

Est-ce la grippe, le Covid-19 ou un «simple» refroidissement?

Comment éviter les virus cet hiver?

Conservez une bonne hygiène des mains (lavages ou désinfections fréquents)

Aérez régulièrement les pièces dans lesquelles vous vous trouvez

Si vous vous sentez malade

- Toussez et éternuez dans votre coude
- Portez un masque ou restez, si possible, chez vous
- Faites-vous tester contre le Covid-19

Vous pouvez vous faire vacciner

Contre la grippe: auprès de votre médecin traitant ou en pharmacies

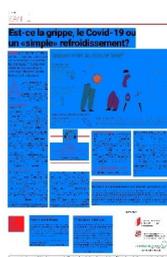
Contre le Covid-19: en recevant l'un des vaccins ou une dose de booster auprès de l'un des centres de vaccination valaisans (Collombey, Martigny, Sion, Brigue), en prenant rendez-vous en ligne sur vs.covid-vaccin.ch

HIVER Les premiers frimas sonnent le grand retour des virus de saison. Comment les distinguer? Qui devrait se faire vacciner et quel vaccin privilégié? On fait le tour de la question.

A la fin de l'automne, le virus de la grippe est à nos portes. «Il commence généralement à circuler entre la fin novembre et début décembre, pour atteindre un pic épidémique aux mois de janvier-février, qui se termine en avril», explique le Dr Stéphane Emonet, médecin-chef du service des maladies infectieuses de l'ICH.

Avez-vous de la fièvre?

Comment la distinguer d'un «simple» refroidissement? Le premier signe qui peut alerter, c'est la présence ou non de fièvre. Lors d'une infection de



la grippe – comme du coronavirus – elle est bien là et peut, parfois, se révéler forte. Si l'on se sent malade mais qu'on est dépourvu de température, il s'agit généralement d'un rhume. «Il est très rare que la grippe altère le goût ou l'odorat. C'est par contre plus fréquent avec le Covid.» Entre les deux, les symptômes sont, sinon, très semblables: une grosse fatigue, la présence de fièvre, de frissons, de douleur articulaires, de toux et parfois de difficultés à respirer. «Sans test diagnostique, il est difficile de distinguer les deux infections, même à l'hôpital.» Car, oui, il est possible d'être hospitalisé pour une grippe. «Chez un jeune adulte en bonne santé, cette pathologie est peu dangereuse. Elle ne nécessite en général pas de traitement; on guérit tout seul. Mais chez les personnes à risque, la grippe peut se compliquer d'une pneumonie virale ou bactérienne nécessitant une hospitalisation.» «Le Covid-19 est probablement un peu plus transmissible que la grippe et présente une mortalité supérieure: elle s'élève à environ 0,1% pour la grippe, contre 1% pour le Covid-19, soit dix fois plus! 6 millions de personnes en sont décédées dans le monde depuis le début de la pandémie.»

Tordre le cou au mythe du «coup de froid»

N'en déplaise à la croyance populaire, il est difficile de tomber malade de la grippe en ne s'habillant pas assez chaudement ou en sortant de chez soi les cheveux mouillés. «La grippe, comme le Covid, sont des viroses (ndlr: des maladies engendrées par un virus); il s'agit d'agents pathogènes que l'on attrape.» Pour être contaminé, il faut donc s'exposer à une personne ou à une surface qui l'est elle-même. «Pour la grippe, le temps d'incubation est assez court: on peut tomber malade moins de 1 à 3 jours après le contact. Et l'on reste contagieux environ une semaine après l'apparition des symptômes. Les durées d'incubation et de contagiosité du Covid-19 sont un peu plus longues.»

La température extérieure a effectivement un rôle à jouer dans la contamination puisque, «lors des grands frimas, il est plus encourageant de se déplacer en transports en commun plutôt qu'à vélo, ou de rester bien au chaud sans aérer les pièces. Autant de gestes qui vont amplifier notre confrontation aux agents infectieux», et donc augmenter les risques de contagion. Les virus survivent d'ailleurs mieux dans le froid que dans la



«Si la population n'est pas boostée, on pourrait craindre une grippe plus sévère cette année.»

DR STÉPHANE EMONET

Médecin-chef du service des maladies infectieuses de l'ICH chaleur, «raison de plus de les voir circuler principalement en hiver». Respecter les mesures d'hygiène et se faire tester dès l'apparition des premiers symptômes permet d'éloigner l'un ou l'autre diagnostic.

A noter que la grippe étant due à un virus, il est inutile de chercher à la soigner par le biais d'antibiotiques. En effet, ces derniers ne sont recommandés que pour traiter des infections bactériennes.

Le Covid-19 a eu du bon

N'en déplaise à ceux qui ont condamné le coronavirus de tous les maux, ce dernier a permis à la majorité d'entre nous de passer entre les gouttes de la grippe saisonnière: «La première année de Covid a supprimé la circulation de la grippe», confirme le Dr Emonet. «Il y a eu extrêmement peu de cas et quasiment pas d'épidémie.»

Cela est probablement dû aux gestes barrières mis en place (port du masque, désinfection des mains, distanciations sociales, etc.) qui ont permis de diminuer toutes les infections transmissibles par les mains et les micro-gouttelettes, «mais il est aussi possible qu'il y ait eu une compétition entre les virus», note le spécialiste.

Les gestes barrières demeurent un réflexe sanitaire essentiel

Avec l'abandon des mesures d'hygiène mises en place ces deux dernières années, les incertitudes planent au sujet de l'hiver 2022-2023. «Après deux années sans grippe, si la population n'est pas boostée – par le vaccin, par exemple – on pourrait craindre une grippe plus sévère cette année.»



C'est la raison pour laquelle la vaccination reste recommandée, autant contre la grippe saisonnière que le booster contre le coronavirus, et ce particulièrement pour les personnes à risque, à savoir celles de plus de 65 ans, celles immunosupprimées, les femmes enceintes et les personnes présentant des maladies cardiaques ou pulmonaires chroniques. «Si on appartient à l'un de ces groupes de population et qu'on n'a pas été vacciné contre la grippe depuis deux ans, il est très important de faire ce vaccin cette année, ainsi que le booster contre le Covid.»

● EB

RISQUES ACCRUS D'INFECTIONS

Donnez-moi une bonne raison de multiplier les vaccinations

Chaque année, le virus de la grippe mute et le vaccin annuel doit être adapté en conséquence. «Comme les mesures liées au Covid ont plus ou moins tenu le virus de la grippe à distance pendant deux ans, nous sommes moins immunisés contre la grippe. Si le virus a fait des mutations importantes durant cette période, nous risquons une épidémie plus sérieuse qu'avant le Covid-19. Il est donc très important de se protéger en se vaccinant contre la grippe.» Une nouvelle vague de coronavirus n'est, pour sa part, pas exclue (en attestent les chiffres qui ont repris l'ascenseur ces dernières semaines). «Si nous subissons les deux épidémies simultanément, il est possible que les hôpitaux soient de nouveau engorgés.»



LUTTE CONTRE LE CANCER

Ateliers de méditation

La Ligue valaisanne contre le cancer propose aux personnes concernées par le cancer deux ateliers d'initiation à la gestion du stress par la méditation. Ceux-ci auront lieu les 22 et 29 novembre à Martigny (salle du Vampire, rue des Petits Epineys 7) de 18 h à 20 h. La participation aux deux sessions coûte 10 francs par personne.

Plus de renseignements auprès de la psychologue Sabrina Tacchini: 079 824 76 92
Inscriptions au 027 322 99 74 ou sur info@lvcc.ch

ASSOCIATION CHARIOT MAGIQUE

25 ans de soins ludiques

Pour fêter son quart de siècle, Le Chariot Magique organise un spectacle itinérant inédit. Ce concept de soins infirmiers proposant un accompagnement ludique, relationnel et thérapeutique aux enfants hospitalisés est instauré dans sept services pédiatriques de cinq sites hospitaliers (RHNe à Neuchâtel, Hôpital du Jura à Delémont, Hôpital intercantonal de la Broye à Payerne, Hôpital du Valais à Sion, HFR à Fribourg). Le spectacle de théâtre, inspiré des Fables de La Fontaine et interprété par la Compagnie L'Art mobile, sera présenté aux petits patients valaisans et à leurs parents le 9 novembre prochain à 14 heures, à l'hôpital de Sion.

Pour en savoir plus: info@chariotmagique.ch