

## Pour se prémunir de la grippe, l'hygiène de bon sens d'abord

PARIS, 21 juil 2009 (AFP) - Face au nouveau virus de grippe A (H1N1) dite "porcine", quelques gestes simples peuvent faire la différence pour freiner la contagion et sauver des vies, selon les conseils donnés par les autorités sanitaires.

Nombre de ces gestes sont d'ailleurs utiles même en période de grippe saisonnière qui tue chaque année en France quelque 2.500 personnes, selon la ministre de la santé, Roselyne Bachelot.

"Se laver les mains, utiliser des gels hydro-alcooliques peuvent réduire la diffusion des virus", souligne ainsi Richard Besser directeur du centre américain de contrôle des maladies (CDC).

Un conseil valable aussi pour la gastro-entérite qui touche chaque année des centaines de milliers de Français, note le professeur Didier Raoult, spécialiste des maladies infectieuses.

Le lavage, avec du savon, prend 30 secondes minimum, en n'oubliant pas de passer entre les doigts. Bien sécher avec une serviette sèche et non pas humide ou de préférence avec un papier essuie-tout dont on pourra se servir pour fermer le robinet et ouvrir la porte des toilettes communes.

Cela permet aussi d'"éviter de transporter un virus qui se promènerait encore sur une table dans sa bouche et dans son arbre respiratoire" selon le professeur Didier Houssin, directeur général de la Santé.

Pour réduire la transmission du virus, mieux vaut couvrir sa toux "pas avec sa main, mais avec son bras", a précisé le Dr Besser. Pour éviter de semer ensuite des microbes sur tout ce que l'on touche.

Se moucher, éternuer, cracher, tousser, peuvent être des gestes à haut risque. Mieux vaut se couvrir la bouche quand on tousse avec un mouchoir jetable. Il convient de surcroît de se laver les mains après. Le mouchoir, en papier à usage unique, doit ensuite être jeté dans une poubelle munie d'un sac et, si possible, dotée d'un couvercle.

En période d'épidémie, pour ne pas contaminer autrui, ni soi-même, il est préférable d'éviter les contacts sociaux, tels que se faire la bise ou se serrer la main, souligne le Pr Raoult.

Il convient aussi de conserver, autant que possible, en l'absence de masques, une distance minimale de protection sanitaire de 2 mètres entre personnes, selon les autorités sanitaires.

Ainsi pour se saluer, plutôt qu'une franche poignée de main pleine de microbes, autant prendre l'habitude d'une simple et courtoise inclinaison de la tête.

Aérer les locaux et désinfecter régulièrement poignées de porte, robinets de lavabo, verres et branches de lunettes, téléphones, clavier d'ordinateur, n'est pas superflu.

Un malade avec des symptômes de la grippe (fièvre, maux de tête, courbatures, etc.) devrait rester à la maison.

Toute personne grippée devrait porter un masque anti-projections pour éviter de contaminer son entourage. La France en a stocké un milliard, selon les autorités.

"Il serait souhaitable que tous les malades en portent pour atténuer la vague pandémique", indique le professeur Houssin. Selon lui, ces masques de chirurgien suffisent pour bloquer les gouttelettes (de toux). Il faut cependant les changer toutes les quatre heures, a-t-il noté.

Des masques spécifiques (type "FFP2"), qui protègent de la contamination, sont prévus pour le personnel soignant ou pour les personnes exposées directement au virus dans leur activité (secours, caissières dans l'alimentation, etc.) quand l'épidémie prendra de l'ampleur.