



## Comment on l'attrape ?

La grippe est causée par un virus, qui ré-apparaît sous une autre forme chaque année. Le virus survit plus facilement à basse température. La grippe est très contagieuse et la transmission se fait notamment par des gouttelettes de salive expulsées dans l'air ou déposées sur des objets.

## Comment on la soigne ?

Il faut transpirer ! Restez au chaud. Seuls les symptômes peuvent être traités en buvant beaucoup d'eau (pour éviter la déshydratation), en se reposant et en prenant un antipyrétique pour supporter la fièvre. Pour les enfants, pas d'aspirine, mais du paracétamol. Homéopathie et phytothérapie aident dès le début des symptômes.

## Comment l'éviter ?

La vaccination est conseillée entre octobre et mi-novembre. C'est la seule méthode efficace. Le Conseil de la santé préconise d'ailleurs le vaccin aux groupes à risques. Sont compris dans cette catégorie les personnes âgées de plus de 50 ans, les patients souffrant d'une maladie chronique des poumons, cœur, reins, du foie ou de troubles métaboliques ou immunitaires, les femmes enceintes et toutes les personnes travaillant dans le médical. Etant donné la constante mutation du virus, la vaccination annuelle est nécessaire. L'efficacité est de 70 % en moyenne. Toute personne infectée malgré la vaccination souffrira moins. Ses chances de survie augmentent de 80 %.

**G** comme :  
grippe

.....

La grippe est une maladie bénigne. Une personne en bonne santé récupère au bout de cinq à sept jours. Mais des complications telle la pneumonie sont possibles. Dans notre pays, chaque année, des personnes décèdent de complications liées à la grippe.

.....