LA SFM DÉCRYPTE

Octobre 2026

LA GRIPPE

Rédaction : Eric Farfour - Comité scientifique : Sylvie Larrat, David Boutolleau, Céline Bressollette-Bodin, Vincent Thibault, Maud Salmona

Société Française de Microbiologie

1 Qu'est-ce que la grippe ?



- La grippe est une infection respiratoire virale
- Elle est due au virus *Influenza* dont il existe 2 types A et B. Ces virus évoluent rapidement par mutation, ce qui leur permet d'échapper à la réponse immunitaire.

2 La grippe, c'est chaque année



≈ 10 semaines d'épidémies



≈ 3 millions de consultations médicales



≈ 20 000 hospitalisations



≈ 10 000 décès

3 Comment la contracte-t-on ?

a Principalement par voie respiratoire

En respirant des gouttelettes de secrétions respiratoires ou salivaires contaminées



b ou par contact avec des mains ou objets contaminés

Il est possible de se contaminer en touchant des objets souillés avec les mains puis en les portant à son visage



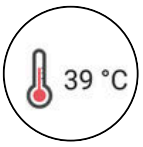
4 Quels sont les symptômes ?

- Délai d'apparition : généralement 12 heures à 4 jours après la contamination
- Ils sont variables :
  - Le plus souvent : fièvre, courbatures, fatigue, mal de tête, mal de gorge, toux
  - Des formes sévères avec détresse respiratoire sont possibles principalement chez des personnes à risque
  - La grippe peut aussi aggraver d'éventuelles maladies cardiaques
  - Parfois la grippe ne donne aucun symptômes
- Durée : généralement 5 à 7 jours en absence de maladie chronique respiratoire, cardiaque ou autres.









5 Est-ce grave ?



- La grippe guérit le plus souvent spontanément
- Cependant, des formes sévères sont possibles notamment chez les personnes fragiles : femmes enceintes, personnes âgées, personnes immunodéprimées, personnes ayant des maladies respiratoires ou cardiaques chroniques, en surpoids
- Une consultation médicale est indispensable chez les personnes fragiles en cas de persistance de la fièvre, d'essoufflement, de douleur thoracique intense, de désorientation

6 Comment la traite-t-on ?



- Le traitement a pour objectif d'améliorer les symptômes : hydratation, antipyrétique (paracétamol)
- Les anti-inflammatoires sont contre-indiqués
- Les antibiotiques ne sont pas actifs contre les virus et sont donc inutiles pour traiter une grippe
- Chez les personnes fragiles et dans les formes sévères une hospitalisation peut être nécessaire
- Les antiviraux sont réservés aux grippes graves ainsi qu'aux personnes à risque de complication.

7 Quelques conseils de prévention



La vaccination, c'est le moyen le plus efficace



Les gestes barrières en complément à la vaccination

© SFM, 2026. Licence CC BY-NC-ND 4.0. Utilisation et diffusion libres. Modification et usage commercial non autorisés.