
Virus de l'hiver : des mains régulièrement lavées, un hiver en bonne santé

Dossier de presse
Décembre 2013

Contacts presse

Inpes : Vanessa Lemoine – Tél : 01 49 33 22 42 – email : vanessa.lemoine@inpes.sante.fr

TBWA\Corporate : Vanessa Hendou – Tél : 01 49 09 25 27 – email : vanessa.hendou@tbwa-corporate.com

Sommaire

Des millions de Français touchés chaque année par les virus de l'hiver	3
L'hiver et ses virus.....	3
Des conséquences économiques et sociales à ne pas négliger	3
Les principaux modes de transmission des virus de l'hiver	4
Les mains, vecteurs de transmission des virus de l'hiver	5
Se laver les mains régulièrement, le premier réflexe à adopter cet hiver	5
Comment se laver les mains efficacement pour réduire la transmission des virus ?	6
Le lavage des mains, pas encore un réflexe pour les Français.....	6
Les autres gestes de prévention à adopter cet hiver pour une meilleure protection de soi et des autres... 7	7
Limiter les contacts directs	7
Eviter les lieux fréquentés	7
Eternuer et tousser en se couvrant la bouche	7
Porter un masque.....	7
Se faire vacciner contre la grippe	8
Grippe, gastro-entérite... : quelles sont les maladies qui peuvent gâcher notre hiver ?	9
Qu'est-ce que la gastro-entérite ?	9
Qu'est-ce que la grippe ?	9
Quelles sont les autres infections respiratoires ?	9
3 questions à Thanh Le Luong, directrice générale de l'Inpes	10

Des millions de Français touchés chaque année par les virus de l'hiver

L'hiver et ses virus

La baisse des températures est souvent accompagnée par une hausse des maladies infectieuses : rhume, grippe, rhinopharyngite, gastro-entérite... Ces infections peuvent être désagréables dans le quotidien : fatigue, maux de tête ..., mais peuvent également avoir des effets graves.

La grippe, un virus particulièrement dangereux pour les personnes âgées

Les jeunes de moins de 15 ans sont les plus touchés par cette maladie (entre 25% et 50%). Les plus de 65 ans le sont moins, mais s'avèrent plus fragiles pour combattre ce virus. Ils représentent à eux seuls la quasi-totalité des 1 500 à 2 000 décès annuels¹.

Au cours de l'année 2012, plus de 2,5 millions de Français ont été touchés par la grippe. L'épidémie a duré 8 semaines du 30 janvier au 25 mars. Pendant cette période, on estime à 1,45 millions le nombre des personnes qui ont consulté leur médecin généraliste pour un syndrome grippal. Le pic de l'épidémie a été observé pendant la semaine du 20 au 26 février où l'on a enregistré 452 cas de grippe pour 100 000 habitants et 4 816 hospitalisations².

Le rhume et les autres infections respiratoires à ne pas prendre à la légère

Le plus souvent bénignes, ces maladies comme la rhinopharyngite ou la bronchite, peuvent parfois entraîner des complications sévères chez les personnes à risque notamment les personnes souffrant d'asthme ou de maladies respiratoires, les femmes enceintes, les personnes de plus de 65 ans ou encore les enfants de moins de 5 ans.

La gastro-entérite, un virus pas si bénin

Même si elle est bénigne la plupart du temps, la gastro-entérite peut entraîner des complications, en particulier pour les personnes les plus fragiles (nourrissons, personnes âgées...). Au cours du dernier hiver, environ 4,7 millions de personnes ont été touchées par les gastro-entérites². Plus de 600 personnes en meurent chaque année¹.

En 2012, l'épidémie a été particulièrement courte. Le pic a été observé pendant la semaine du 2 au 8 janvier². Pendant cette période, on a pu enregistrer jusqu'à 296 cas de gastro-entérite pour 100 000 habitants et 504 personnes ont dû être hospitalisées.

Des conséquences économiques et sociales à ne pas négliger

Outre les désagréments et conséquences sur la santé des personnes affectées, les maladies hivernales ont également des répercussions économiques et sociales puisque qu'elles provoquent un fort absentéisme au travail ou à l'école.

En France, en période d'épidémie, près de 70% des adultes grippés ayant un emploi ont en moyenne 4,8 jours d'arrêt de travail, ce qui équivaut à un total de 2 millions de journées de travail. Ce chiffre peut grimper à 12 millions en cas d'épidémies intenses³. Chez les enfants, dans 25% des cas, l'absence à l'école dure 3 jours⁴.

Pour 2013, la Caisse nationale d'assurance maladie estime à 220 millions d'euros le coût de l'épidémie de grippe qui a sévi de janvier à mars. Et pour cause : dès les trois premières semaines d'épidémie, plus de 3,5 millions de personnes ont consulté leur médecin. De plus, sur le seul mois de février 2013, les remboursements de soins de ville ont progressé de 5 % par rapport à 2012.

¹ Centre épidémiologique sur les causes médicales de décès (CépiDC) de l'Inserm

² Bilan annuel 2012 - Réseau Sentinelles - <http://websenti.u707.jussieu.fr/sentiweb/?page=bilan>

³ Inserm - <http://www.inserm.fr/thematiques/microbiologie-et-maladies-infectieuses/dossiers-d-information/grippe>.

⁴ Réseau des Groupes Régionaux d'Observation de la Grippe (GROG).

Les principaux modes de transmission des virus de l'hiver

De manière générale, les virus responsables de ces infections saisonnières se transmettent :

- par la toux, les éternuements, les postillons ou la salive de la personne malade ;
- par le contact direct des mains d'une personne infectée à une autre personne (en serrant la main, par exemple) ou par le contact avec des objets (jouets, tétines, couverts, boutons d'ascenseur...) contaminés par une personne infectée ;
- dans l'air, surtout lorsqu'une personne malade occupe une pièce fermée comme une chambre ou une salle d'attente.

Face à ce constat, la prévention représente un levier important pour limiter les conséquences humaines, mais aussi économiques et sociales, des maladies hivernales.

Les mains, vecteurs de transmission des virus de l'hiver

Même des mains propres en apparence sont porteuses de nombreux germes. En effet, alors qu'ils sont indétectables à l'œil nu, bactéries et virus ont pris l'habitude de s'y nicher. Comment ? Chaque fois que nos mains se trouvent en contact avec un objet souillé ou une personne malade. Ainsi, même sans symptôme apparent, nous transportons des virus et prenons le risque de contaminer les autres.

La durée de vie d'un virus dépend du type de virus⁵, par exemple :

- Le virus influenza, responsable de la grippe vit généralement 5 minutes sur la peau, quelques heures dans les sécrétions séchées, de 8 à 12h sur les vêtements, papiers ou mouchoirs et de 24 à 48h sur les surfaces inertes.
- Le norovirus, le plus souvent responsable de la gastro-entérite, survit au minimum 8 heures sur les surfaces inertes, parfois jusqu'à 7 jours.
- Le rotavirus, autre virus responsable de la gastro-entérite, survit pour sa part entre 6 et 60 jours sur les surfaces inertes.

Se laver les mains régulièrement, le premier réflexe à adopter cet hiver

Pour se protéger et protéger les autres, un réflexe à adopter : le lavage des mains. **Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), il s'agit de la mesure d'hygiène la plus importante pour prévenir la transmission des infections.**

Il est vivement conseillé de se laver les mains le plus régulièrement possible notamment à des moments considérés comme essentiels : après être allé aux toilettes, avant de cuisiner ou de manger, avant de s'occuper d'un enfant ou encore après avoir utilisé les transports en commun.

L'usage du savon est à privilégier surtout lorsque les mains sont sales ou souillées. Les Français le savent : 63% d'entre eux utilisent systématiquement du savon pour le lavage des mains. Les parents d'enfants de moins de 5 ans sont particulièrement sensibilisés à cette pratique⁶.

L'usage des solutions hydro-alcooliques (SHA) est efficace pour éliminer de nombreux microbes transmissibles, mais ne l'est pas contre tous les germes. Simples et faciles à utiliser, ces produits hydro-alcooliques sont plébiscités par les Français : 78% déclarent qu'il leur arrive d'en utiliser ; une proportion qui est plus importante chez les parents de jeunes enfants (83%). Son utilisation est fréquente pour près d'un Français sur deux en extérieur et un Français sur trois au domicile. Les deux situations les plus fréquentes d'utilisation des SHA sont :

- Après être allé(e) aux toilettes (52 % des utilisateurs)
- Avant de s'occuper d'un bébé (51% des utilisateurs)

Les SHA doivent rester une solution de secours en cas d'impossibilité de se laver les mains à l'eau et au savon. Elles sont à utiliser sur des mains visiblement non souillées car elles désinfectent mais n'enlèvent pas les saletés sur les mains.

⁵ Kramer A, Schwebke I, Kampf G. How long do nosocomial pathogens persist on inanimate surfaces? A systematic review. BMC infectious diseases. 2006;6:130. Epub 2006/08/18.

Bean B, Moore BM, Sterner B, Peterson LR, Gerding DN, Balfour HH, Jr. Survival of influenza viruses on environmental surfaces. The Journal of infectious diseases. 1982;146(1):47-51. Epub 1982/07/01.

⁶ Etude Inpes / BVA – « Attitudes et comportements en matière de prévention de la transmission des virus de l'hiver » – novembre 2012 – réalisée sur un échantillon national représentatif de 1206 personnes dont 306 parents d'enfants de moins de 5 ans.

Comment se laver les mains efficacement pour réduire la transmission des virus ?

Pour être efficace et limiter la propagation des virus, le lavage des mains doit être réalisé dans de bonnes conditions.

Lavage des mains avec de l'eau et du savon ou SHA

A- LAVAGE
15 secondes



LAVAGE : 7 étapes

- Paume contre paume ;
- Paume contre dos de la main ;
- Doigts entrelacés ;
- Paume contre doigts ;
- Pouces ;
- Ongles ;
- Poignets.

Après le lavage avec l'eau et le savon

B-RINÇAGE
10 secondes

C-SECHAGE

Idéalement avec une serviette en papier à usage unique.

Le lavage des mains, pas encore un réflexe pour les Français

Si, en 2010, 29% des Français citaient spontanément le lavage des mains comme moyen de prévention des infections respiratoires de l'hiver, ils ne sont plus que 20% à le faire en 2012. Se laver les mains n'est donc pas encore un geste de prévention au quotidien.

Alors que 8 personnes sur 10 se lavent systématiquement les mains après être allées aux toilettes (81% vs 84% en 2010), le lavage des mains ne s'avère pas être un réflexe dans certaines situations :

- seuls 67% des Français se lavent les mains avant de cuisiner et 60% avant de manger ;
- 59% des Français prennent cette précaution avant de s'occuper d'un bébé ;
- moins d'un Français sur trois déclare se laver les mains systématiquement après s'être mouché (32%) ;
- et seulement 31% le font après avoir pris les transports en commun.

De manière générale, la bonne hygiène des mains est plus le fait des femmes et des personnes âgées de 35 à 49 ans, contrairement aux hommes et aux jeunes entre 15 et 24 ans qui s'avèrent moins vigilants.

Les autres gestes de prévention à adopter cet hiver pour une meilleure protection de soi et des autres

Pour se protéger et protéger son entourage, il existe d'autres réflexes permettant de prévenir la transmission des virus respiratoires de l'hiver.

Les Français ont conscience de l'importance des gestes de prévention pour limiter la transmission des virus. En 2012, selon l'étude menée par l'Inpes⁷ : 79% d'entre eux déclarent adopter au moins une habitude de prévention des infections respiratoires de l'hiver. Parmi les gestes les plus cités spontanément, « se couvrir », « se laver les mains » et « se faire vacciner ».

Limiter les contacts directs

Même sans symptôme, chacun peut être contagieux, d'où l'importance d'adopter certains réflexes pour protéger les autres. Si on est malade, il s'agit de limiter les contacts avec d'autres personnes, en particulier avec les personnes les plus fragiles. On conseille de ne pas serrer les mains, d'éviter d'embrasser les personnes, de ne pas partager ses effets personnels (couverts, verre, brosse à dent, serviette de toilette...).

Lorsqu'ils s'occupent des enfants, les Français, quand ils sont malades, ont tendance à prendre davantage de précautions : 82% n'embrassent jamais les jeunes enfants tandis que seulement 2% continuent à le faire systématiquement.

Éviter les lieux fréquentés

Les Français sont plutôt conscients que fréquenter les lieux publics (centres commerciaux, transports en commun) favorise la transmission des virus. En effet, lorsqu'ils sont malades, seulement 7% continuent à aller systématiquement dans des lieux très fréquentés contre 15% en 2010. De même, ils mangent moins à l'extérieur : seulement 5% continuent à le faire systématiquement (vs 9% en 2010) ; et prennent moins les transports en commun : 15% le font toujours (vs 29% en 2010). À l'inverse, 48% des Français continuent à se rendre sur leur lieu de travail, une proportion qui tend à augmenter par rapport à 2010 (42%).

Les parents de jeunes enfants sont plus prudents. En cas d'infection respiratoire de leur bébé, 34% d'entre eux déclarent changer leur mode de garde collectif pour un autre mode de garde. Ce chiffre tend à croître lorsque l'enfant est atteint de diarrhée ou de gastro-entérite (54%). De la même façon, ils sont plus prudents en ce qui concerne les sorties : 71% des parents n'emmènent jamais leur enfant au supermarché en cas de gastro-entérite et 55% en cas de virus respiratoire ; 59% ne l'emmènent pas en visite chez des proches en cas de gastro-entérite et seulement 42% en cas de virus respiratoire.

Éternuer et tousser en se couvrant la bouche

En toussant ou en éternuant, le risque est de contaminer son entourage. Les virus se transmettent par les gouttelettes de la toux. Il est donc important de se couvrir la bouche avec le coude, le bras / la manche ou même un mouchoir jetable.

Ce geste est quasiment devenu un réflexe pour la totalité des Français puisque 98% se couvrent la bouche en cas d'éternuement ou de toux. Cependant, la main reste la première barrière de protection (48%), vient ensuite le tissu (38%) et plus rarement le coude (11%).

Porter un masque

Le port du masque est un geste de prévention rarement utilisé : seulement 5% en portent systématiquement ou souvent à leur domicile pour éviter de contaminer leur entourage lorsqu'ils sont grippés ou enrhumés. Davantage concernés, les parents de jeunes enfants sont pourtant très peu à en porter (6%). Pourtant, le masque permet de protéger son entourage des virus pouvant se trouver dans la toux, la salive ou encore les postillons.

L'affiche « Fièvre et toux ? Je porte un masque pour protéger les autres » explique comment mettre en place un masque de protection après s'être correctement lavé les mains. Cette affiche est disponible sur le site www.inpes.sante.fr.



⁷ Etude BVA menée pour l'Inpes - Attitudes et comportements en matière de prévention de la transmission des virus de l'hiver - du 12 au 27 octobre sur un échantillon national représentatif de 1206 dont 306 parents d'enfants de moins de 5 ans

Se faire vacciner contre la grippe

La grippe peut être prévenue grâce à la vaccination. Celle-ci est recommandée chaque année pour les femmes enceintes quel que soit le trimestre de la grossesse, les personnes âgées de 65 ans et plus et toutes les personnes atteintes de maladies chroniques quel que soit leur âge. Elle est aussi préconisée pour les professionnels de santé pour se protéger et protéger les patients.

Grippe, gastro-entérite... : quelles sont les maladies qui peuvent gâcher notre hiver ?

Qu'est-ce que la gastro-entérite ?



La gastro-entérite est une infection inflammatoire du système digestif. Elle dure en moyenne de 2 à 5 jours, mais le patient peut rester contagieux jusqu'à 3 jours après la guérison.

Les symptômes sont nombreux et peuvent se présenter sous plusieurs formes : fatigue, perte d'appétit, maux de tête, fièvre, frissons, douleurs d'estomac, crampes abdominales, nausées, vomissements, diarrhée.

Cette infection hivernale entraîne un risque de déshydratation, qui peut avoir des conséquences graves chez les plus fragiles, notamment les nourrissons, jeunes enfants et personnes âgées. Pour lutter contre la déshydratation, il est important de donner au nourrisson et aux jeunes enfants une solution de réhydratation orale (disponible en pharmacie sans ordonnance) à boire plusieurs fois par heure ou à petites gorgées bien fraîches en cas de vomissements.

Pour vous informer :

La brochure « Diarrhée du jeune enfant, évitez la déshydratation » apporte les conseils clés pour réagir en cas de déshydratation et explique comment fabriquer soi-même une solution de réhydratation orale. Elle est disponible en téléchargement sur le site www.inpes.sante.fr.

Qu'est-ce que la grippe ?

C'est une maladie qui s'exprime par une forte fièvre, de la toux, une gorge irritée, des courbatures, un mal de tête et une fatigue importante. La grippe se déclare brutalement et dure environ 5 à 7 jours. Elle est extrêmement contagieuse car le virus peut survivre jusqu'à plusieurs heures ou jours, notamment sur les vêtements, mouchoirs ou surfaces inertes⁸. Le virus de la grippe saisonnière se modifie légèrement chaque année. Il est donc possible de l'attraper tous les ans.

Quelles sont les autres infections respiratoires ?

Le rhume

Le rhume est une infection causée par différents virus et se manifeste par un écoulement nasal, une toux et un mal de gorge. Son évolution est progressive et s'accompagne rarement de fièvre.

Les autres infections respiratoires comme la pharyngite, la bronchite ou la pneumonie peuvent provoquer des maux de tête, maux de gorge et inflammations des voies aériennes.



Pour vous informer :

La brochure « Limitons les risques d'infection » est également téléchargeable sur www.inpes.sante.fr. Elle rappelle les modes de transmission des virus respiratoires et les gestes simples pour limiter les risques d'infection.

La bronchiolite



La bronchiolite, autre infection respiratoire, affecte les petites bronches du nourrisson. Si elle est la plupart du temps bénigne, elle est parfois responsable de complications graves nécessitant l'hospitalisation. Elle touche chaque année, entre fin septembre et février, près de 30 % des enfants âgés de moins de deux ans⁹.

Pour vous informer :

Le livret « *La bronchiolite* » permet de faire le point sur la maladie et de répondre à l'ensemble de ces questions. Elle est téléchargeable sur le site www.inpes.sante.fr et est mise gratuitement à disposition du grand public chez les médecins, pédiatres, kinésithérapeutes, dans les crèches et à la CAF.

⁸ Kramer A, Schwabke I, Kampf G. How long do nosocomial pathogens persist on inanimate surfaces? A systematic review. BMC infectious diseases. 2006;6:130. Epub 2006/08/18. Bean B, Moore BM, Sterner B, Peterson LR, Gerding DN, Balfour HH, Jr. Survival of influenza viruses on environmental surfaces. The Journal of infectious diseases. 1982;146(1):47-51. Epub 1982/07/01.

⁹ Source : Institut de Veille Sanitaire - InVS.

3 questions à Thanh Le Luong, directrice générale de l'Inpes



Quels sont les bons comportements à adopter pour se protéger des virus de l'hiver ?

Thanh Le Luong : « *Les bons comportements relèvent en premier lieu de tous les "gestes barrières" que l'on peut mettre en place dans son quotidien pour éviter d'attraper un virus. Il s'agit des précautions d'hygiène bien connues que sont, par exemple, un lavage régulier des mains ou encore l'utilisation d'un mouchoir en papier pour se couvrir la bouche quand on éternue ou quand on tousse. Il convient également de limiter les contacts avec les autres afin de se protéger soi-même, mais aussi son entourage. Enfin, si des symptômes apparaissent (fièvre, fatigue, toux...), il faut consulter rapidement son médecin traitant qui prescrira un traitement adapté.* ».

En quoi le lavage des mains est-il indispensable pour se protéger cet hiver ?

Thanh Le Luong : « *Le lavage des mains est le geste indispensable à adopter cet hiver puisque c'est par les mains que se propagent la majeure partie des maladies infectieuses. Il faut donc se laver les mains régulièrement, et notamment à certains moments considérés comme "essentiels" : avant de préparer les repas, de manger ou de nourrir les enfants ; après s'être mouché, avoir toussé ou éternué ; lors de chaque sortie et en rentrant au domicile ; après avoir été en contact avec une personne malade. Le lavage des mains ne dure que 30 secondes mais, pour être efficace, il doit respecter certaines conditions : se mouiller les mains sous l'eau chaude ; se savonner les mains, si cela est possible avec du savon liquide ; se frotter les mains pendant 15 secondes pour produire de la mousse (ne pas oublier de frotter le dos de la main, entre les doigts et sous les ongles) ; bien se rincer les mains sous l'eau courante ; enfin se sécher les mains avec une serviette en papier à usage unique.* ».

Y a-t-il des personnes considérées à risque face aux virus de l'hiver ?

Thanh Le Luong : « *Oui effectivement, certaines personnes sont plus à risque que d'autres. Je pense notamment aux personnes souffrant d'asthme ou de maladies affectant le système respiratoire, aux femmes enceintes, aux personnes de plus de 65 ans ou encore aux nourrissons. Ces personnes doivent être prudentes et limiter les contacts avec une personne malade. De même, il revient à leur entourage d'adopter certains "gestes barrières" afin de protéger leur santé.* ».