

La pandémie grippale

(au 30 avril 2009)

Le présent dossier contient essentiellement des informations copiées sur le site officiel (<http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienpandemie/?lang=fr>) ainsi que quelques définitions simples à l'attention des élèves.

1^{ère} partie : La pandémie grippale

4 pages, présentation sous forme d'un dialogue entre 2 enfants

→ peut être imprimée sur transparent pour projection avec rétroprojecteur et lue collectivement

2^{ème} partie : Pandémie grippale

2 pages, présentation et règles d'hygiène

→ peut être donnée aux élèves de cycle 3

3^{ème} partie : Pandémie

7 pages, informations pour adultes et règles essentielles d'hygiène

→ compléments pour information personnelle

La pandémie grippale

« Je suis incollable sur la pandémie de grippe ! »

BOB : Tu sais Pam, je suis incollable sur la pandémie de grippe !

PAM : Ah, je ne savais pas que le pain de mie pouvait avoir la grippe, Bob...

BOB : Pas « pain de mie », voyons ! Pandémie !!! Je vais tout t'expliquer.

La pandémie, c'est quoi ?

BOB : Pam, tu sais ce qu'est la grippe, n'est-ce pas ?

PAM : Bien sûr, ça vient d'un virus. Chaque année, mon Papi se fait vacciner pour ne pas l'attraper, parce que la grippe touche particulièrement les personnes âgées ou fragiles...

BOB : C'est exact. Mais parfois un virus nouveau apparaît, pour lequel aucun vaccin n'a encore été inventé. Il peut rendre malade des centaines de milliers de personnes. C'est une épidémie mondiale qu'on appelle pandémie.

PAM : Oh, il doit être moche, ce virus !

BOB : Ouais, et peut-être qu'on n'ira plus à l'école pendant quelques semaines, le temps que la pandémie se termine.

PAM : Ah, ça c'est chouette !

BOB : Sauf qu'on ne pourra plus voir nos copains, ni aller au foot ou à la danse !

Bon, pour voir si tu as compris, réponds à cette question : qu'est-ce qu'on appelle pandémie de grippe ?

- Un sandwich pas frais ?
- Une petite grippe passagère ?
- Une énorme grippe qui peut toucher le monde entier ?

Ce n'est pas la bonne réponse, essaye encore.

Bravo, tu as compris.

Comment peut-on attraper la grippe ?

PAM : Comment on l'attrape, ce méchant virus de la grippe, Bob ? Avec un filet à papillons ?

BOB : Mais non ! On peut être contaminé par une personne déjà malade. Par sa salive, quand elle postillonne, qu'elle tousse vers toi ou qu'elle te fait la bise. Ou par son nez qui coule, lorsqu'elle éternue dans ta direction.

PAM : Beurk ! C'est dégoûtant !

BOB : Oui, et en plus, si tu touches un objet qu'elle a déjà touché et que tu touches ta bouche, ton nez ou tes yeux, tu peux aussi attraper le virus !

PAM : Eh, je ne suis plus un bébé ! Je ne me mets pas les doigts dans le nez !

BOB : Tant mieux, c'est plus hygiénique.

Voici un petit test : qu'est-ce qui peut te transmettre le virus de la grippe ?

- ▶ Jouer à la marelle ?
- ▶ La salive et les éternuements d'un malade ?
- ▶ Un coup de sabre laser entre les omoplates ?

Comment se protéger contre la grippe ?

PAM : Bon, je sais comment on attrape le virus de la grippe, mais comment ne pas l'attraper ?

BOB : Il y a quelques règles très simples à respecter, Pam. D'abord, il faut éviter de toucher les gens, même la famille et les copains. Respecte au moins une distance de 2 mètres avec les gens.

PAM : Comme ça je n'aurais plus à faire la bise à Madame Michon (elle pique) !

BOB : Deuxième chose : il faut te laver les mains le plus souvent possible. En rentrant à la maison, avant de manger, si tu touches à la poubelle, en sortant des toilettes, quand tu éternues, que tu te mouches ou que tu tousses, si tu te tiens près d'une personne malade... et plus généralement, chaque fois que tes mains sont sales.

PAM : Ça en fait des lavages de mains !

BOB : En plus, il y a une méthode bien précise pour se laver les mains, car le virus n'est éliminé que si tu fais ainsi :

- ▶ Tu te mouilles les mains sous l'eau
- ▶ Tu te savonnes les mains, si possible avec du savon liquide.
- ▶ Tu les frottes pendant 30 secondes, sans oublier le dos de la main, entre les doigts et sous les ongles.
- ▶ Tu te rinces bien les mains sous l'eau courante, pour que tous les virus s'en aillent.
- ▶ Tu te sèches avec une serviette propre ou à l'air libre.
- ▶ Pour terminer, tu fermes le robinet avec une serviette ou un papier, pour éviter de retoucher les virus dont tu viens de te débarrasser.

PAM : Ou sinon il faut tout recommencer !

BOB : Ça semble compliqué, mais on va le faire ensemble une première fois et après tu verras que c'est facile.

PAM : Et s'il n'y a pas de lavabo, par exemple quand je ne suis pas à la maison ?

BOB : Demande à ta Maman qu'elle te donne un produit nettoyant, à avoir toujours avec toi dans la poche, et voilà !

A présent, voyons si tu as bien retenu : quelles sont les principales règles d'hygiène pour ne pas attraper la grippe :

- ▶ Éviter les contacts et bien se laver les mains ?
- ▶ Éviter de faire ses devoirs et de prendre son bain ?
- ▶ Se frotter les mains une heure sous le robinet ?

Comment savoir si on a la grippe ?

PAM : Je sais à présent comment éviter d'attraper ce méchant virus, Bob, mais imagine qu'il soit tellement malin qu'il me contamine. Comment est-ce que je le saurai ?

BOB : Il y a des signes connus, qu'on appelle des symptômes : si tu te sens fiévreuse, que tu as chaud et puis froid, que tu as des courbatures, mal partout, que tu te sens très fatiguée, que tu as mal à la tête ou à la gorge, que tu as le nez bouché... Alors il est possible que tu aies attrapé la grippe. Ça peut commencer par un simple rhume en apparence.

PAM : Et que dois-je faire ?

BOB : En parler sans attendre à un adulte, à ton Papa ou à ta Maman. Car il est très important qu'on t'emmène tout de suite chez le médecin pour qu'il te donne des médicaments. Plus on attend, plus on guérit difficilement !

Et maintenant, un petit test : comment sait-on qu'on a peut-être la grippe :

- Parce qu'on a mal aux doigts de pieds ?
- Parce qu'on a envie de manger des chips ?
- Parce qu'on se sent fiévreux et enrhumé ?

Que faire quand on est malade ?

PAM : Bob, qu'est-ce qu'on doit faire si on tombe malade de la grippe ?

BOB : Il faut bien prendre ses médicaments, se reposer, dormir. Et patienter courageusement sans voir tes copines...Mais tu peux leur téléphoner.

PAM : Mais si j'ai la grippe, je risque de contaminer mes parents, et même toi !

BOB : C'est pour ça qu'il faudra respecter encore certaines règles d'hygiène :

- Te couvrir le nez et la bouche quand tu tousses ou que tu éternues, de préférence avec un mouchoir en papier.
- Te moucher et cracher dans des mouchoirs en papier.
- Te laver les mains après avoir toussé, éternué et craché dans un mouchoir.
- Jeter les mouchoirs sales dans une poubelle prévue à cet effet.
- Et parfois mettre un masque en papier pour éviter de nous envoyer tes virus à la figure !

PAM : Cool ! Comme les chirurgiens qu'on voit à la télé !

BOB : C'est à peu près ça, Pam. Pour finir, un dernier test : que dois-tu faire si tu as la grippe :

- Aller au cinéma avec les copines ?
- Sauter à la corde et manger des bonbons ?
- Prendre des médicaments en attendant d'aller mieux et respecter les règles d'hygiène ?

PAM : OK, je vais respecter toutes les règles d'hygiène ! Et j'ai une bonne excuse pour ne plus faire la bise à Madame Michon !

Source : http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=rubrique_enfants&lang=fr&id_rubrique=12

Pandémie* grippale : présentation

A partir du niveau 4 (début de contamination interhumaine par un virus grippal devenu très contagieux), il faut suivre les recommandations essentielles suivantes :

- ▶ se tenir informé (radio, télévision, presse, Internet ...)
- ▶ respecter les mesures communiquées. Elles varieront au fil de l'évolution réelle de la maladie (notamment lors du passage en situation 5 ou 6) ;
- ▶ contacter un médecin, si vous présentez les premiers symptômes de la grippe pandémique.

Transmission : Ces virus peuvent se transmettre très rapidement, principalement par voie aérienne. C'est pourquoi il faut veiller à respecter les règles de prévention et d'hygiène.

Les premiers symptômes : Toux, faiblesses respiratoires, fièvre, écoulement nasal pourraient être les premiers signes de la grippe pandémique.

- ▶ La contagiosité** pourrait débiter 1 jour avant l'apparition des symptômes : il faudra alors que chacun respecte les règles d'hygiène pour se protéger et éviter la contamination des autres.

L'action de l'État :

- ▶ L'État français s'est préparé à affronter la pandémie.
- ▶ La réussite du plan national d'actions dépendra en partie du comportement de chacun d'entre nous.

Pourquoi faut-il se préparer dès le niveau 4 ?

En nous préparant dès ce niveau, nous contribuerons individuellement et collectivement à la protection de la santé. Ainsi, nous freinerons plus facilement la pandémie et pourrons assurer au mieux la continuité de la vie économique et sociale de notre pays.

* Une **pandémie** est une épidémie mondiale qui touche les populations humaines. (Epidémie = maladie qui touche en même temps un grand nombre de personnes)

**La contagiosité est le fait d'être contagieux, de pouvoir transmettre la maladie, même si on ne sait pas encore qu'on est malade.

Source : http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=rubrique&lang=fr&id_rubrique=5

Pandémie* grippale : règles d'hygiène essentielles

- ▶ Se munir de mouchoirs en papier en permanence.
- ▶ Éviter les poignées de mains.
- ▶ Se laver les mains très souvent

http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=article&lang=fr&id_article=15

- ▶ Nettoyer scrupuleusement les objets pour éviter d'être contaminé s'ils ont été touchés par un malade.
 - ▶ Chacun devra disposer à domicile de ses propres affaires de toilette.
 - ▶ Lorsque quelqu'un tombera malade, le nettoyage sera encore plus rigoureux.
- http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=article&lang=fr&id_article=17

- ▶ Éviter les contacts physiques. (Ces précautions peuvent paraître difficiles et contraignantes, mais il faut se rappeler qu'elles seront temporaires et qu'elles pourront sauver des vies.)
 - ▶ Les masques anti-projections seront destinés aux malades de la grippe et à toute personne dans les lieux publics.
 - ▶ Les masques FFP2 devront être essentiellement portés par les personnels soignant ou autres personnes exposées directement au virus.
- http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=article&lang=fr&id_article=23

Lavage des mains, vidéo : http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=article&lang=fr&id_article=15#

Nettoyage des objets, vidéo : http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=article&lang=fr&id_article=17

Pandémie : informations pour adultes

Définition :

Une pandémie grippale est une épidémie caractérisée par sa diffusion géographiquement très étendue (plusieurs continents ou monde), à l'occasion de l'apparition d'un nouveau sous-type de virus résultant d'une modification génétique. Le virus possédant des caractéristiques nouvelles, l'immunité de la population est faible ou nulle. Il peut en résulter un nombre important de cas graves ou de décès.

L'apparition d'une pandémie peut résulter d'une recombinaison génétique entre des virus animaux et humains ou de mutations progressives d'un virus animal, permettant une adaptation à l'homme.

Au XXe siècle on a dénombré trois pandémies grippales. En 1918-1919, la pandémie dite de la "grippe espagnole" (virus A/ H1N1) a touché le monde entier. Les estimations, disponibles sur le site de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), indiquent qu'au moins 40 millions de personnes en sont décédées.

Les pandémies suivantes ont été beaucoup moins sévères : en 1957-58, la "grippe asiatique" (virus A/H2N2) et en 1968-69, la "grippe de Hong-Kong" (virus A/H3N2).

Source : http://www.grippeaviaire.gouv.fr/article.php3?id_article=473

Autres définitions :

Grippe aviaire

La grippe aviaire survient lorsqu'un être humain est contaminé, par contact étroit avec un oiseau infecté, par un virus influenza aviaire.



Grippe saisonnière

La grippe est une infection respiratoire aiguë, contagieuse, due aux virus Influenzae humains.

Pandémie grippale Une pandémie grippale est une épidémie de grippe caractérisée par sa diffusion rapide d'Homme à Homme et une extension géographique importante, suite à l'apparition d'un nouveau virus. Le virus possédant des caractéristiques nouvelles, l'immunité de la population est faible ou nulle. Il peut causer un nombre important de cas graves et de décès.



H5N1

Les virus grippaux possèdent 2 structures caractéristiques : une hémagglutinine (H) et une neuraminidase (N). Il existe dans la nature 16 types différents d'hémagglutinine (H1 à H16) et 9 types différents de neuraminidase (N1 à N9). Un virus est dénommé par le type de son hémagglutinine et celle de sa neuraminidase. L'Homme est très sensible aux **virus H1N1** et H3N2. Il est, aujourd'hui, moins facilement infecté par le virus H5N1 qui est, par contre, hautement pathogène pour les volailles.

Source : http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=article&lang=fr&id_article=3

Règles d'hygiène essentielles

http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=rubrique&lang=fr&id_rubrique=6

Introduction

La vie en collectivité, l'air confiné et la multiplication des déplacements des personnes et des transports de marchandises favorisent la transmission des virus et des maladies infectieuses respiratoires. Le respect des règles d'hygiène permet de limiter ces risques.

Les principaux modes de transmission des virus sont :

- ▶ La voie aérienne, c'est-à-dire la dissémination dans l'air de virus par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons, qui projettent des sécrétions respiratoires contaminées ;
- ▶ Le contact rapproché avec une personne infectée par un virus respiratoire (lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main) ;
- ▶ Le contact des mains salies par les gouttelettes ou les sécrétions respiratoires infectées ;
- ▶ Le contact avec des objets contaminés par une personne malade.

En cas de pandémie, le respect de mesures d'hygiène élémentaires sera une règle indispensable pour limiter les risques de contamination. Ces règles d'hygiène essentielles concernent :

- ▶ Le mouchage ;
- ▶ Le lavage de mains ;
- ▶ Le nettoyage des objets et des surfaces ;
- ▶ Le traitement des déchets ;
- ▶ La limitation des contacts physiques ;
- ▶ Le port de masques.

Leur respect sera très important en situation de pandémie. Elles peuvent être utiles dès aujourd'hui en cas de grippe saisonnière.

Mouchage, éternuements, crachat, toux

Se moucher, éternuer, cracher, tousser, sont des actions du quotidien qui peuvent être à haut risque en cas de maladie. Pour freiner la pandémie et sauver des vies, quelques gestes simples pourront faire la différence.

Il est nécessaire de respecter des règles d'hygiène précises :

- ▶ **Se couvrir la bouche quand on tousse**, de préférence avec un mouchoir.
- ▶ **Se couvrir le nez et la bouche lorsqu'on éternue**, de préférence avec un mouchoir.
- ▶ **Se moucher avec des mouchoirs jetables.**
- ▶ **Ne cracher que dans un mouchoir.**
- ▶ **Se laver les mains après avoir toussé, éternué et craché dans un mouchoir.**

Le mouchoir doit être en papier à usage unique. Après usage, il doit être jeté dans une poubelle munie d'un sac et, si possible, dotée d'un couvercle.

Et bien sûr, il est très important d'apprendre dès maintenant ces gestes [aux enfants](#).

Lavage des mains

Le lavage des mains joue un rôle clé dans l'hygiène, puisque c'est par les mains que se propage la majeure partie des maladies infectieuses. En situation de pandémie, le lavage régulier des mains constituera un geste essentiel de protection. Il vaudra également mieux éviter de serrer les mains.

Quand se laver les mains ?

Il faut se laver les mains le plus souvent possible et notamment à certains moments essentiels :

- ▶ Avant de préparer les repas et après avoir cuisiné ;
- ▶ Avant de manger ;
- ▶ Avant de nourrir les enfants ;
- ▶ Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué ;
- ▶ Chaque fois qu'on rentre au domicile ;
- ▶ Après avoir utilisé les transports collectifs ;
- ▶ Après avoir visité une personne malade ou avoir eu un contact proche avec le matériel qu'elle utilise ou ses effets personnels ;
- ▶ Avant de mettre ou d'enlever ses verres de contact.

Dans tous les cas, on se lavera les mains :

- ▶ Après avoir retiré un masque ;
- ▶ Après être allé aux toilettes ;
- ▶ Après avoir changé une couche ou aidé un enfant à aller aux toilettes ;
- ▶ Après avoir touché un animal ou ramassé ses excréments ;
- ▶ Après avoir manipulé des ordures ;
- ▶ A chaque fois que les mains sont sales.

Comment bien se laver les mains ?

La méthode pour bien se laver les mains est très importante car le savon seul ne suffit pas à éliminer les germes. C'est la combinaison du savonnage, du frottage, du rinçage et du séchage qui permet de se débarrasser des germes.

- ▶ Se mouiller les mains sous l'eau chaude courante.
- ▶ Se savonner les mains, si possible avec du savon liquide.
- ▶ Se frotter les mains pendant 30 secondes pour produire de la mousse. Ne pas oublier de frotter le dos de la main, entre les doigts, sous les ongles puis les poignets. On peut proposer aux enfants de chanter une chanson (par exemple Joyeux Anniversaire) pour bien se nettoyer le temps nécessaire.

- ▶ Bien se rincer les mains sous l'eau courante.
- ▶ Se sécher les mains avec une serviette propre - si possible une serviette en papier jetable - ou les laisser sécher à l'air libre.
- ▶ Fermer le robinet avec une serviette ou un papier.

Comment optimiser l'efficacité du lavage des mains ?

Pour se laver les mains encore plus efficacement, voici quelques règles essentielles :

- ▶ Utiliser du savon, de préférence liquide ou du savon sans rinçage (Ces produits hydro-alcooliques sont vendus en pharmacie et en grandes surfaces). Les savons en pain ne sont pas aussi hygiéniques car ils restent humides et conservent les virus.
- ▶ Avoir des ongles propres et ne pas les ronger : pour éviter que les virus se cachent sous les ongles, ils doivent être coupés courts et régulièrement brossés avec une brosse nettoyée et rincée.
- ▶ Avoir une peau saine : parce que des mains ou une peau abîmées peuvent se révéler de véritables nids à virus. Il faut utiliser une lotion hydratante pour garder une peau saine.

Se laver les mains à l'extérieur de la maison

A l'extérieur, il faudra prévoir des produits nettoyants hydro-alcooliques ou des lingettes nettoyantes jetables, afin de pouvoir se laver les mains en l'absence de savon liquide dans les toilettes publiques. En utilisant des serviettes jetables/à usage unique, vous éviterez les virus laissés par les autres sur une serviette en tissu.

Sur le lieu de travail, on veillera à se laver les mains avant tout repas, pendant les pauses et en fin de journée de travail.

Vaudra-t-il mieux se laver les mains ou mettre des gants ?

Les professionnels de santé savent utiliser des gants pour se protéger sans pour autant disséminer les virus qui se trouvent sur leurs gants.

Si vous n'avez pas bénéficié d'une formation sur l'utilisation des gants vous allez, avec vos gants, faire pire que mieux et en particulier répandre du virus sur les objets de votre entourage. Vous allez ainsi contribuer à la propagation du virus. Il ne faut donc pas les utiliser.

Il sera donc préférable de se laver régulièrement les mains (avant et après avoir été en contact avec des malades, avoir manipulé des objets potentiellement contaminés).

Vidéo : http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=article&lang=fr&id_article=15#

Nettoyage des objets

Tout autour de nous, les objets et surfaces pourront être salis par la toux et les postillons de personnes grippées. Le nettoyage des objets et surfaces constituera un moyen efficace de lutte contre la contamination.

A domicile :

- ▶ Chaque membre de la famille devra disposer de son propre linge, de ses propres serviettes de toilette et de sa propre brosse à dents.
- ▶ Les surfaces de contact (poignées de porte, meubles, cuvette des toilettes, etc.) devront être lavées à l'eau chaude avec du savon ou des produits ménagers habituels.

Si quelqu'un est malade à domicile :

- ▶ Les objets utilisés par le malade devront subir un nettoyage rigoureux et régulier (au moins une fois par jour).
- ▶ Le linge du malade pourra être lavé en machine ou à la main, en commun avec le linge du reste de la famille, avec la lessive habituelle à plus de 60°C.
- ▶ Il en sera de même pour la vaisselle à l'eau bien chaude et au savon.

Vidéo : http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienpandemie/spip.php?page=article&lang=fr&id_article=17

Traitement des déchets et ordures

Tous les déchets d'un malade atteint d'une grippe pandémique, (masques, mouchoirs, serviettes en papier...) seront contagieux et devront être éliminés avec le plus grand soin.

- ▶ Ces déchets devront être mis dans un sac poubelle.
- ▶ Le sac devra être fermé hermétiquement, sans emprisonner d'air.
- ▶ Il sera recommandé de doubler le sac au cas où il se déchirerait.
- ▶ Il pourra alors être jeté dans la poubelle des ordures ménagères.

Après avoir jeté le sac, le lavage des mains sera essentiel.

Eviter les contacts physiques

Au début de sa maladie, la personne sera contagieuse sans le savoir et sans avoir les signes de la grippe. Il sera donc important de rester très prudents dans nos contacts proches avec les autres.

En période de pandémie pour ne pas contaminer les autres, ni être soi-même contaminé, il sera fortement recommandé :

- ▶ d'éviter tous les contacts directs entre personnes, tels que les embrassades, les poignées de mains et les caresses sur le visage.
- ▶ de conserver, autant que possible, en l'absence de masques, une distance minimale de protection sanitaire de 2 mètres entre personnes.
- ▶ de suspendre les activités de groupe, comme les sports collectifs.

Le port de masques

Il existe essentiellement deux types de masques contre la contamination grippale :

Les masques anti-projections

Toute personne grippée devra porter un masque anti-projections, aussi appelé masque chirurgical. Le masque est destiné à éviter au malade de contaminer son entourage et son environnement par ses éternuements, sa toux et ses postillons.

Dans les lieux publics (magasins, transports en commun...) ou au travail, en présence d'autres personnes, le port du masque anti-projections sera fortement recommandé lorsque la distance de protection sanitaire (2 mètres) ne pourra être respectée.

Les masques de protection FFP2

Pour son porteur, le masque de type FFP2 réduit les risques de contamination par le virus. Il devra être porté en cas de pandémie par le personnel soignant au contact étroit des malades, et il sera fortement recommandé aux personnes qui côtoieront le public de façon rapprochée (caissiers, vendeurs..), ou qui gèreront les déchets (éboueurs...) dans le cadre de leur travail, et d'une manière plus générale aux personnes qui, dans le cadre de leur activité professionnelle, sont exposées directement au virus.