

Le norovirus (grippe intestinale) Norovirus (Stomach Flu)

Qu'est-ce que le norovirus?

Les norovirus font partie d'un groupe de virus provoquant une gastroentérite aiguë appelée également grippe virale ou vomissement hivernal. Il ne s'agit pas de l'influenza ou de la grippe, qui est une infection respiratoire provoquée par le virus de l'influenza.

Des poussées de grippe virale surviennent chaque année dans les collectivités de Colombie-Britannique. Les éruptions de la maladie sont courantes dans les établissements de soin, les garderies, les écoles et les camps pour enfants et sur les bateaux de croisière.

Quels sont les symptômes?

Un jour ou deux après l'exposition au norovirus, il se peut que vous ayez des douleurs à l'estomac, que vous vomissiez. Ces symptômes sont souvent suivis par des crampes, des frissons, de la fièvre et de la diarrhée. La maladie débute généralement de façon soudaine et dure seulement entre un et trois jours. Parfois des complications surviennent chez les personnes qui perdent beaucoup de liquides lors des vomissements et des diarrhées et qui ne boivent pas assez. Ces symptômes se manifestent le plus souvent chez les bébés, les aînés et les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Les complications graves sont très rares et l'hospitalisation n'est généralement pas nécessaire.

Comment le virus se propage-t-il?

Le norovirus peut être présent dans le vomi et la diarrhée des personnes malades. Lorsqu'une personne vomit, les gens aux alentours peuvent être exposés à de minuscules gouttelettes en suspension dans l'air.

Le virus peut se propager dans l'environnement, en particulier sur les surfaces comme les comptoirs. Il peut survivre pendant longtemps sur les surfaces telles que les comptoirs ou les robinets des évier si ceux-ci ne sont pas correctement nettoyés. Les personnes peuvent tomber malades en touchant ces surfaces puis en portant leurs mains à la bouche.

Le virus peut se transmettre d'une personne à l'autre si celles-ci ne se lavent pas les mains ou si une personne atteinte de cette maladie manipule de la nourriture, de l'eau ou des glaçons.

Existe-t-il un traitement?

À l'heure actuelle, on n'a généralement pas recours aux médicaments pour traiter les norovirus. Les personnes infectées par un norovirus guérissent habituellement d'elles-mêmes après quelques jours.

L'administration d'antibiotiques est déconseillée pour traiter les norovirus. Les antibiotiques sont efficaces seulement contre les bactéries et non par contre les virus.

Il est important que vous consommiez des liquides clairs, comme de l'eau, afin d'éviter la déshydratation. Vous devez également boire d'autres liquides comme des jus, des bouillons ou des liquides de réhydratation orale pour les vomissements ou la diarrhée.

Consultez un médecin si la diarrhée ou les vomissements durent plus de deux ou trois jours ou si la déshydratation vous préoccupe. Si deux ou trois personnes sont malades en même temps, veuillez en signaler à votre unité de santé publique locale.

Comment le virus peut-il être évité?

- Il n'existe aucun vaccin ou traitement pour empêcher les norovirus.
- Le meilleur moyen de prévenir le virus ou de réduire sa propagation est par le lavage des mains en particulier après avoir utilisé les toilettes, changé les couches ou avant de manger ou de préparer les repas. Un lavage des mains approprié requiert de l'eau courante chaude, du savon et un nettoyage des mains pendant 30 secondes environ. Pour plus de renseignements, consultez le dossier santé de Colombie-Britannique [n° 85 Nettoyage des mains pour les parents et les enfants](#).

- Les salles de bain nécessitent une attention particulière et doivent être désinfectées à l'aide d'une solution à l'eau de javel.
- Tout aliment qui a été manipulé par une personne atteinte du virus ou qui a été exposé aux vomissements d'une personne, doit être jeté.
- Les plats et les ustensiles doivent être nettoyés à l'eau chaude et au détergent ou dans un lave-vaisselle.
- Les vêtements doivent aussi être nettoyés à l'eau chaude et au détergent.
- Les personnes qui sont malades et qui manipulent de la nourriture ou celles qui s'occupent d'autres personnes ne doivent pas aller au travail pendant leur convalescence et deux jours après leur guérison. Même après l'arrêt de la diarrhée et des vomissements, le virus peut toujours être présent dans les selles (défécation) jusqu'à pendant deux semaines. Assurez-vous de vous laver soigneusement les mains souvent.
- Si une personne est atteinte du norovirus, dissuadez les gens de lui rendre visite. Il est préférable d'attendre quelques jours que tout le monde aille mieux et que la maison ait été nettoyée et désinfectée.
- Lorsqu'un membre de la famille malade est saisi de vomissements et de diarrhée, il est bon que cette personne essaie de rester dans une pièce séparée et à l'écart des autres. Tout le monde au sein de la famille doit se laver les mains souvent à l'eau et au savon. Utilisez des serviettes ou des serviettes en papier distinctes pour vous essuyer les mains, afin d'éviter aux personnes de tomber malade.
- Utilisez des serviettes en papier pour absorber le liquide et jetez-les, ainsi que toute matière solide, directement dans un sac poubelle en plastique.
- Nettoyez la région souillée à l'eau chaude et au savon. Ne pas utiliser le même chiffon ou la même éponge pour nettoyer d'autres parties de la maison car cela peut propager le virus.
- Désinfectez la zone qui a été nettoyée à l'aide d'une solution à l'eau de javel qui vient d'être préparée. Préparez une solution de javel avec 1/3 de tasse de javel dans un gallon d'eau ou 80 ml de javel dans 4 litres d'eau. Les nettoyants ménagers autre que la javel ne sont pas efficaces contre la plupart des virus qui causent les vomissements et la diarrhée.
- Jetez tous les chiffons de nettoyage et les gants jetables dans un sac poubelle en plastique.
- Lavez-vous correctement les mains au savon et à l'eau chaude pendant au moins 30 secondes. Pour plus de renseignements, consultez le dossier santé de Colombie-Britannique [n° 85 Nettoyage des mains pour les parents et les enfants](#).

Comment puis-je réduire le risque d'infection lorsque je nettoie du vomi ou de la diarrhée?

Si vous nettoyez du vomi ou de la diarrhée, vous pouvez réduire le risque d'infection en respectant les directives suivantes :

- Portez des gants jetables. Les gants en caoutchouc réutilisables peuvent être utilisés mais ils doivent être nettoyés après usage.



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, 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/