

Questions et réponses : les norovirus (gripes intestinales)

1 QUE SONT LES NOROVIRUS ?

Les norovirus sont un groupe de virus à l'origine d'une maladie appelée « grippe intestinale ». Ils n'ont *aucun* lien avec la grippe. On les connaît également sous le nom de « gastro-entérite ».

2 QUELS EN SONT LES SYMPTÔMES ?

Les vomissements et les diarrhées sont les symptômes les plus courants, mais les personnes infectées peuvent aussi avoir des nausées, des crampes abdominales, des frissons, des courbatures, de la fièvre, ou ressentir une certaine fatigue.

3 QUAND LES SYMPTÔMES COMMENCENT-ILS À APPARAÎTRE ?

Les symptômes font leur apparition 1 à 2 jours après avoir été en contact avec le virus.

4 COMMENT LES NOROVIRUS SE TRANSMETTENT-ILS ?

Les norovirus se transmettent par contact étroit avec les personnes contaminées. Par exemple, lorsqu'on change les couches, partage les couverts, boit des boissons ou mange de la nourriture qui ont été contaminés par le virus, lorsqu'on touche des surfaces ou objets contaminés et que l'on porte les mains à la bouche ou à proximité.

Les gripes intestinales peuvent également se propager rapidement dans les lieux collectifs comme les maisons de retraite, les écoles, les garderies et les cités universitaires.

5 PENDANT COMBIEN DE TEMPS UNE PERSONNE INFECTÉE PEUT-ELLE TRANSMETTRE LE VIRUS ?

Les personnes infectées peuvent transmettre une grippe intestinale à partir du moment où elles en ressentent les symptômes et jusqu'à 3 jours après qu'elles se sentent mieux.

6 COMMENT LES NOROVIRUS SONT-ILS DIAGNOSTIQUÉS ?

Le professionnel de santé établit généralement un diagnostic en fonction des symptômes présentés.

7 QUEL TRAITEMENT SUIVRE EN CAS D'INFECTION À NOROVIRUS ?

Il n'existe aucun traitement spécifique pour les norovirus. Les antibiotiques *n'ont aucun* effet. Votre médecin vous prescrira peut-être des antivomitifs ou anti-diarrhéiques, mais la plupart des patients se sentent mieux en 1 ou 2 jours sans avoir à recourir au moindre médicament.

En cas de diarrhée ou de vomissement, buvez beaucoup de liquide afin d'éviter de vous déshydrater (perdre trop de liquide). Si vous pensez être en train de vous déshydrater (vous avez la bouche et la peau sèches et les yeux secs), consultez immédiatement un médecin ou rendez-vous à l'hôpital le plus proche.

8 UNE PERSONNE INFECTÉE DOIT-ELLE RESTER À LA MAISON ?

Oui. Les personnes malades doivent rester chez elles jusqu'à ce qu'elles soient complètement rétablies, particulièrement les personnes en contact avec la nourriture ou travaillant dans les écoles, garderies et établissements de soins de santé.

9 COMMENT ÉVITER D'ATTRAPER UN NOROVIRUS ?

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon, particulièrement après être allé aux toilettes ou avoir changé des couches, et avant de préparer à manger ou de manger.
- Rappelez aux enfants de se laver les mains après être allés aux toilettes et avant de manger, surtout lorsqu'ils sont malades.
- Nettoyez immédiatement le vomi et les selles ainsi que tout ce qui en a été souillé :
 - Désinfectez les surfaces avec un nettoyant antimicrobien (comme de la Javel).
 - Lavez les vêtements dans de l'eau savonneuse chaude.
 - Jetez les torchons sales dans des sacs en plastique fermés.
 - Lavez-vous toujours les mains après avoir nettoyé.