



# Réservation santé

Bulletin d'information en santé-voyage

## La grippe voyage aussi !

Par Martin Brizard MD, Clinique santé-voyage de Laval

À longueur d'année, diverses souches du virus de la grippe (le virus influenza) circulent partout dans le monde. Certaines affectent de préférence les humains, et d'autres certains animaux ou oiseaux (ex.: la grippe aviaire). Dans plusieurs cas, la maladie causée par le virus de la grippe est grave et peut même causer le décès.

Les voyageurs sont à risque de croiser ce virus au cours de leurs déplacements. Quelles sont les précautions à prendre ?

### QU'EST-CE QUE LA GRIPPE ?

La grippe se transmet à partir des sécrétions du nez et de la gorge d'une personne infectée. Les mains contaminées par ces sécrétions sont souvent responsables de la transmission du virus de la grippe. Comme elle est très contagieuse, la grippe peut causer des épidémies importantes.

Après une période d'incubation de 1 à 4 jours, les premiers symptômes sont un mal de tête, des frissons et de la toux, suivis de l'apparition rapide de fièvre, de perte d'appétit, de douleurs musculaires, de fatigue, d'écoulement nasal et d'irritation de la gorge.

Le SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère), responsable de nombreux décès

à travers le monde l'an dernier, présente des symptômes qui ressemblent beaucoup à ceux de la grippe et on a souvent du mal à les distinguer.

La grippe peut se compliquer de pneumonie et même causer le décès chez les personnes les plus vulnérables, comme les personnes âgées, les personnes souffrant de maladies chroniques et les jeunes enfants.

### COMMENT ÉVITER LA GRIPPE ?

✓ La vaccination est le meilleur moyen de se protéger contre la grippe. Le virus de la grippe étant en constant changement, le vaccin ne sera cependant efficace que pour l'infection qui sévit durant l'année en cours. Toute

personne à risque devra se faire revacciner annuellement. Le vaccin antigrippal ne protège pas contre le SRAS ou d'autres infections respiratoires.

- ✓ Il existe des médicaments antigrippaux qui peuvent être utilisés pour les cas où le vaccin serait contre-indiqué.
- ✓ D'autres mesures de prévention simples à ne pas oublier pour réduire le risque de contracter la grippe sont :
  - le lavage fréquent des mains (eau chaude et savon ou solution à base d'alcool);
  - éviter si possible les endroits clos et surpeuplés;
  - éviter le contact étroit avec les personnes souffrant de maladies respiratoires aiguës.

**TOUS LES VOYAGEURS** devraient être au courant de la présence de grippe dans les régions où ils se rendent et prendre les précautions nécessaires.

Ils devraient consulter une clinique santé-voyage pour que l'on évalue la nécessité d'une prévention spécifique contre la grippe, ainsi que les autres risques inhérents à leur voyage.

### DESTINATIONS À RISQUE

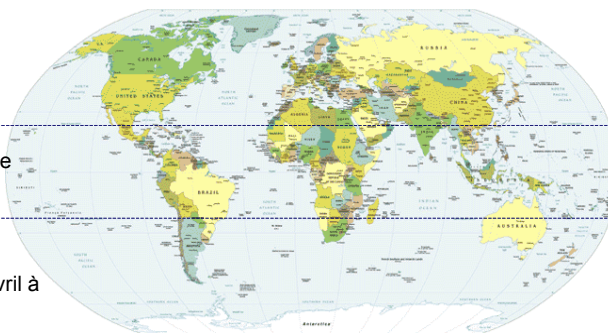
Risque présent de novembre à mars

23° degré de latitude Nord

Risque présent toute l'année

23° degré de latitude Sud

Risque présent d'avril à septembre



L'influenza sera présent à des saisons différentes selon les régions du globe :

- ✓ la saison de grippe s'étend habituellement de novembre à mars dans l'hémisphère Nord;
- ✓ dans les régions tempérées de l'hémisphère Sud (Australie, Argentine, Chili), la grippe est surtout présente d'avril à septembre;
- ✓ dans les zones tropicales (ex.: Antilles), on peut contracter la grippe tout au long de l'année.

### LE RISQUE CHEZ LE VOYAGEUR

En cours de voyage, le risque d'exposition au virus de la grippe dépend :

- ✓ du temps de l'année;
- ✓ de la destination;
- ✓ du type de voyage effectué.

Les épidémies de grippe se produisent davantage lorsque les voyageurs sont rassemblés en grand nombre dans des endroits clos (ex.: voyage en avion, en train ou en bateau de croisière).

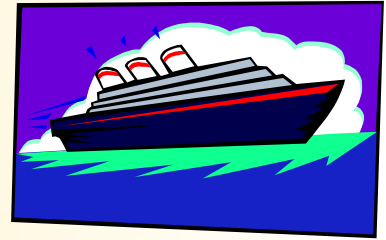
*Au verso : - recommandations croisières  
- la grippe aviaire*

## Recommandations pour les croisières

La croisière constitue un mode de voyage de plus en plus populaire. Elle réunit le confort d'un gros paquebot luxueux à l'exotisme relié aux différentes escales.

Les voyageurs sont souvent peu portés à considérer que la croisière est associée à certains risques pour leur santé; pourtant, certaines précautions s'imposent.

Les problèmes de santé qui peuvent éventuellement affecter le voyageur croisiériste sont de deux ordres : ceux qui se contractent à bord même du bateau et ceux qui surviennent lors des différentes escales.



### ❑ **À bord des navires :**

- ✓ le mal des transports peut affecter certains voyageurs et il existe des moyens efficaces pour prévenir ou traiter ce problème désagréable;
- ✓ les risques de transmission de maladies infectieuses sont importants. En effet, de nombreuses personnes sont rassemblées dans un espace plutôt restreint, condition idéale pour favoriser la transmission de différentes maladies infectieuses comme la grippe (influenza) et certaines maladies gastro-intestinales (ex.: virus Norwalk), entre autres. Il est recommandé d'obtenir l'avis d'un professionnel de la santé pour évaluer la pertinence de la vaccination antigrippale avant le départ, ainsi que pour recevoir les conseils préventifs appropriés.

### ❑ **Lors des escales :**

- ✓ les voyageurs seront exposés aux risques locaux qui varieront selon la région visitée et le type d'activité prévue. Même si certains soins de santé sont parfois disponibles à bord, il est fortement recommandé pour tous les croisiéristes d'obtenir auprès d'un professionnel de la santé d'une clinique santé-voyage, avant leur départ, les conseils préventifs appropriés, les médications nécessaires ainsi que les vaccins spécifiques en fonction des escales prévues.



## GRIPPE AVIAIRE OU GRIPPE DU POULET

Il existe plusieurs souches du virus influenza. Un de ces virus, responsable de la grippe aviaire, touche principalement les oiseaux et a été identifié pour la première fois en Italie, il y a plus de 100 ans. On pense que tous les oiseaux sont sensibles à cette infection, bien que certaines espèces soient plus résistantes que d'autres.

Ces virus aviaires n'infectent pas normalement d'autres espèces que les oiseaux et les porcs. Mais, depuis 1997, on a vu certains cas d'infections humaines se produire à la suite de contacts étroits avec des volailles vivantes infectées. Le risque de transmission du virus aviaire au voyageur est présent mais de faible importance actuellement.

Ce que l'on craint, c'est que le virus influenza aviaire se combine, chez une même personne, au virus influenza humain pour créer un nouveau « super-virus » très agressif.

Récemment, on a confirmé des flambées de grippe aviaire qui ont infecté des poulets et parfois des canards, dans certains pays d'Asie : Japon, Corée du Sud, Vietnam, Thaïlande, Cambodge, Chine et Indonésie. On a aussi signalé des cas de grippe aviaire chez les humains au Vietnam et en Thaïlande.

Les **RECOMMANDATIONS POUR LES VOYAGEURS** qui se dirigent vers une destination où la grippe aviaire est présente sont :

- ✓ éviter le contact avec les oiseaux vivants (marchés où l'on vend des oiseaux, fermes,...);
- ✓ se laver souvent les mains, en particulier après le contact avec des œufs, de la volaille insuffisamment cuite, ou des produits à base d'œufs, ainsi qu'avant les repas;
- ✓ consommer les volailles et les œufs bien cuits, car la cuisson inactive le virus. Il n'y a pas de preuve que la grippe aviaire puisse se transmettre par des aliments, mais c'est une recommandation générale, qui empêchera aussi la transmission d'autres microbes responsables d'intoxications alimentaires;
- ✓ se faire vacciner contre l'influenza avant le départ, même si le vaccin ne protège pas spécifiquement contre la grippe aviaire;
- ✓ éviter les contacts étroits dans les foules. Il s'agit d'une mesure générale pour prévenir l'influenza et les autres infections virales qui peuvent se transmettre par voie aérienne, même si la grippe aviaire ne semble pas se transmettre pas de cette façon;
- ✓ consulter une clinique santé-voyage, avant le départ, pour obtenir une évaluation personnelle du risque encouru.

**Une adresse plus simple pour accéder, sous la rubrique bulletin, à Réservation santé : [www.msss.gouv.qc.ca/sante-voyage](http://www.msss.gouv.qc.ca/sante-voyage)**

## RÉSERVATION SANTÉ

### RESPONSABLE DU PROJET

Sylvie Provost MD, Direction de santé publique (DSP) des Laurentides

### COMITÉ DE RÉDACTION

Gisèle Asselin infirmière	CLSC Ste-Foy-Sillery-Laurentien
Chantal Beaudet MD	DSP de l'Estrie
Martin Brizard MD	DSP de Laval
Suzanne Gagnon MD	DSP de Québec
Annie-Claude Labbé MD	Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Louise Laberge MD	DSP de l'Outaouais
Sylvie Provost MD	DSP des Laurentides
Dominique Tessier MD	Voyage Medisys

**Publié par la Direction de santé publique des Laurentides (450 436-8622), en collaboration avec le Comité consultatif québécois sur la santé des voyageurs (CCQSV) et l'Institut national de santé publique du Québec**

ISSN 1206-9736