

Quelle attitude adopter face aux infections respiratoires?

INFECTIOLOGIE En hiver, personne n'est à l'abri de contracter grippe, rhume ou bronchite. Les risques peuvent être plus ou moins importants en fonction de notre état de santé. Pour nous protéger, pour protéger les autres, il y a des comportements à adopter.

Rhume, maux de gorge, éternuement, toux... nous connaissons toutes et tous ces petits désagréments en période hivernale. Pour autant, nous ne sommes pas tous égaux face aux risques qu'une infection respiratoire peut engendrer. «Ce sont des maladies dues à des micro-organismes, que ce soient des virus ou des bactéries, qui affectent l'arbre respiratoire depuis la sphère ORL, nez-gorge jusqu'aux poumons en passant par les bronches», note Nicolas Troillet, infectiologue et épidémiologiste. L'ancien chef des maladies infectieuses de l'Hôpital du Valais précise que la dangerosité des infections respiratoires est variable en fonction de l'état préalable de notre santé. «Les facteurs génétiques ont leur importance comme aussi connaître la santé du patient, savoir s'il a déjà subi une maladie, un problème cardiaque, un cancer ou un traitement qui le fragiliserait. Un micro-organisme banal pour certains comme un rhinovirus peut être beaucoup plus grave pour quelqu'un qui a un système immunitaire plus faible.»

D'où le fait de continuer à pratiquer les gestes barrières et protecteurs appris pendant la période du Covid. «Est-ce que la culture suisse peut oser appliquer des gestes «à la japonaise» dans les périodes où les infections respiratoires sont plus importantes?» se demande Grégoire Gex, médecin-chef en pneumologie à l'hôpital de Sion. «Il y a pourtant un réel gain de santé. Pendant la période de Covid où les gestes barrières étaient suivis, on a vu une diminution importante du nombre d'infections respiratoires autres que le Covid, notamment chez les personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques, type BPCO par exemple. A ce moment, il n'était pas iconoclaste de demander à ces patients et à leur entourage de porter un masque, ce qui les a protégés efficacement non seulement contre le Covid, mais aussi contre tous les autres microbes.» Si l'on assiste actuellement à une recrudescence d'infections dues à la bactérie *Mycoplasma pneumoniae* après deux années de répit, ne serait-ce

L'AVIS DES EXPERTS

Quand faut-il consulter?

Pour Nicolas Troillet et Grégoire Gex, il s'agit d'évaluer les cas et de se demander à quel moment on peut considérer grave une infection respiratoire. Comme dit plus haut, il faut tenir compte de nos antécédents médicaux, de nos maladies préalables. «A un malade, souffrant de BPCO par exemple ou immunodéprimé, en phase de traitement pour un cancer, son médecin lui aura dit qu'en cas de symptômes respiratoires, il faudra le contacter rapidement pour un diagnostic et possiblement lui faire bénéficier d'un traitement empêchant des complications. Pour une personne en

bonne santé, sans risque connu de complications, il ne faut pas s'alarmer au moindre symptôme. S'il se sent grippé avec des symptômes d'infection respiratoire, on peut lui conseiller de rester confiné pour éviter d'exposer d'autres personnes, personnes sensibles, âgées, petits enfants, et de porter un masque si de tels contacts ne peuvent pas être évités», rappelle Nicolas Troillet.

Grégoire Gex abonde en précisant qu'il y a une attitude à adopter en ce qui concerne la consultation en ambulatoire, surtout dans une période où les cabi-

nettes sont dans le «dur»: «Si les symptômes d'une infection respiratoire s'améliorent trop lentement à notre goût, mais s'améliorent, il faut savoir attendre et ne pas surcharger davantage les cabinets médicaux. Par exemple, la fin d'une toux après une infection respiratoire peut prendre jusqu'à six à huit semaines sans que cela soit inquiétant. Il faut cependant (re)consulter si l'état général de santé est mauvais ou si les symptômes stagnent sans aucune amélioration. Cela pourrait indiquer une infection plus grave ou une autre pathologie pulmonaire.» ●

Du Covid ou de la grippe?

«Les gens cherchent souvent à savoir si c'est plutôt la grippe ou plutôt le Covid, mais en fait, ces micro-organismes causent des symptômes très similaires. Des symptômes qui, au sens large, peuvent être appelés symptômes grippaux», relève Nicolas Troillet.

Les vaccins

Grippe ou Covid, les gestes barrières restent identiques. Sans oublier qu'une vaccination, si elle ne vous garantit pas de ne pas attraper un virus ou une bactérie, vous protégera de possibles complications. «Il y a des vaccins efficaces très longtemps comme le vaccin contre le pneumocoque qui est proposé aux personnes âgées pour la prévention de certaines pneumonies et reste actif au long cours. Les vaccins contre la grippe et le coronavirus doivent, par contre être répétés annuellement du fait de leur efficacité

moins longue et parce que ces agents infectieux évoluent», souligne Nicolas Troillet. «Pour combattre le virus respiratoire syncytial (VRS), à défaut de vaccin, un traitement préventif peut être donné aux petits enfants à très haut risque. Ce sont des anticorps qui vont les protéger pendant la période dans laquelle circule le virus, c'est ce que l'on appelle une immunisation passive.»

Enfin, «si une personne à haut risque de complications est infectée par le virus de la grippe ou celui du Covid, qu'elle soit vaccinée ou pas, des traitements antiviraux efficaces s'ils sont pris assez rapidement peuvent être prescrits. En cas d'infection bactérienne grave, ce sont les antibiotiques qui sont efficaces, mais il faut les utiliser seulement si nécessaire afin d'éviter le développement de résistances», conclut l'infectiologue. ● DC

Précision de la rédaction

Contrairement à ce que mentionne l'infographie de la page santé du 7.12 sur la contraception, la source des chiffres cités est l'INSERM qui se réfère à l'OMS. Or, ces chiffres sont erronés. En raison des contestations entre différentes sources scientifiques, il convient de se référer directement au site de l'OMS pour connaître l'efficacité pratique de toutes les méthodes de contraception:

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception> ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...



SE PRÉMUNIR CONTRE LES INFECTIONS VIRALES

A. ADOPTER LES GESTES BARRIÈRES

Avoir une hygiène des mains stricte.



Porter le masque au besoin pour protéger et se protéger.



Jeter son mouchoir à usage unique et se désinfecter les mains ensuite.



Eternuer dans le pli du coude.

Aérez les pièces fréquentées par plusieurs personnes pendant quelques minutes chaque heure.

B. SE FAIRE VACCINER



Se faire vacciner contre la grippe et le Covid, si l'on est une personne à risque et/ou une personne âgée à partir de 65 ans.

C. EN CAS D'INFECTION RESPIRATOIRE

S'isoler, se protéger et protéger.

Se reposer, boire beaucoup de liquides, prendre des médicaments pour soulager les symptômes.



Consulter un médecin si l'on est à risque de complications. Sinon, seulement si les symptômes s'aggravent ou stagnent.

«POUR UNE PERSONNE EN BONNE SANTÉ, SANS RISQUE CONNU DE COMPLICATIONS, IL NE FAUT PAS S'ALARMER AU MOINDRE SYMPTÔME.»

NICOLAS TROILLET
INFECTIOLOGUE ET ÉPIDÉMIOLOGISTE.
ANCIEN CHEF DES MALADIES INFECTIEUSES
DE L'HÔPITAL DU VALAIS

pas parce qu'on n'applique plus les mesures préventives de la pandémie de Covid? Alors?

Les gestes barrières

Alors, si le port du masque reste un moyen efficace de se protéger et de protéger les autres, il existe encore d'autres moyens simples pour diminuer la propagation des virus. Nous les connaissons, appliquons-les. «Le lavage conséquent des mains a certainement permis de réduire la transmission du virus pendant la période du Covid, il peut continuer à le faire pour toutes les maladies infectieuses, respiratoires et autres», rappelle Nicolas Troillet. De même, aérer quelques minutes et environ chaque heure une salle de classe, un bâtiment, une