

## Éviter de transmettre la grippe



Comme de nombreuses maladies contagieuses, la grippe se transmet surtout par les mains.

Le plus important est de se laver les mains chaque fois qu'elles ont pu être contaminées.

### Comment se transmet la grippe

● Les personnes atteintes par la grippe sont surtout contagieuses un peu avant et pendant les premiers jours de la maladie. La période contagieuse semble rarement durer plus de 7 jours.

● Lorsqu'une personne infectée parle, tousse, éternue, se mouche, etc., elle émet des gouttelettes de sécrétions contenant le virus de la grippe, qui se déposent rapidement. Les virus de la grippe peuvent alors survivre environ 1 à 2 jours sur des surfaces dures (comme une table), 8 à 12 heures sur les vêtements, le papier et les mouchoirs, et 5 minutes sur les mains.

● On se contamine généralement en touchant son nez, sa bouche ou ses yeux avec des mains contaminées par le virus, après avoir reçu des sécrétions ou touché une surface souillée. En moyenne, une personne grippée contamine 1 à 3 personnes sur 10 de son entourage proche.

### Se laver les mains au savon

● Le lavage fréquent des mains, à l'eau et au savon, par les personnes atteintes de la grippe et leur entourage, est une mesure d'hygiène très efficace pour diminuer la transmission de la grippe. Dans une expérimentation, le risque que l'entourage attrape la grippe a été diminué de plus de la moitié lorsque les malades et leur entourage avaient été fortement incités à se laver souvent les mains à l'eau et au savon. Le lavage des mains diminue aussi la transmission d'autres maladies contagieuses, comme les bronchites ou les gastro-entérites.

● Les produits hydroalcooliques pour lavage des mains devraient être utilisés uniquement en l'absence de points d'eau. Ils sont à l'origine d'intoxications alcooliques parfois graves chez les enfants et doivent être conservés hors de leur portée.

● Les simples masques chirurgicaux évitent les projections de gouttelettes provenant du nez ou de la bouche. Lorsqu'ils sont portés par des malades de la grippe, il est logique de penser qu'ils diminuent le risque de contagion.

● Le port de masques par les personnes risquant d'être contaminées semble peu utile, car il y a peu de gouttelettes en suspension dans l'air, et les masques ne protègent pas de la contagion par les mains allant toucher le visage.

### Les mesures à prendre

● Pour diminuer le risque de transmission de la grippe (et aussi de nombreuses infections respiratoires), il importe :

– que les personnes grippées portent un masque simple en présence d'autres personnes tant que durent la toux et les éternuements ; qu'elles se lavent les mains à l'eau et au savon dès qu'elles peuvent être souillées (par exemple après s'être mouchées) ; qu'elles se tiennent à distance des personnes à risque (personnes âgées, femmes enceintes, bébés, etc.) ;

– que les personnes à protéger se lavent souvent les mains (à l'eau et au savon), surtout avant de se toucher la bouche, le nez ou les yeux, et lorsqu'elles ont touché un objet manipulé par une personne malade de la grippe ; qu'elles restent à distance des personnes présentant des signes d'infection grippale.

● Le nettoyage des objets et des surfaces souillées diminue aussi le risque de transmission indirecte du virus.

©Prescrire - septembre 2015

#### Sources :

- "Produits hydroalcooliques pour lavage des mains : intoxications graves chez des enfants" *Rev Prescrire* 2012 ; **32** (342) : 272-273.
- "Prévention des gripes : d'abord se laver souvent les mains" *Rev Prescrire* 2009 ; **29** (313) : 848-849.