

DESTINATAIRES :

- Comités régionaux de la randonnée pédestre
- Comités départementaux de la randonnée pédestre
- Comité directeur fédéral, bénévoles et salariés de Tolbiac

Objet : Grippe H1N1

PARIS, le 11 août 2009

LA GRIPPE H1N1

Les données actuelles sur cette affection émanent du Ministère de la Santé qui s'appuie sur les grands noms de la médecine française, les chercheurs de l'institut Pasteur, sur l'Institut de Veille Sanitaire, les spécialistes de la virologie hospitalière ainsi que sur celles qui proviennent de l'OMS.

A ce jour (août 2009) on considère qu'il s'agit d'une **maladie contagieuse**, de faible gravité qui ne s'étend que très lentement. La transmission se fait essentiellement **par les particules expulsées lors de l'expiration ou la toux, et les mains**

Si la propagation de cette maladie est relativement faible chez nous : 550 cas dénombrés depuis le début, on ne peut émettre de suppositions quant à l'avenir.

C'est la raison pour laquelle la vérité d'aujourd'hui n'est qu'une photographie de la situation du moment et qu'il faudra bien se garder d'en établir des conclusions permanentes

Quels sont **les signes de la maladie ?**

- ↳ un **épisode fébrile, supérieur à 38°**, une fatigue anormale, des courbatures inexplicables

ET

- ↳ **une toux ou une gêne respiratoire**

Le tout **survenant brutalement** sans qu'il y ait obligatoirement une notion de contact connue ou un voyage récent

Ce ne sont rien d'autres que les signes de **la grippe saisonnière.....sauf que ce n'est pas la saison !!**

.../...



La conduite à tenir, découle des directives du Ministère du 28 juillet 2009 :

- **Rester chez soi,**
- **Appeler le médecin traitant** (on n'appelle plus le 15) qui, seul jugera si vous pouvez vous rendre au cabinet,
- Sauf risques particuliers de complications respiratoires, **ce dernier ne prescrira plus d'antiviraux**
- Le traitement sera à base de **Paracétamol®** pour faire tomber la fièvre et atténuer les douleurs à la tête.
- **L'isolement est primordial** pour éviter la propagation à son entourage :
- Le port d'un **masque anti projections qui recouvre la bouche et le nez du patient** ; ces masques sont distribués gratuitement sur ordonnance à la pharmacie.
- Le **lavage fréquent des mains à l'eau et au savon avant d'utiliser quelques gouttes de solution hydro-alcoolique.**

Sauf complications, parfois sévères, mais qui ne touchent que des personnes fragiles et curieusement jeunes, **la guérison survient spontanément au bout d'une semaine.**

On peut cependant raisonnablement penser qu'à moyen terme, une grande partie de la population française sera atteinte et que les complications graves garderont les mêmes proportions.

En ce qui concerne la vaccination, les informations sont fragmentaires.

Une mise au point sur cette affection paraîtra sur notre site chaque fois qu'il sera nécessaire

Dr Pierre Josué
Médecin fédéral