

## VRAI/FAUX

**Le savon n'est pas nécessaire pour bien se laver les mains, l'eau chaude suffit.**

**Faux.** Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, servez-vous d'une solution hydro-alcoolique.

**Le virus peut se transmettre en touchant des objets ou des surfaces qu'une personne malade a touchés.**

**Vrai.** Les virus grippaux peuvent survivre longtemps sur des meubles, des jouets, des vêtements... Leur nettoyage régulier constitue un moyen efficace de lutte contre la contamination.

**Grippe A, grippe saisonnière, grippe aviaire... c'est pareil.**

**Faux.** Il s'agit de virus différents. Mais les mesures d'hygiène pour éviter d'être contaminé, les symptômes et les traitements sont très similaires.

**Si je n'ai pas de symptômes de la grippe, je ne peux pas la transmettre.**

**Faux.** En période d'incubation, vous êtes contagieux sans le savoir. Et sans être contaminé, vous pouvez aussi être porteur du virus sur vos mains. Les gestes d'hygiène s'imposent donc à tous, malades comme bien portants.

**Je peux manger de la viande de porc ou de volaille en toute sécurité.**

**Vrai.** Les virus grippaux d'origine animale ne sont pas transmissibles par l'alimentation si la viande est manipulée et préparée en respectant les règles d'hygiène.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance!

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France, qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle met tout en œuvre pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables. Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité... face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

### Écoute, qualité, innovation, solidarité : 2 300 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2300 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité Française, la santé en toute confiance

la mutuelle  
verte

78, Cours Lafayette - B.P. 521  
83041 TOULON Cedex 9  
Tél : 04 94 18 50 50  
Fax : 04 94 22 02 07

[www.mutuelleverte.com](http://www.mutuelleverte.com)

Conception : Citizen Press/Illustrations : Irina Karliukovska © FNMF Septembre 2009

## Mieux me protéger des virus grippaux



**Grippe saisonnière, grippe A(H1N1)... quel que soit le virus grippal, les modes de transmission sont les mêmes : par voie aérienne (postillons, éternuements, toux), par contact avec une personne malade ou des objets touchés par une personne malade. Adopter quelques bonnes habitudes d'hygiène peut vous protéger de la contamination par de nombreux virus.**

## → L'hygiène avant tout!

**Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau chaude et du savon**, en frottant toutes les surfaces sans oublier entre les doigts, pendant 30 secondes minimum. Essayez vos mains avec une serviette sèche ou, mieux encore, avec un papier essuie-tout que vous utiliserez pour fermer le robinet et ouvrir la porte des toilettes avant de le jeter.

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, vous pouvez utiliser une solution hydro-alcoolique.

Lavez-vous les mains systématiquement dans les situations suivantes :

- après vous être mouché, avoir toussé ou éternué;
- après être allé aux toilettes;
- quand vous arrivez sur votre lieu de travail ou chez vous;
- après avoir utilisé les transports collectifs;
- après avoir rendu visite à une personne malade ou avoir touché les objets qu'elle utilise.



**Quand vous éternuez ou tousez**, détournez-vous des personnes qui vous entourent, et couvrez-vous le nez et la bouche, de préférence avec un mouchoir jetable. Mouchez-vous aussi dans un mouchoir en papier que vous jetterez dans une poubelle immédiatement après. Et n'oubliez pas de vous laver les mains ensuite.

## → La vaccination pour prévenir les risques

La vaccination contre la grippe saisonnière diminue les risques de complications et réduit la mortalité. Meilleur moyen de protection pour tous, elle est particulièrement recommandée aux personnes âgées et celles atteintes de maladies chroniques. Elle doit se faire chaque année, de préférence en octobre et novembre.

**Le virus A(H1N1) nécessite un vaccin spécifique** qui ne peut être injecté en même temps que celui de la grippe saisonnière.

## → Quels symptômes et que faire?

La période d'incubation peut aller de 1 à 7 jours. Le plus souvent, la grippe débute par **une toux, de la fièvre supérieure à 38°C, des maux de tête, des éternuements et un écoulement nasal**. Des courbatures et des troubles digestifs peuvent parfois apparaître.

**En cas de symptômes, appelez votre médecin traitant, restez chez vous et portez un masque antiprojections pour protéger votre entourage.**

La fièvre dure entre 3 et 5 jours. La guérison est rapide mais une fatigue intense peut perdurer plusieurs jours. Les surinfections bactériennes sont parmi les complications les plus fréquentes : otites, bronchites, pneumonie. Les formes compliquées sont rares. La mortalité liée à la grippe est le plus souvent consécutive à l'infection d'un sujet fragilisé.

## → Ça se soigne ?

**Le paracétamol, l'aspirine ou l'ibuprofène sont l'essentiel du traitement** qui vise à atténuer les symptômes, notamment à faire baisser la fièvre.



Des médicaments antiviraux spécifiques permettraient de diminuer la durée de la grippe. Leur prescription n'est pas systématique afin d'éviter que les virus développent des résistances à ces antiviraux. Il revient au médecin d'en évaluer la nécessité au cas par cas.

## POUR EN SAVOIR +

→ [www.pandemie-grippale.gouv.fr](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr)  
Le site du gouvernement donne de nombreux conseils et propose notamment un « coin pour les enfants » avec des animations et des explications pédagogiques.

→ **0 825 302 302**  
Le service Info Grippe est ouvert du lundi au samedi (hors jours fériés), de 9 heures à 19 heures (0,15 € TTC/min depuis un poste fixe).

→ [www.inpes.fr](http://www.inpes.fr)  
L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) propose des informations simples sur les symptômes de la grippe A(H1N1) et les gestes essentiels pour limiter les risques de transmission.