

## Prémunition contre la « grippe »

### *Mettre les chances de son côté*

Par Jimmy Gutman, MD, FACEP

Un autre rapport sur la grippe porcine est diffusé à la télévision. Les réserves de masques et de gants en caoutchouc dans les pharmacies sont dévalisées. Les cochons tremblent dans leur soue! Que cette éclosion ou celle de la grippe aviaire puisse être considérée comme ayant été surmédiatisée demeure discutable, mais un point sur lequel s'entendent la plupart des spécialistes en maladies infectieuses est qu'une pandémie de la grippe est inévitable. Elle survient naturellement toutes les quelques décennies.

Ce que nous appelons la « Grippe » est causé spécifiquement par le virus grippal qui ne doit pas être confondu avec les quelques autres dizaines de virus qui déclenchent les symptômes du rhume ou de la grippe intestinale. La grippe est un virus qui infecte, chaque année, les voies respiratoires de millions de personnes. Elle est très contagieuse et se transmet d'humain à humain par les sécrétions des voies respiratoires lorsque ces derniers



toussent ou éternuent. Ces sécrétions porteuses de virus contaminent l'air, les mains et les surfaces de notre environnement. Comparés à la plupart des autres infections respiratoires virales, telles que le rhume commun, les symptômes de la grippe causent habituellement des effets plus graves. Ils comprennent habituellement la fièvre, la toux, des maux de gorge, le nez bouché ou coryza ainsi que

mal de tête, muscles douloureux et souvent, une fatigue extrême. La nausée, les vomissements et la diarrhée sont moins courants. Pour la plupart des personnes, il faut environ une semaine pour récupérer, bien que la fatigue puisse se prolonger de quelques semaines.

C'est une infection très inconstante, passant d'une maladie modérée à la pneumonie, l'hospitalisation, voire la mort. En Amérique du Nord, au moins 30 millions de personnes seront affectées, dont 20 000 mourront en moyenne chaque année à cause de cette maladie. En 1918, la grippe A a tué un demi-million d'Américains. Le nombre d'heures d'absence à l'école ou au travail est colossal. La grippe asiatique de 1968 a causé 50 000 morts aux États-Unis coûtant plus de 3,5 milliards de dollars en frais médicaux et en absentéisme.

La prévention de la grippe devrait être une stratégie de tout instant, qu'il s'agisse de la grippe porcine, aviaire ou de toute autre grippe de singe pouvant se transmettre de l'espèce animale à l'être humain. Que faire ?

De nouveaux médicaments antivirux ont été mis au point et mis en réserve en prévision d'une pandémie. Cependant, d'autres approches pour traiter la grippe présentent un certain intérêt. Une des stratégies prometteuses consiste à augmenter les niveaux naturels du tripeptide, le « glutathion » de l'organisme. Cependant, commençons par tenir compte des choses simples que nous pouvons faire.

#### **LES BASES**

Que disait votre mère ? Certaines leçons passent pour des balivernes, mais la plupart allait de soi! De toute façon, le fait d'écouter votre maman vous évitait, habituellement, bien des problèmes...

*Lavez-vous les mains!* Le virus de la grippe est en fait une petite créature très délicate qui ne vit pas longtemps en dehors du milieu chaud et humide qu'offre un être vivant. Il est assez sensible aux savons et aux détergents, meure rapidement sous les effets d'un bon brossage. Demandez à n'importe

quel immunologiste ou microbiologiste, il vous le confirmera : la meilleure manière d'éviter une maladie infectieuse consiste à se laver les mains.

*Couvrez-vous la bouche!* Les sécrétions nasales, orales et pulmonaires peuvent contenir des millions de virus. Éternuez dans une pièce et vous formerez un incroyable rideau viral invisible. Parfait si vous avez l'intention de libérer des places dans votre parc de stationnement. Si vous êtes malade, restez à la maison par égard pour vos collègues et vos camarades de classe. Éternuez ou tousssez dans votre main ou dans un mouchoir de papier. Les mouchoirs transportent partout le virus. Et, ensuite ? Et bien, lavez-vous les mains!

*Nettoyez!* Bureaux, rampes, stylos, téléphones et interrupteurs sont ce que l'on appelle des vecteurs; un moyen de transport auquel le virus s'accroche en attendant la prochaine victime sans méfiance. Un virus de grippe peut survivre une heure ou plus sur ces surfaces si elles ne sont pas soigneusement lavées. Puis, lavez-vous les mains à nouveau.

*Ne jouez pas dans votre nez!* En moyenne, les gens se touchent le visage entre 6 et 12 fois par minute. En portant vos mains au visage, le virus peut s'introduire dans votre nez, votre bouche et vos yeux, les endroits parfaits pour acheminer le virus dans votre flux sanguin. Si vous ne pouvez éviter de vous gratter le nez..., lavez vos mains!!!

*Ne sortez pas sans votre chapeau!* D'accord, maman n'avait pas raison sur ce point. Un courant d'air ne déclenche pas un rhume; vous attraperez un rhume en touchant une poignée de porte contaminée ou la rampe d'un escalier roulant, un bouton d'ascenseur ou le clavier d'un guichet automatique bancaire. Ceci nous ramène à la première règle de base – lavez vos mains. Amplement!

Mais en dehors du conseil maternel, quelle est la meilleure façon d'éviter la grippe ?

## **VACCINATION**

Bien qu'il y ait des écoles de pensées qui suggèrent de ne pas se faire vacciner contre la grippe, cela reste une des bases de la prévention. De toute évidence, le vaccin contre la grippe sera plus efficace certaines années que d'autres. Le problème avec les vaccins est qu'il faut en mettre au point chaque année, puisque le virus de la grippe se modifie ou mue constamment. Les chercheurs doivent faire un choix réfléchi afin de savoir quelle souche se développera. Parfois, de nouvelles souches font leur apparition, affectant même ceux en bonne santé. Certaines années, on constate des changements plus radicaux dans le virus de la grippe. Ils peuvent se transformer en épidémie mondiale (pandémie), entraînant des décès par millions.

Bien que la vaccination contre la grippe comporte des complications et des risques potentiels (dont une forme de grippe moins virulente), il est recommandé aux groupes se composant de personnes plus vulnérables, de se faire vacciner.

## **TRAITEMENT STANDARD**

Le bon sens domine. Bien manger, bien dormir, bien s'hydrater et faire ce qu'il faut pour que l'organisme soit suffisamment fort pour combattre la maladie.

Si vous contractez la grippe, les professionnels de la santé recommandent de se reposer, de boire beaucoup de liquide, de prendre des médicaments en vente libre contre la fièvre, les maux et les douleurs et parfois, des décongestionnants ou des antitussifs. Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre les virus, cependant votre médecin peut les prescrire s'il pense qu'une infection bactérienne comme une sinusite ou une otite peut se développer.

Le traitement standard n'est pas utile pour contrer le virus de la grippe. Le but est de rendre les symptômes plus faciles à endurer.

### **MÉDICAMENTS ANTIVIRAUX**

Récemment, les scientifiques ont mis au point certaines catégories de médicaments qui combattent directement les virus. Cette recherche a été stimulée en grande partie par les épidémies de virus mortels, notamment le SIDA ou l'hépatite, mais la grippe n'a pas été ignorée. Des médicaments destinés spécifiquement au virus de la grippe dont le Tamiflu et le Relenza ont été approuvés et sont activement commercialisés.

### **AUGMENTER LE GLUTATHION**

Les résultats théoriques et de laboratoire sur l'augmentation du glutathion pour combattre le virus de la grippe, ont incité plusieurs équipes de recherches à procéder aux essais sur les humains. Bien que certaines de ces études datent de quelques années, elles suscitent un nouvel intérêt provoqué par l'émergence de souches plus mortelles.

Un groupe de scientifiques européens de l'université de Gênes en Italie, fut l'un de premier à réaliser une étude importante sur l'augmentation du glutathion lors d'une infection grippale humaine. Les sujets ont reçu soit un placebo ou du NAC (N-acétylcystéine). La NAC est un médicament qui augmente le glutathion de manière efficace, bien qu'elle comporte certains inconvénients en raison des effets secondaires. Ils l'ont prise pendant six mois couvrant la période de pointe de la saison des gripes. Les participants ont tenu un registre quotidien de leur santé et des symptômes, certains ont subi des tests pour détecter des anticorps de la grippe.

Bien que la NAC n'ait pas fourni une protection complète contre les microbes de la grippe, ce fut « frappant », selon l'étude. En examinant les personnes à qui la NAC fut administrée et ayant des gripes confirmées en laboratoire, il a été découvert que seul un quart d'entre eux ont manifesté des symptômes. En comparaison, près de 80 pour cent des hommes et des femmes sous placebo ont présenté des symptômes grippaux bien définis. Ceci représentait une réduction importante de la probabilité de développer des symptômes grippaux si la concentration de glutathion était augmentée. En outre, neuf personnes sur dix de cette étude n'ayant pas eu besoin de rester au lit,

prenaient de la NAC. Pour terminer, les sujets dont le glutathion était élevé présentaient moins de symptômes, une sévérité moindre des symptômes et un temps de récupération plus court.

Plus récemment, les chercheurs de l'université Emory à Atlanta, Georgie ont publié un article intitulé « Inhibition of Influenza Infection by Glutathione » (inhibition de l'infection grippale par le glutathion). Cette équipe a utilisé la culture des tissus et des organismes vivants pour déterminer si l'augmentation du glutathion permettrait de réduire l'évolution de la grippe. Chez les animaux vivants, le compte viral dans les poumons et les tissus de la trachée s'est trouvé réduit par le glutathion. Cette étude suggère que le glutathion a des activités antigrippales autant en laboratoire que chez les animaux.

#### **LE MOT DE LA FIN**

C'est un combat! Comme le dit l'arbitre dans le ring : « Protégez-vous en tout temps! » Ne négligez aucune habitude simple comme le lavage des mains qui sert à prévenir la propagation de maladies infectieuses. Mangez bien, dormez bien et restez en forme. Un organisme fort et en santé ainsi qu'un système immunitaire robuste feront, en bout de compte, la différence entre un nez bouché et une maladie bien plus grave. Et n'oubliez pas – *l'augmentation du glutathion* est une pièce importante du casse-tête!

## **Les groupes à haut risque qui devraient envisager le vaccin contre la grippe**

65 ans et plus

Maladies chroniques y compris les maladies pulmonaires, diabète et cancer

Pensionnaires et employés des maisons de repos et des unités de soins pour les maladies chroniques

Les travailleurs de la santé

Les emplois mettant en contact avec des personnes à haut risque

## **'H' quoi et 'N' qui ?**

La grippe est servie en trois saveurs : la grippe « A », la grippe « B » ou la grippe « C ». Le type « A » est la cause simple la plus fréquente de la « grippe ». La grippe 'A' se décompose en sous-types selon deux protéines qui enveloppent la surface. Une de ces protéines est le « H » (hémagglutinine), l'autre est le « N » (neuraminidase). Il existe 16 types de protéines « H » et neuf types de protéines « N ». Les formes les plus courantes de la grippe sont les virus H1N1 et H3N2. La « grippe porcine » qui fait les manchettes est une souche H1N1. Encore un peu de bouillon de poulet ?

## **Quels sont les symptômes ?**

Après une période d'incubation de 48 heures au cours de laquelle le virus se multiplie dans vos cellules, la maladie se présente d'abord sous la forme d'un frisson et d'une fièvre. Frissons, transpirations, maux et douleurs, fatigue et maux de tête peuvent rendre les gens très malheureux. À elle seule, la fièvre peut entraîner la mort ou des complications importantes chez certaines personnes en provoquant de l'hyperthermie ou des convulsions fébriles. Le nez qui coule, des yeux larmoyants et une gorge douloureuse contribuent à cette misère. Les enfants sont portés à avoir la nausée et à vomir, ce qui complique le maintien d'une bonne hydratation.

Dans les cas graves, la grippe peut se transformer en bronchite ou en pneumonie entraînant des expectorations parfois exténuantes. Les poumons peuvent se remplir de liquide et entraîner la mort du patient en raison d'un manque d'oxygène. Cette forme de défaillance pulmonaire s'appelle le SDRA ou « syndrome de détresse respiratoire aiguë de l'adulte ».