



Actualisation le 23.11.2009

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez

Que faut-il savoir sur la grippe A(H1N1) ?

Réponses à vos questions

► Qu'est-ce que la grippe A(H1N1) ?

C'est un nouveau virus qui se répand rapidement parce qu'il est très contagieux. Ce qui le rend différent des autres, c'est que les gens n'ont encore jamais été exposés à un virus comme celui-ci. Cela veut dire que le risque d'être malade est élevé pour tous. Heureusement, la grippe A(H1N1) est généralement une maladie légère qui guérit en quelques jours.

► Si je suis enceinte, ai-je plus de risque d'attraper la grippe A(H1N1) ?

NON, les femmes enceintes ne sont pas plus sujettes à attraper la grippe A(H1N1). Toutefois, une femme enceinte qui contracte ce virus a plus de risque de souffrir de complications (pneumonie, détresse respiratoire grave), particulièrement pendant le deuxième et le troisième trimestre de la grossesse ou après la naissance. Ces complications pourraient mettre en danger sa santé et celle de son bébé. Dans les cas les plus sévères, cela peut conduire à un accouchement prématuré ou à un avortement spontané. Si vous êtes enceinte, il est donc important de protéger votre santé.

► Que puis-je faire pour protéger ma santé ?

Voici quelques conseils, s'inspirant des recommandations faites à la population par l'Office fédéral de la santé publique, utiles pour protéger votre santé :

1. Se laver les mains souvent et soigneusement avec du savon et de l'eau chaude ou utiliser un désinfectant pour les mains (par ex. une solution à base d'alcool)
2. Tousser ou éternuer dans un mouchoir en papier ou dans le pli du coude ou dans la manche plutôt que dans les mains
3. Garder propres et désinfectés les surfaces et les objets partagés avec d'autres personnes
4. Poursuivre les activités normales, mais éviter la foule et si possible les contacts avec les personnes malades ; si ces contacts ne peuvent pas être évités, portez un masque
5. Rester à la maison en cas de maladie
6. Solliciter rapidement un avis médical en cas de contact avec une personne ayant attrapé la grippe A(H1N1)
7. Solliciter en urgence des soins médicaux si des symptômes de grippe apparaissent.

Il est important que les personnes se trouvant autour de vous suivent également ces directives pour réduire les risques de transmission au virus de la grippe A(H1N1).

Ceci dit, la meilleure façon de se protéger c'est de se faire vacciner.

► Puis-je me faire vacciner si je suis enceinte ? Et quand ?

Pour vous protéger contre la grippe A(H1N1), vous pouvez vous faire vacciner tout au long de votre grossesse, de préférence durant les 2^e et 3^e trimestres. Une dose suffit. L'un des deux vaccins autorisés par Swissmedic est plus particulièrement recommandé pour les enfants et les femmes enceintes. Il est disponible depuis le 16 novembre. Vous pouvez également vous faire vacciner en même temps contre la grippe saisonnière afin de vous assurer une protection maximale.

► Est-ce que je peux poursuivre mes activités ?

OUI, vous pouvez continuer vos activités normalement, aller au travail, assister à des événements en communauté ou à des cérémonies religieuses. Toutefois, faites attention quand vous vous trouvez dans une foule où il est difficile d'éviter les contacts. Vous devez faire preuve d'une vigilance accrue : lavez-vous les mains plus souvent, ayez sur vous du désinfectant pour les mains, portez un masque. Cela réduira le risque d'attraper un virus.

► Que faire si j'ai été en contact avec une personne grippée ?

Si vous avez été en contact avec une personne suspecte d'avoir la grippe A(H1N1), prenez contact avec votre médecin. Celui-ci décidera s'il est nécessaire ou non de débiter un traitement prophylactique.

► A quels signes dois-je être attentive ?

Les symptômes de la grippe A(H1N1) sont notamment : fièvre soudaine, toux, maux de gorge, respiration difficile et fatigue. Des nausées, des vomissements et de la diarrhée peuvent également survenir. Attention, la fièvre peut ne pas être très élevée. Vu le risque plus élevé de complications chez une femme enceinte, il est important de consulter sans attendre votre médecin généraliste ou votre gynécologue en cas de symptômes grippaux et de demander des soins médicaux en urgence si ces symptômes s'aggravent.

► Que faire si j'ai de la fièvre ?

Si votre température est supérieure à 38.5°C, c'est de la fièvre. Pour faire baisser la fièvre, vous pouvez prendre des médicaments. Commencez par du paracétamol (par exemple : Ben-U-Ron[®], Panadol[®], Tylenol[®], Dafalgan[®], Acetalgine[®], Becetamo[®], etc.). Si cela ne suffit pas, contactez votre médecin. Ne prenez pas d'autres médicaments sans informer votre gynécologue. Certains médicaments très efficaces contre la fièvre sont contraindiqués durant la grossesse.

► Si j'ai la grippe, pourrais-je être soignée ?

OUI, la Suisse dispose d'un médicament antiviral efficace contre la grippe (Tamiflu[®]). Ce médicament peut être utilisé chez une femme enceinte ou allaitant. Votre médecin décidera si vous avez besoin de prendre des antiviraux. Pour que ceux-ci soient efficaces, ils doivent être administrés dans les 48 h après l'apparition des symptômes. Il est donc important de consulter rapidement un médecin en cas de signes grippaux.

► Si j'ai la grippe, puis-je allaiter ?

OUI, la prise d'antiviraux (Tamiflu[®]) n'est pas une contre-indication pour l'allaitement. Si vous êtes malade, vous pouvez soit tirer votre lait, soit allaiter. Vous devez prendre le maximum de précautions :

1. nettoyer vos seins avec de l'eau et du savon
2. bien les rincer
3. vous désinfecter les mains
4. mettre un masque si vous allaitez ou donnez le biberon.

Votre partenaire ou quelqu'un de votre famille pourra également donner le biberon à votre enfant. Sachez également qu'en général, les enfants allaités ont moins de risque d'attraper des infections. Cela semble également vrai pour la grippe A(H1N1). L'allaitement maternel est donc encouragé.

► **Si j'ai la grippe, quelles précautions prendre avec mon bébé ?**

Vous devrez faire très attention avec l'hygiène des mains et porter un masque pour limiter les risques d'infecter votre bébé même si celui-ci reçoit aussi un traitement.

► **Si j'ai la grippe et que je suis à l'hôpital, vais-je être isolée ?**

Vos contacts avec les autres patientes et leurs bébés seront limités au maximum. Vous ne serez pas séparée de votre bébé mais vous devrez respecter scrupuleusement les règles d'hygiène : vous désinfecter les mains fréquemment et porter un masque quand vous êtes en contact avec d'autres personnes, y compris votre bébé, même s'il est traité et vous aussi.

Pour en savoir plus sur les mesures individuelles à prendre, téléchargez sur <http://www.ge.ch/pandemie> le guide pour les particuliers et les familles

**Besoin de plus d'informations sur la grippe A(H1N1) ?
appelez l'info-ligne de la direction générale de la santé, tél. 022 546 50 40
consultez le site <http://www.ge.ch/pandemie>**