Date: 11.01.2018

Le Nouvelliste

Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 37'826
Parution: 6x/semaine

Page: 5
Surface: 70'640 mm²

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Ordre: 1095432
N° de thème: 999.099

Référence: 68086128
Coupure Page: 1/3

Le pire est encore à venir

La grippe a déjà cloué au lit nombre de Valaisans. Mais attention: le pic de l'épidémie n'est pas encore atteint. SHUTTERSTOCK

Date: 11.01.2018

Le Nouvelliste

Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 37'826
Parution: 6x/semaine

Page: 5
Surface: 70'640 mm²

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Ordre: 1095432
N° de thème: 999.099

Référence: 68086128
Coupure Page: 2/3

GRIPPE Le seuil épidémique saisonnier a été dépassé à la fin décembre. Mais le pic de cas de contamination n'a pas encore été atteint en Valais.

PAR **PASCAL.GUEX**@LENOUVELLISTE.CH

→ Vous l'aurez probablement constaté dans votre environnement familial ou sur votre lieu de travail: la grippe fait de sérieux ravages en Valais. «Le seuil épidémique saisonnier a été dépassé à la fin décembre et l'incidence est en hausse», confirme le médecin cantonal Christian Ambord, en se basant sur les dernières statistiques de l'Office fédéral de la santé. Durant la dernière semaine de l'année, les 120 médecins membres du système de surveillance Sentinella ont ainsi rapporté 55,8 cas d'affections grippales pour 1000 consultations dans toute la Suisse. «Extrapolé à l'ensemble de la population helvétique, ce taux correspond à 217 consultations dues à une affection grippale pour 100 000 habitants.»

Le seuil épidémique saisonnier de 68 cas d'affections grippales pour 100 000 habitants a donc été largement dépassé.

La propagation d'influenza est la plus marquée dans la région 1, celle qui regroupe les cantons de Genève, Neuchâtel, Vaud et du Valais. «Mais, attention, l'expérience des dernières années tend à démontrer que le pic de grippe n'a pas encore été atteint dans notre canton», prévient le Dr Christian Ambord.

La tendance étant ascendante pour toutes les tranches d'âge. D'où l'importance d'adopter la bonne attitude.

1 SE LAVER LES MAINS SOUVENT

«Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon plusieurs fois par jour», recommande le médecin cantonal. Un geste qui reste le meilleur moyen d'arrêter la transmission de la maladie, les germes se propageant souvent lorsqu'une personne touche un élément déjà contaminé. Utiliser un désinfectant pour les mains, se laver les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser des lingettes désinfectantes aide à réduire l'exposition aux germes infectieux.

2 IL VAUT MIEUX RESTER À LA MAISON

«Si vous souffrez de symptômes grippaux, restez impérativement à la maison jusqu'à la guérison complète de votre grippe! Vous éviterez ainsi la propagation de la maladie», insiste le Dr Ambord. Il est même recommandé d'attendre au moins un jour après la disparition de la fièvre avant de retourner à ses occupations habituelles.

3 EXPECTORER DANS DES MOUCHOIRS EN PAPIER

Autre recommandation préventive à appliquer systématiquement: placez un mouchoir en papier devant la bouche et le nez pour tousser et éternuer.

Ultime conseil qui semble couler de source: «Après usage, jetez les mouchoirs en papier dans une poubelle et lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon.»

Date: 11.01.2018

Le Nouvelliste

Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 37'826
Parution: 6x/semaine

Page: 5
Surface: 70'640 mm²

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Ordre: 1095432
N° de thème: 999.099

Référence: 68086128
Coupure Page: 3/3

5 BEAUCOUP BOIRE ET SE REPOSER

Le médecin cantonal recommande aussi «de boire beaucoup et de rester tranquille (beaucoup de repos)». Sans oublier les «remèdes de grand-mère» (infusions, linges avec du vinaigre sur les jambes, etc.). Le paracétamol (Panadol, Dafalgan, etc.) peut aussi soulager les symptômes.

4 DANS L'URGENCE, TOUSSEZ AU CREUX DU COUDE

Si vous n'avez pas de mouchoir en papier sur vous, toussez et éternuez dans le creux du coude. «Ce geste est en effet plus hygiénique que de mettre la main devant la bouche», détaille le médecin cantonal. Si vous deviez toutefois utiliser les mains, lavez-les soigneusement avec de l'eau et du savon le plus rapidement possible.