

Virus respiratoires

Mieux vivre avec



LES FONDAMENTAUX



Grâce à ses donateurs, la Fondation du Souffle mène un combat sans relâche contre les maladies respiratoires qui affectent chaque année plus de 10 millions de personnes en France.

Dans cette lutte, l'information est essentielle, c'est un élément clé de la prévention.

La Fondation du Souffle organise des campagnes d'information et de sensibilisation sur les maladies respiratoires et notamment les facteurs de risques qui favorisent ces maladies.

La Fondation du Souffle finance également des **projets de Recherche** sur les maladies respiratoires. En 10 ans, ce sont 10 millions d'euros qui ont servi à financer plus de 250 projets de Recherche en pneumologie.



Fondation reconnue d'utilité publique

68 Boulevard Saint-Michel - 75006 Paris

Tél. : 01 46 34 58 80 - E-mail : contact@lesouffle.org

www.lesouffle.org

Quelques chiffres



La grippe saisonnière



1,5 millions
de personnes
touchées en France
chaque année

Source : Santé Publique France - Grippe : bilan de la saison 2023-2024



1 862 décès recensés
sur la saison 2023-2024
en France



Décembre à avril
Période durant laquelle
le virus est le plus actif



La Covid-19

Au 3 octobre 2023,
en France :



Près de **40 millions**
de cas confirmés

Sources : Johns Hopkins University
& Medicine, Coronavirus Resource
Center



Plus de
166 000 décès



Le VRS (Virus Respiratoire Syncytial)



Près de **90 %**
des enfants de moins
de 2 ans ont été
contaminés par le VRS
au moins une fois

Source : sante.gouv.fr



2 à 3 % des nourrissons
de moins de 1 an sont
hospitalisés pour une
bronchiolite plus sévère

Source : ansm.sante.fr



15 000 à 20 000
sujets âgés hospitalisés/an
[https://ansm.sante.fr/dossiers-
thematiques/le-virus-respiratoire-
syncytial-vrs](https://ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/le-virus-respiratoire-syncytial-vrs)



Quels sont les principaux virus respiratoires ?

Il existe un grand nombre de virus respiratoires, de nouveaux peuvent apparaître d'une année sur l'autre, à l'instar du Sars-CoV-2/ Covid 19, responsable du Covid. Nous traitons ici des virus respiratoires les plus communs en France.

- › **La grippe** est une infection virale respiratoire très contagieuse. Elle est due au virus Myxovirus influenzae, dont il existe trois types (A, B, C).
- › **Les coronavirus** sont une famille de virus, qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume (certains virus saisonniers sont des coronavirus) à des pathologies plus sévères (comme les détresses respiratoires dues au MERS-CoV, SARS-CoV-1 ou 2). Le virus identifié en janvier 2020 en Chine est un nouveau coronavirus, dénommé SARS-CoV-2 et renommé Covid-19 par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). On estime que 25 % des rhumes et infections respiratoires supérieures sont dus à des coronavirus.
- › **Le Virus Respiratoire Syncytial (VRS)** est le virus respiratoire le plus fréquent chez les nourrissons et les enfants. Il est responsable de la majorité des bronchiolites. Chez la plupart des enfants, cela se manifeste par un simple rhume et une toux, puis l'enfant peut ensuite être gêné pour respirer, présenter des difficultés pour boire et manger. Il infecte également les adultes, responsable généralement de simples rhumes, sauf chez les personnes âgées ou ayant déjà des problèmes de santé (notamment ceux avec des maladies respiratoires ou cardiaques) chez qui l'infection peut conduire à l'hôpital. Depuis peu la vaccination est également fortement recommandée pour les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardiaques.
- › **Les rhinovirus** sont des virus respiratoires responsables du rhume commun, qui affectent les voies respiratoires supérieures, c'est-à-dire principalement le nez.



Les symptômes

Les symptômes des infections virales respiratoires sont dus à des lésions de la muqueuse des voies aériennes : nez, sinus, gorge, larynx, bronches et bronchioles.

Les symptômes des infections virales respiratoires peuvent être très similaires, quel que soit le virus responsable. Voici les symptômes les plus courants qui doivent alerter :



Fièvre



Fatigue



Maux de tête



Toux



Mal de gorge



Dyspnée



Douleurs musculaires ou articulaires



Congestion nasale ou écoulement nasal

Zoom sur la fièvre

Celle-ci se manifeste souvent par une sensation de froid accompagnée de frissons plus ou moins intenses.

On parle de fièvre **quand celle-ci dépasse les 38°C** que ce soit chez l'adulte ou chez l'enfant.

À noter...

Les personnes infectées peuvent présenter 1 ou plusieurs symptômes en même temps et de différents degrés (bénins, modérés ou grave).

Ces symptômes sont évolutifs, ils peuvent disparaître très rapidement comme s'aggraver au fil des jours. **La surveillance est la clé** notamment chez les personnes à risques : malades chroniques, notamment les insuffisants cardiaques ou respiratoires, diabétiques, immunodéprimés, nourrissons ou encore personnes âgées. Les personnes **asthmatiques**, ou souffrant de **Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO)** doivent être considérées comme des **personnes à risque** face à ces virus.

Certains symptômes peuvent aussi être spécifiques à certains virus comme **la perte du goût ou l'odorat** pour le Covid-19.



Les modes de contamination

D'un virus respiratoire à un autre, le mode de transmission est assez similaire, il peut se faire :

De personne à personne par inhalation de particules infectieuses

- Par contact direct avec le nez, la bouche ou les yeux, lorsqu'une personne infectée :
 - Parle, tousse, éternue, face à une autre personne.
 - Embrasse ou partage de la nourriture ou des boissons avec une ou plusieurs autres personnes.
- Par contact avec une personne qui a des particules ou des sécrétions infectieuses sur elle, puis en se touchant le nez, la bouche ou les yeux sans s'être nettoyé les mains, par exemple, en serrant la main de quelqu'un qui est infecté.

Par contact avec des surfaces ou des objets contaminés

Contamination des objets par des particules ou des sécrétions infectieuses, touchés ou contaminés par la toux ou l'éternuement d'une personne infectée. Les surfaces et les objets les plus susceptibles d'être contaminés sont les téléphones, les poignées de porte, les interrupteurs ou encore les boutons d'ascenseur. La durée de vie d'un virus sur des surfaces inertes est limitée à quelques heures grand maximum.



Les facteurs de risques

L'ensemble de la population est susceptible de contracter un virus respiratoire mais certaines personnes ont plus de risques de développer une forme grave.

Les sujets dits à risque sont :



Les nourrissons et très jeunes enfants jusqu'à 3 ans



Les personnes âgées



Les femmes enceintes



Les malades chroniques, respiratoires ou autres (diabétiques, cardiaques...)



Les personnes immunodéprimées (déficit de défenses immunitaires)

Chez ces personnes, **il existe des facteurs favorisants essentiels** :

- Le non-respect des mesures d'hygiène et des gestes barrières (détails en page 14).
- L'absence de vaccination : les vaccins n'empêchent pas de contracter les virus, **ils limitent en revanche les formes graves et réduisent la mortalité** principalement chez les personnes à risques. La vaccination de l'entourage proche est également recommandée.







Les complications

À court terme

Les impacts de ces virus respiratoires sur le corps humain sont multiples. Si dans la majorité des cas, les symptômes passent en quelques jours, des complications peuvent survenir notamment chez les personnes à risque et les personnes immunodéprimées (personnes infectées par le VIH, chimiothérapie anticancéreuse, traitement contre les maladies auto-immunes ou le rejet des greffes).

A court terme, ces infections peuvent engendrer :

- **Une pneumonie virale** : l'infection s'étend alors des voies aériennes supérieures au poumon. Une détresse respiratoire peut alors survenir chez les sujets à risques (nourrissons, personnes âgées et malades chroniques). Il s'agit d'une grande difficulté à respirer empêchant l'oxygénation de l'organisme qui peut nécessiter une hospitalisation aux urgences voire en réanimation.
- **Une surinfection bactérienne**, en particulier par les pneumocoques, les staphylocoques...
- **Une instabilité temporaire de l'asthme et de la BPCO** : le lien entre l'asthme, la BPCO et l'infection virale va dans les deux sens. En effet, les virus respiratoires sont un facteur déclenchant de crises d'asthme, et d'exacerbation de la BPCO, et le statut d'asthmatique et patient BPCO, augmente le risque de faire une forme grave de la maladie virale.





Les complications

À long terme

Les infections virales à répétition peuvent entraîner des modifications au niveau des bronches et avoir des conséquences à long terme sur le système respiratoire, et ce tout au long de la vie. Plusieurs liens de cause à effet, ont été démontré :

› **3 bronchiolites avant 2 ans = asthme du nourrisson**

Près de 40 % des bébés qui ont été hospitalisés pour une bronchiolite causée par le virus respiratoire syncytial (VRS) pourraient développer une forme d'asthme avant l'âge de 18 ans.

Source Ameli bronchiolites

› **Dans le Covid long**, plusieurs symptômes peuvent apparaître et s'installer dans la durée. Ils ne sont pas tous respiratoires mais dans cette catégorie on retrouve :

- Les bronchites à répétition
- L'essoufflement au repos ou pour un effort peu important
- La persistance d'une toux fréquente

› **Le risque de fibrose pulmonaire** en cas d'infections virales répétées est une hypothèse explorée depuis plusieurs dizaines d'années. La FPI (Fibrose Pulmonaire Idiopathique) est une maladie rare mais particulièrement grave qui se manifeste par un essoufflement progressif évoluant vers l'insuffisance respiratoire. Même si sa cause reste inconnue à ce jour, certains facteurs comme les infections virales répétées pourraient être un facteur favorisant.

› **Virus respiratoires et risques de cancer du poumon.** Les virus respiratoires façonnent l'immunité pulmonaire et peuvent influencer la sensibilité individuelle à développer des cancers du poumon. La recherche sur ces mécanismes pourrait permettre le développement de nouvelles voies thérapeutiques.





Les traitements

Les traitements diffèrent en fonction des infections :

› Infections respiratoires aiguës

Pour soigner une infection virale respiratoire, il n'y a pas de médicaments contre le virus à l'exception de la grippe et du SARS-CoV-2 (COVID-19) pour lesquels existent aussi des traitements spécifiques. Ils peuvent réduire la durée des symptômes et le risque de complication s'ils sont pris précocement.

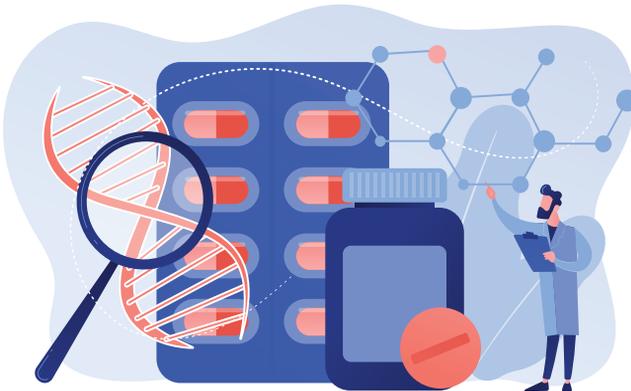
Les antibiotiques ne sont pas efficaces sur les virus et d'autres traitements, symptomatiques, peuvent agir sur la fièvre, la toux, les courbatures ou le nez bouché. **Le repos et une bonne hydratation** sont essentiels tant que les symptômes persistent.

Si malgré les traitements, les symptômes s'aggravent, il faut consulter son médecin traitant ou se rendre aux urgences.

› Prise en charge du covid long

En cas de suspicion d'un Covid long, il vous est conseillé de consulter dans un premier temps votre médecin traitant qui vous accompagnera ou orientera vers le professionnel qualifié en fonction des symptômes énoncés.

Si vos symptômes sont principalement respiratoires, il peut vous adresser à un pneumologue. Une prise en charge multidisciplinaire peut inclure une réhabilitation respiratoire qui sera bénéfique.



Prévention



Les vaccins

Le premier geste de prévention est la vaccination, notamment pour les personnes à risques : plus de 65 ans, femmes enceintes, diabétiques et autres personnes souffrant de maladies chroniques (respiratoires ou cardiaques notamment).

Les vaccins n'évitent pas toujours les infections mais préviennent des formes graves ou de décès. Ils peuvent limiter la transmission du virus à d'autres personnes.

Rappel du calendrier vaccinal

› Grippe et Covid-19

La campagne de vaccination débute généralement dans le courant du mois d'octobre. Les personnes à risque reçoivent à leur domicile un bon de vaccination permettant une prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Ils peuvent ensuite se faire vacciner par leur médecin traitant, et depuis 2019 directement par le pharmacien, s'il est volontaire.

› VRS

- Chez le sujet âgé

Désormais intégrée dans le calendrier vaccinal, la vaccination contre le VRS est recommandée pour toutes les personnes de 75 ans et plus ainsi que pour les personnes de 65 ans et plus présentant une maladie chronique respiratoire ou cardiaque (comme les personnes atteintes de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou d'une insuffisance cardiaque). Ces vaccins ne sont pas encore remboursés par l'Assurance Maladie (décembre 2024).

- Chez les nouveau-nés et le nourrisson

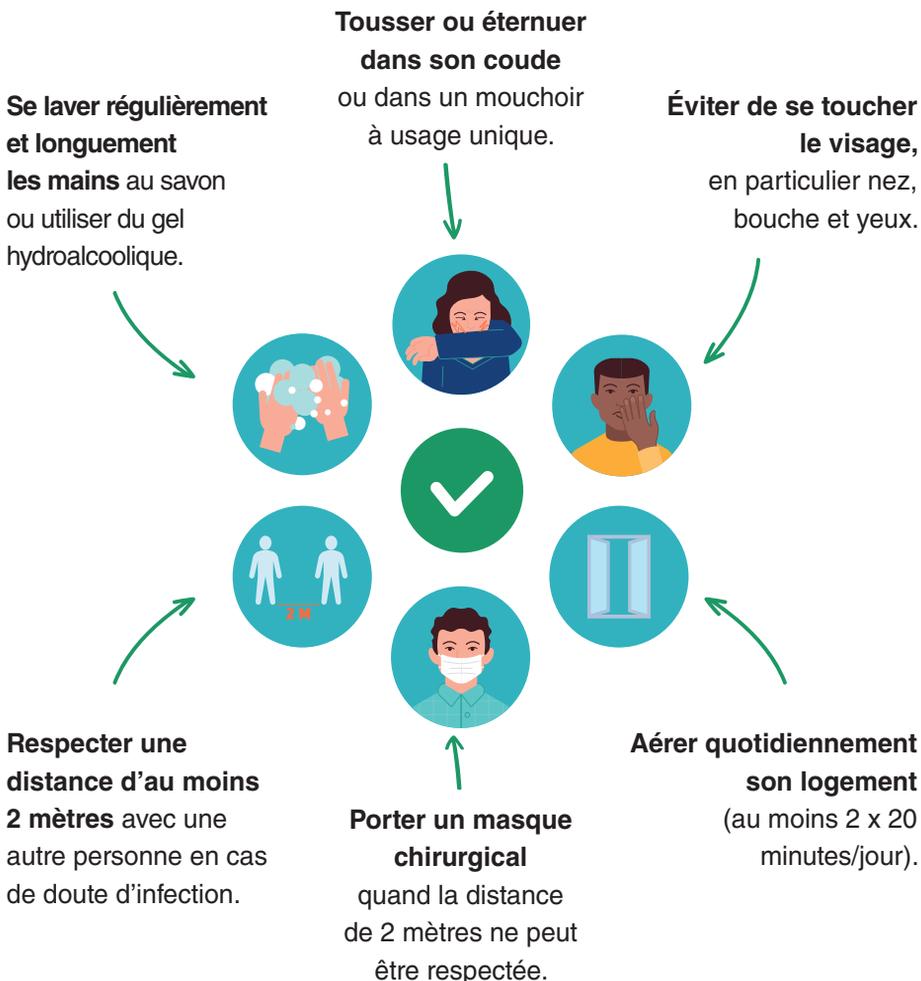
Un traitement préventif peut être proposé à tous les nouveau-nés et les nourrissons pour faire face à la première saison d'exposition au virus. La première année est la période la plus critique pour l'enfant qui n'a pas encore un système immunitaire assez développé et a plus de risque de faire une forme grave de bronchiolite. En juin 2024, la HAS a également émis un avis favorable pour vacciner les femmes enceintes à leur 8^e mois de grossesse.

Prévention



Les mesures d'hygiène

Les gestes barrières sont les principales mesures d'hygiènes à mettre en place et dès les premiers symptômes ou en cas d'épidémie annoncée :





La recherche avance grâce à vos dons

Vos dons permettent de financer les projets de recherche en santé respiratoire. Nous avons besoin de vous pour trouver d'autres pistes d'espoir pour plus de 10 millions de malades respiratoires en France. Voici un exemple de projet de recherche soutenu par la Fondation du Souffle.

“

Nous étudions depuis plusieurs années l'intérêt de la mise en position à plat ventre (décubitus ventral) sur la respiration des nourrissons atteints de bronchiolite grave nécessitant une assistance respiratoire. L'objectif est de voir si cette position réduit l'effort respiratoire et améliore l'efficacité du diaphragme, le muscle principal de la respiration. Une première étude sur 14 bébés a démontré que la mise à plat ventre diminuait significativement l'effort respiratoire. Une étude à grande échelle incluant 450 bébés sur 3 ans est en cours pour confirmer ces résultats prometteurs et évaluer l'impact sur la santé des nourrissons. Cette découverte pourrait révolutionner la prise en charge des nourrissons atteints de bronchiolite grave et réduire le recours à des interventions plus invasives.

Cette étude a eu un écho pendant la période de Covid, plusieurs articles ayant repris nos données. La mise à plat ventre des patients adultes Covid-19 graves sans intubation s'est développée car on s'est rendu compte que cela améliorerait l'oxygénation et la respiration dans sa globalité.

”

Dr Florent Baudin, Anesthésiste réanimateur pédiatrique, CHU de Lyon

Prenez-vous soin de votre souffle ?

Pour le savoir, il suffit de répondre
à notre quiz en ligne

www.lesouffle.org/soufflotest



Fondation reconnue d'utilité publique

68 Boulevard Saint-Michel - 75006 Paris

Tél. : 01 46 34 58 80 - E-mail : contact@lesouffle.org

www.lesouffle.org

Avec le soutien institutionnel de GSK.

Un merci tout particulier aux experts de la Fondation du Souffle
pour la rédaction et la relecture de cette brochure.