles et aux groupes des conseils et les moyens de rester en bonne santé et en sécurité. Vérifiez auprès de votre région locale de la santé pour plus de renseignements.

Contrairement à d'autres désastres naturels comme les tsunamis, les inondations ou les tremblements de terre, une fois qu'une pandémie de grippe survient, elle peut durer plusieurs mois. Il est fort probable qu'une pandémie frappe le plus fortement pendant la saison grippale habituelle qui se situe entre décembre et mars. Il est également possible qu'une pandémie survienne en plusieurs vagues, avec une deuxième vague apparaissant dans les six à neuf mois suivant la première. Ce qui signifie que les gens doivent être prêts à y faire face pas seulement une fois, mais plusieurs fois.

Lorsqu'une pandémie de grippe atteindra la Colombie-Britannique, il se pourrait que la population en tombe malade dans différentes parties de la province à différents moments. Le nombre de personnes malades peut varier d'une ville à une autre. Il n'y a aucun moyen de savoir exactement combien de personnes tomberont malades ou mourront lors de la prochaine pandémie.

### À quoi vous attendre dans votre lieu de résidence ?

Pendant une pandémie de grippe, plus de personnes sont malades en même temps qu'en temps normal et le système de santé a plus de mal à suivre. D'après les modèles britanniques de taux de maladies pendant une pandémie, on estime qu'à son sommet, 10 pourcent de la population au moins sera assez malade pour ne pas aller au travail pendant une semaine. Comme plus de personnes seront malades, il vous faudra peut-être attendre plus longtemps pour consulter votre médecin ou pour entrer à l'hôpital. Comme plus de personnes seront absentes du travail à cause de la grippe, il se peut qu'il y ait des problèmes dans d'autres types de services comme le ramassage des ordures, les transports en commun, et qu'il vous soit plus difficile d'acheter de la nourriture.

Il existe des programmes en place pour aider les personnes durant une pandémie. Par exemple, vous pouvez vous attendre à ce que :

- Les services médicaux les plus urgents soient toujours assurés ;
- Des cliniques spéciales soient peut-être mises en place pour traiter en particulier les personnes atteintes de grippe ou de maladies similaires à la grippe ;
- Les personnes présentant les symptômes les plus graves et celles qui sont le plus susceptible de tomber gravement malades de la grippe soient prises en charge.

### De quelle manière pouvez-vous vous préparer ?

Bien qu'une pandémie de grippe ne puisse être évitée, plus vous en savez et planifiez à l'avance, mieux vous serez capable d'y faire face si elle survient.

Le Ministère de la santé de C.-B., le centre de contrôle des maladies de C.-B. et les régions régionales de la santé se préparent à une nouvelle pandémie de grippe. Leur travail consiste à s'assurer que les professionnels médicaux, les travailleurs de services essentiels et le public soient avertis du Plan britanno-colombien de préparation à l'influenza pandémique. Leur tâche est d'assurer que des soins médicaux, des traitements et d'autres aides sociales soient disponibles autant que possible avant, durant et après une pandémie.

Tout le monde a un rôle à jouer dans la préparation à une pandémie. Vous pouvez commencer en :

- Apprenant autant que possible en vous renseignant auprès des sites Internet du gouvernement, en regardant les nouvelles et en lisant le journal.
- Vous assurant de recevoir une vaccination contre la grippe chaque année. Ceci vous aidera à vous protéger contre la saison grippale hivernale mais cela ne vous protégera pas pendant une pandémie. Ceci contribuera au développement de la capacité des fabricants de vaccins et les aidera à se préparer pour la production d'un vaccin pandémique.
- Si vous avez plus de 65 ans et que vous souffrez d'une maladie chronique, parlez à votre médecin du vaccin

pneumococcique qui peut aider à vous protéger contre la complication la plus courante de la grippe - la pneumonie.

- Apprenant comment vous pouvez vous empêcher ainsi que votre famille de tomber malade si une pandémie de grippe survenait en Colombie-Britannique. Ce qui signifie qu'il vous faut suivre une technique hygiénique de base dès maintenant, comme par exemple le nettoyage régulier des mains et vous couvrir la bouche avec un mouchoir lorsque vous éternuez ou toussiez.
- Apprenant à prendre soin de vous-même et de votre famille si vous-même ou ces derniers tombiez malade.
- Sachant qui appeler si vous avez besoin d'une aide médicale ou de conseils de santé durant une pandémie. Ces derniers peuvent être votre médecin de famille, votre unité de la santé publique locale, la BC NurseLine, ou d'autres qui vous fournissent des soins de santé. Pendant une pandémie, cela peut vouloir dire aller dans des cliniques de grippe spéciales.
- Parlant à votre employeur, à votre municipalité locale et votre régie de la santé de leur Plan de préparation aux pandémies.

Une préparation à l'avance de toutes les organisations et des citoyens, y compris de vous-même, aidera à réduire le nombre de personnes qui tombent malades ou meurent et le nombre de perturbations sociales provoquées pendant une pandémie.

### Pour plus de renseignements

Pour plus de renseignements sur la grippe pandémique veuillez consulter les Fiches santé de Colombie-Britannique suivantes : [N°94b Rester en bonne santé durant une grippe pandémique](#) [N° 94c Les autosoins pendant une grippe pandémique](#)

Pour plus de renseignements sur la préparation à une grippe pandémique en Colombie-Britannique, consultez les sites Internet suivants :

[www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html](http://www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html)  
[www.bccdc.org/content.php?item=150](http://www.bccdc.org/content.php?item=150)  
[www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm](http://www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm)



**BC Centre for Disease Control**  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

**Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : [www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm), ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.**

**Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :**

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

**Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : [www.bchealthguide.org/](http://www.bchealthguide.org/)**