

PRINCIPES GENERAUX DE PREVENTION

MODULE : REGLES D'HYGIENE

(intervenant Anne Mosnier, GROG [Groupe Régional d'Observation de la Grippe])

Le Docteur Anne Mosnier appartient aux GROG, les Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe. Elle fait le point sur les modes de transmission du virus de la grippe aviaire.

Anne Mosnier :

« Le virus de la grippe aviaire se transmet comme tout virus de la grippe qui circule tous les hivers. Le mode de transmission, c'est surtout la voie aérienne. A chaque fois que le malade va tousser ou éternuer, ce qui est très fréquent dans ces maladies respiratoires, il va projeter à près de 2 mètres des « gouttelettes » contenant des virus qui vont passer chez ceux qui l'entourent. Quant on se retrouve dans une pièce avec un malade qui tousse et qui éternue, même s'il met sa main devant la bouche ou devant le nez, il y aussi des virus qui vont aller dans l'air. Donc toute atmosphère confinée, une pièce fermée, une pièce étroite, fait qu'il y a du virus dans l'air et qu'on peut l'attraper. »

Il faut donc s'en protéger et le meilleur moyen, c'est de respecter les règles d'hygiène classiques, trop souvent oubliées.

Anne Mosnier :

« La première chose, c'est lorsqu'on tousse, on met sa main devant sa bouche, et on se lave les mains le plus souvent possible puisqu'il y a du virus sur les mains à ce moment-là ; pareil quand on va éternuer : il faut prendre un mouchoir jetable de préférence, se moucher, jeter le mouchoir et si on peut se laver à nouveau les mains. Ce n'est pas toujours facile, mais le plus souvent possible dans la journée on doit se laver les mains très soigneusement avec du savon pour enlever les virus qui vont être sur les mains. »

Manifestement, parmi les règles d'hygiène impératives, le lavage des mains apparaît donc comme essentiel.

Anne Mosnier :

« Les mains, c'est un mode de transmission d'énormément de virus, et aussi du virus de la grippe bien entendu. Et puis ces mains, si on ne les lave pas, elle vont

toucher les poignées de portes, les tables, etc., et on sait bien que pendant un petit moment le virus résiste et qu'il est sur ces poignées, sur ces tables, sur ces objets qu'on va se passer les uns les autres.

Bien entendu, il ne faut pas non plus cracher par terre, il y a encore trop de gens qui le font de nos jours : on doit cracher dans un mouchoir en papier, à usage unique, qu'on jette ensuite à la poubelle avant d'aller se laver les mains. »

Les conseils d'hygiène sont donc extrêmement simples à mettre en oeuvre. Tout au plus faut-il se discipliner et se contraindre à les respecter...

En revanche, et c'est un problème que l'on rencontre chaque fois que le virus grippal circule, la distance maximum de transmission entre deux personnes est de 2 mètres ; en cas de pandémie de grippe aviaire, il faudra donc éviter les rassemblements de population pour limiter la transmission du virus.

Anne Mosnier :

«Si vous prenez le métro, vous voyez bien qu'il y a des gens qui toussent, des gens qui éternuent, donc il y a du virus dans l'air. Idem pour les salles de cinéma, les salles de concert, les matches - encore que les matches c'est souvent à l'extérieur et donc on peut imaginer que le virus va s'en aller plus facilement -, mais aussi des endroits auxquels on pense moins :

Les enfants malades sont souvent moins symptomatiques : si on les laisse aller à l'école ou dans leur collectivité (au lycée, à la crèche, etc.), ils vont transmettre le virus à leurs petits camarades.

Il faut donc prendre toutes les mesures de bon sens : lorsqu'on n'est pas malade, éviter tous les endroits de rassemblement, et lorsqu'on est malade éviter d'aller mettre son virus dans des endroits fermés et de le transmettre à d'autres gens.

Et encore une fois, pour les salles d'attente, pour les crèches, etc., aérer régulièrement pour permettre à l'air de se renouveler et au virus de partir. »