



Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

SE PRÉPARER À UNE PANDÉMIE DE GRIPPE

Enjeu

Une pandémie est une éclosion, à l'échelle mondiale, d'une maladie qui touche une large proportion de la population. À l'heure actuelle, il n'y a aucune activité grippale pandémique dans le monde, mais les scientifiques sont d'avis que ce n'est qu'une question de temps.

Au Canada, les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux s'emploient à renforcer leur capacité de faire face à une pandémie. Nombre de municipalités, d'entreprises et d'établissements de soins de santé ont des plans en place. Bien qu'il n'y ait pas lieu de s'affoler, il serait bon que les familles canadiennes prennent dès maintenant de simples mesures pour mieux réagir à une pandémie de grippe ou à toute autre situation d'urgence, le cas échéant.

Contexte

Au cours d'une vie, les gens sont maintes fois exposés à différentes souches de virus grippaux. Même si le virus change, le fait d'y avoir été exposé peut offrir une certaine protection contre l'infection causée par une souche semblable du virus. Par contre, de trois à quatre fois par siècle, pour des raisons inconnues, un changement radical du virus grippal de type A survient, causant l'apparition d'une nouvelle souche du virus. Le virus de la grippe pandémique peut naître de la combinaison d'un virus de la grippe aviaire et d'un virus grippal humain ou de la mutation d'un virus existant, ce qui crée une nouvelle souche susceptible d'infecter les humains.

Puisque la population n'est pas immunisée contre la nouvelle souche, cette dernière peut se propager rapidement dans le monde et causer une pandémie. Les trois dernières pandémies de grippe sont survenues en 1918-1919, en 1957-1958 et en 1968-1969. Il est impossible de prédire exactement quant sévira la prochaine, mais les experts sont d'avis que ça aurait déjà dû se produire.

Préoccupation à l'effet que la souche asiatique H5N1 de la grippe aviaire ne cause une pandémie de grippe

Les oiseaux aquatiques sauvages sont naturellement porteurs de virus grippaux de type A. En général, les effets nuisibles du virus de la grippe aviaire sur eux sont pour ainsi dire inexistantes. D'autres oiseaux, comme la volaille domestique, et certains animaux, tels que le porc, peuvent également contracter et transmettre le virus de la grippe aviaire. De tels virus sont généralement inoffensifs pour les humains.

Une souche du virus de la grippe aviaire appelée H5N1 (asiatique) circule actuellement en Asie du Sud-Est et dans certaines parties de l'Europe et de l'Afrique. Cette souche est mortelle pour la volaille et a infecté de nombreuses populations avicoles. Un nombre limité de personnes ont été infectées, principalement à la suite d'un contact étroit avec de la volaille infectée.

Pour l'instant, rien n'indique que la souche H5N1 peut se transmettre facilement d'une personne à l'autre. Toutefois, certains craignent que le virus mute. De plus, si une personne qui a la grippe est



infectée par la souche aviaire H5N1, les virus pourraient se « mélanger » et créer une nouvelle souche, laquelle pourrait se propager rapidement dans le monde et causer une pandémie de grippe si le virus se transmet facilement entre humains.

Effets potentiels d'une pandémie de grippe

Il est très difficile de prévoir les incidences d'une pandémie puisque nul ne sait comment le virus évoluera ni à quel point la pandémie sera importante. Pendant une saison grippale très intense, pas moins de 8 000 Canadiens meurent de la maladie et de ses complications. En moyenne, le nombre de décès attribuables à la grippe annuelle se chiffre à 4 000. Une pandémie moyennement grave au Canada pourrait faire entre 11 000 et 58 000 victimes. Ces chiffres se fondent sur l'hypothèse selon laquelle le virus toucherait de 15 à 35 % de la population.

Outre les décès, une pandémie peut causer des maladies et des perturbations sociales importantes. Il est important que les familles canadiennes établissent des plans à l'avance étant donné la possibilité que les hôpitaux et les cliniques ne puissent plus offrir de services ou que ces derniers soient réduits. De plus, les stocks des épiceries et des pharmacies pourraient être limités et les banques pourraient devoir fermer leurs portes.

Réduire les risques - Se préparer à une pandémie de grippe

Préparez votre famille à cette éventualité en vous informant et en songeant aux effets possibles d'une pandémie de grippe sur votre quotidien. Un grand nombre des mesures que vous pouvez prendre sont tout aussi importantes en situation non pandémique et peuvent être appliquées dès maintenant. Par exemple :

- Adoptez des habitudes dictées par l'« étiquette respiratoire » pour éviter la propagation du virus. Si vous toussiez ou éternuez, utilisez un mouchoir ou couvrez-vous la bouche de votre manche. Restez à la maison lorsque vous êtes malade.
- Lavez-vous souvent les mains ou utilisez un désinfectant à base d'alcool. Montrez ces gestes à vos enfants. N'oubliez pas, de bonnes habitudes combinées à un vaccin antigrippal représentent le meilleur outil de prévention contre la grippe et la propagation du virus.
- Respectez des mesures d'urgence générales. Dressez un plan d'urgence. Vous devriez également disposer d'une trousse d'urgence suffisamment garnie pour être en mesure de prendre soin de votre famille pendant au moins 72 heures sans aide extérieure. La trousse doit contenir des aliments non périssables, un ouvre-boîte, de l'eau, des médicaments et un nécessaire de premiers soins, des allumettes, une lampe de poche, une radio à

pires, des piles de rechange, de l'argent comptant, etc. Pour obtenir des liens vers des ressources sur les mesures d'urgence, consultez la rubrique Pour en savoir plus.

Puisqu'il est impossible de prédire ce qui se passera en cas de pandémie, vous devez être prêt à vous adapter à mesure que la situation évolue. Il est important d'être bien informé.

- Consultez le site Web de votre ville ou de votre municipalité ou renseignez-vous auprès du ministère de la santé publique pour savoir si votre collectivité dispose d'un plan en cas de pandémie. Le cas échéant, demandez-en un exemplaire (ou téléchargez-en une copie, si possible). Faites de même à l'échelle provinciale ou territoriale et à l'échelle nationale. (Pour de plus amples renseignements sur le plan national de préparation à une pandémie, consultez la rubrique Pour en savoir plus.)
- Gardez une liste des numéros de téléphone importants à portée de main, y compris la ligne info-santé de votre municipalité et de votre province ou territoire. Ajoutez à vos signets Internet des sites fiables (notamment ceux des gouvernements municipaux, provinciaux ou territoriaux et du gouvernement du Canada) afin d'être au courant des nouveaux développements.
- En cas de pandémie, les garderies et les écoles pourraient fermer temporairement. Soyez prêt à prendre d'autres



dispositions pour la garde des enfants s'il y a lieu.

- Les services de transport pourraient également être interrompus. Si vous utilisez le transport en commun pour vous rendre au travail ou chez des gens dont vous prenez soin, il serait bon d'envisager un plan d'urgence.

Rôle du gouvernement du Canada

Le gouvernement du Canada a travaillé en partenariat avec les gouvernements provinciaux et territoriaux, les professionnels de soins de santé et d'autres intervenants clés à l'élaboration du Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza pour le secteur de la santé. Le Plan est constamment revu et mis à jour en fonction des derniers développements et des découvertes scientifiques. Il porte sur des secteurs clés de la planification et de l'intervention en cas de pandémie, dont la surveillance, les programmes de vaccination et les antiviraux, les services d'urgence et la communication des risques.

Afin d'aider les Canadiens à rester au courant des développements, le gouvernement a également mis sur pied un portail sur la pandémie d'influenza, un guichet unique d'information sur les mesures de préparation et d'intervention du gouvernement du Canada en cas de pandémie de grippe.

Pour en savoir plus...

Consultez le portail du gouvernement du Canada sur la pandémie d'influenza :
www.influenza.gc.ca/index_f.html

Vous y trouverez des liens vers des conseils de santé aux voyageurs et des fiches d'information, de même que le Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza pour le secteur de la santé. Vous pouvez également composer sans frais (au Canada) le 1-800-454-8302 pour obtenir de l'information sur la pandémie d'influenza.

De plus, vous trouverez sur le site de l'Agence de santé publique du Canada des renseignements pour les particuliers et les familles sur la pandémie d'influenza, dont un aide-mémoire pour la prévention de la grippe :
www.phac-aspc.gc.ca/influenza/fam_f.html

Pour des renseignements particuliers aux communautés des Premières nations et des Inuits, consultez :
www.hc-sc.gc.ca/fnih-spni/diseases-maladies/influenza/influenza_f.html

Pour des renseignements sur la grippe aviaire, consultez le site Web de Santé Canada :
www.hc-sc.gc.ca/dc-ma/avia/index_f.html

Pour des renseignements sur la grippe aviaire et la santé animale, consultez le site Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments :
www.inspection.gc.ca/francais/anima/heasan/disemala/avflu/avfluf.shtml

Pour des dépliants et des fiches d'information sur les préparatifs d'urgence, consultez le site Web de la Semaine de la protection civile :
www.epweek.ca/index_f.asp

Vous pouvez aussi consulter les articles suivants de *Votre santé et vous* :

Préparer sa famille en cas d'urgence
www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/life-vie/emerg-urg_f.html

L'influenza :
www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/diseases-maladies/flu-grippe_f.html

Grippe aviaire :
www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/diseases-maladies/avian-aviare_f.html

Pour connaître les activités de préparation à une pandémie dans votre province ou territoire :
www.influenza.gc.ca/pt_f.html

Pour des renseignements supplémentaires, consultez le site Web de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) :
www.who.int/csr/disease/avian_influenza/phase/en/index.html

Des articles complémentaires sur des questions de santé et de sécurité se trouvent au site de *Votre santé et vous* :
www.healthcanada.gc.ca/iyh

Vous pouvez aussi téléphoner sans frais au 1 866 225-0709 ou au 1 800 267-1245* pour les malentendants.