

Grippe : pic épidémique en Bretagne *Ayez les bons réflexes !*

En Bretagne, comme partout en France, l'épidémie de grippe a démarré tôt, et de façon rapide et intense. Depuis trois semaines, son évolution est toujours en phase ascendante et devrait atteindre un pic épidémique dans les prochains jours. Le taux d'incidence des syndromes grippaux est estimé à 500 cas pour 100 000 habitants alors qu'il était de 125 pour 100 000 au début du mois de décembre¹, ce qui représente 15 500 cas à l'échelle de la Bretagne.

La situation pourrait en outre se complexifier avec la concomitance de l'arrivée probable de l'épidémie de gastro-entérite et la poursuite actuelle de l'épidémie de bronchiolite.

Compte tenu de ce contexte épidémique et de l'affluence constatée à la fois au niveau des services d'urgence des hôpitaux et des cabinets médicaux, l'ARS Bretagne tient à rappeler quelques conseils simples.

1 - Appelez votre médecin traitant

Sur les heures d'ouverture des cabinets médicaux (en semaine de 8h à 20h et le samedi de 8h à 12h), **le bon réflexe est de contacter d'abord son médecin traitant et non de se rendre directement aux services d'urgence des hôpitaux.**

2 - La nuit et le week-end, faites le 15

Lorsque les cabinets médicaux sont fermés : le week-end (à partir du samedi 12h jusqu'au lundi 8h) et la nuit (de 20h à 8h) : il faut faire le 15 !

En faisant le 15, les patients, selon leur état de santé :

- recevront des conseils médicaux ;
- seront informés du lieu où consulter un médecin de garde ;
- recevront la visite d'un médecin de garde ;
- en cas d'urgence, seront pris en charge par l'hôpital.

Pour les villes de Rennes, Saint-Malo, Brest, Quimper, Vannes et Lorient, **SOS Médecins peut également être appelé au 3624.**

3 – Vaccinez-vous contre la grippe : il n'est pas trop tard

La vaccination reste un très bon moyen de se protéger contre la grippe. Comme le rappelle le Dr Dominique Le Goff, de l'ARS Bretagne, « *en général une épidémie de grippe dure neuf semaines, il reste encore six semaines. Il est encore temps de se vacciner. La vaccination contre la grippe demeure l'un des moyens les plus efficaces pour prévenir les maladies et protéger son entourage. Le vaccin reste une bonne arme dont il ne faut pas se passer surtout pour les personnes qui présentent des facteurs de risques, des pathologies chroniques (maladies cardiaques, pulmonaires ou immunitaires...).* Chaque année, la grippe entraîne plusieurs centaines de décès en Bretagne ».

¹ selon les données du Réseau Sentinelles estimées au 4/01/2018, fournies par la cellule d'intervention régionale de Santé Publique France pour la Bretagne (Cire)

Contact Presse :

ARS Bretagne - Pôle communication

Aurélien Robert – Chargé de communication

02 22 06 72 64 – aurelien.robert@ars.sante.fr

4- Adoptez les gestes d'hygiène

La prévention de la grippe repose sur les mesures d'hygiène simples pouvant contribuer à limiter la transmission de personne à personne.

Il existe 7 gestes barrières à adopter pour se protéger contre les virus de l'hiver :

- ▶ Geste 1 : se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- ▶ Geste 2 : se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue (dans sa manche ou dans un mouchoir à usage unique) et transmettre ce réflexe aux enfants
- ▶ Geste 3 : se moucher dans un mouchoir à usage unique et le jeter
- ▶ Geste 4 : éviter de se toucher le visage, en particulier le nez et la bouche.

Et quand on est atteint par les virus de l'hiver :

- ▶ Geste 5 : limiter les sorties
- ▶ Geste 6 : limiter les contacts directs et indirects (via les objets)
- ▶ Geste 7 : porter un masque (notamment lorsqu'on est en contact avec des personnes fragiles).

Les questions courantes qui se posent

Combien de temps le virus de la grippe survit ?

- sur la peau : 5 minutes
- sur les sécrétions séchées : quelques heures
- sur les vêtements, papiers ou mouchoirs : 8 à 12 heures
- sur les surfaces inertes : plusieurs jours

Combien de temps est-on contagieux ?

En général, un adulte infecté est contagieux depuis la veille de l'apparition des symptômes et durant trois à cinq jours. Les enfants peuvent être contagieux plus tôt et le rester jusqu'à dix jours après l'apparition des symptômes. C'est au début de la maladie que la contagion est la plus élevée.