



## Les grippés les plus contagieux ne le savent pas encore !

Quand on est infecté par le virus grippal, on ne s'en rend pas compte tout de suite. Pendant les premiers jours, le virus se multiplie rapidement dans le nez, la gorge et les bronches sans que l'on puisse s'en rendre compte. Durant cette « phase d'incubation » qui dure habituellement 1 à 3 jours, on est extrêmement contagieux et on dissémine du virus en expirant, en éternuant et... en se servant de ses mains (le virus grippal persiste plusieurs heures sur la peau).

Ensuite, l'organisme déclenche des réactions de défense contre le virus, provoquant du même coup l'apparition brutale des signes bien connus de grippe : fièvre, mal à la tête, fatigue intense, courbatures, toux, etc. En quelques jours, le virus est éliminé et la contagiosité disparaît.

En pratique, pendant les épidémies de grippe, lavez-vous soigneusement les mains, ne crachez pas par terre, jetez vos mouchoirs dans des poubelles comportant un couvercle : même si vous ne vous sentez pas grippé, vous êtes peut être en train d'incuber la grippe.

Source : Open Rome et [www.grog.org](http://www.grog.org)



### Le Doc du doc

## GROG Ski

Les stations de sports d'hiver sont des milieux très particuliers : la population qui vient de régions et de pays très variés est presque entièrement renouvelée chaque samedi vers midi. Chaque soir pendant une semaine, ces habitants transitoires se regroupent dans des lieux clos à forte densité humaine. Quand la grippe arrive dans une station de ski, elle y devient facilement épidémique, gâchant du même coup la semaine de vacances de beaucoup de skieurs.

Pour combattre ces foyers épidémiques, le réseau des GROG a créé, avec l'aide d'Open Rome et de l'association Médecins de Montagne, les « GROG Ski ». Il s'agit de réseaux d'alerte implantés dans les stations alpines et pyrénéennes. Les médecins y sont équipés de tests virologiques permettant de détecter les cas de grippe et d'envoyer ensuite les virus grippaux aux virologues du Centre national de référence pour la grippe à Lyon.

Grâce aux GROG Ski, le Doc du jeudi peut vous signaler aujourd'hui que la grippe circule en ce moment dans les stations des Alpes et des Pyrénées. En cas de grippe, le médecin de la station pourra vous prescrire un antiviral spécifique de la grippe à prendre dès les premières heures de l'infection.

Source : Open Rome

### Météo antibio

Risques :

- Grippe en hausse
- Bronchiolite fort mais baisse
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite modéré

Source : <http://www.grog.org>

### Pour l'instant, c'est H1 qui l'emporte

La semaine dernière, le Doc du Jeudi vous parlait de la compétition entre les virus grippaux A(H1N1) et A(H3N2). Cette semaine, la situation se précise : c'est le virus grippal A(H1N1) qui prend l'ascendant en France et en Europe. Le réseau des GROG annonce que cette famille de virus grippaux devient de plus en plus active dans 12 des régions françaises, ce qui laisse présager une progression rapide dans l'ensemble du territoire français. Cette annonce est plutôt une bonne nouvelle : ces virus A(H1N1) ressemblent étroitement au virus grippal entrant dans la composition du vaccin antigrippal. Ceux qui se sont vaccinés seront donc bien protégés.

C'est le bon moment pour intensifier les précautions évitant aux malades grippés de transmettre la grippe autour d'eux :

- Se laver les mains souvent et soigneusement pendant 30 secondes
- Porter un masque quand on est grippé ou enrhumé
- Ne pas cracher par terre et jeter ses mouchoirs dans une poubelle avec couvercle

Source : [www.grog.org](http://www.grog.org) et [www.eiss.org](http://www.eiss.org)