

Pleine Vie

Grippe : comment s'en protéger si l'on n'est pas vacciné

Depuis fin décembre 2016, l'épidémie de la grippe s'intensifie en France. Un infirmier nous donne ses conseils pour préserver les personnes âgées de ce virus particulièrement virulent.

Partagez sur Facebook 

Partagez sur Twitter 







L'épidémie de la grippe fait de plus en plus de victimes. Entre le 26 décembre 2016 et le 1er janvier 2017, Santé publique a enregistré 1035 hospitalisations contre 617 la semaine précédente. D'après Yann Barthelemy Blanc, infirmier pour la **MDSAP** (Maison des Services A la Personne), *"les plus de 80 ans sont les plus vulnérables."* Cette tranche d'âge représente 63% des hospitalisations. Se faire vacciner est désormais trop tard : *"Il est forcément recommandé aux plus de 65 ans de se faire vacciner 15 jours avant l'arrivée de l'épidémie"*. Mais il est toujours temps d'appliquer quelques conseils de prévention.

LES SYMPTÔMES

Les premiers symptômes de la grippe sont une hyperthermie qui dure 48 heures, des courbatures et une importante fatigue. On parle parfois de "syndrome grippal" **sans toujours en connaître les particularités** : *"Un syndrome grippal dure entre 24 et 48 heures tandis qu'une grippe peut s'étendre jusqu'à une semaine."*

LES GESTES À ADOPTER

Les personnes âgées non vaccinées contre la grippe ont tout intérêt à s'en garantir : *"Il faut sortir le moins possible et éviter les espaces bondés comme les supermarchés. Il est également nécessaire de se laver les mains régulièrement. Si un intervenant vient chez vous, il doit porter un masque et des gants. Mais il faut diminuer les visites."*

ANTIBIOTIQUES, LA BONNE SOLUTION ?

Si les Français ont tendance à recourir aux antibiotiques, leur usage fait débat au sein du corps médical. Selon Yann Barthelemy Blanc, *"les antibiotiques ne sont utiles qu'en cas d'infection. Or, la grippe est virale. L'Ibuprofène et le Paracétamol suffisent."* Quoi qu'il en soit, dès l'arrivée des premiers symptômes, les personnes à risque (seniors, femmes enceintes, malades cardiaques ou pulmonaires, diabétiques et personnes obèses) doivent impérativement consulter leur médecin.