

### **Questions d'ordre général et réponses**

**Q. : Qu'est-ce que la grippe aviaire?**

R. : La grippe aviaire est un type particulier de virus de la grippe qui affecte principalement les oiseaux, mais dont on a récemment rapporté des cas chez les humains, les porcs et les chats. Le virus de la grippe aviaire affecte rarement les êtres humains, mais engendre souvent des symptômes graves ou mortels lorsque c'est le cas. Le virus qui cause la grippe aviaire est un sous-type du virus A (H5N1) reconnu comme causant la grippe chez les humains, mais aussi associé à des épidémies et à des pandémies de grippe. De nouvelles variations de ce virus apparaissent lorsque des animaux y étant susceptibles, comme les porcs, les canards et les poulets, partagent un voisinage immédiat avec les humains. Le virus de la grippe aviaire recensé à l'heure actuelle est un sous-type hautement virulent. Celui-ci s'est répandu plus rapidement et a engendré un taux de mortalité plus élevé que les virus de grippe aviaire de n'importe quelle autre souche de l'Histoire.

**Q. : Comment ce virus se propage-t-il?**

R. : Les recherches ont révélé que le virus résidait dans la salive, les sécrétions nasales et les selles pendant environ 10 jours. La grippe aviaire peut être transmise à l'occasion d'un contact rapproché avec un oiseau infecté ou dont la mort a été causée par le virus, ou encore avec les fientes ou la nourriture, l'eau, les vêtements, les cages, les équipements agricoles et les autres surfaces contaminées par un animal infecté. Les œufs et les ovoproduits ainsi que les volailles congelées ou cuites adéquatement représentent des sources peu probables d'infection. Il n'existe aucun cas récent clairement établi de virus de la grippe aviaire s'étant propagé d'un être humain à un autre.

**Q. : Quels sont les symptômes du virus de la grippe aviaire?**

R. : Parmi les symptômes les plus courants figurent : la fièvre (38,5 à 40 °C), la toux, l'essoufflement, l'enflure des ganglions. Voici également d'autres symptômes courants : le mal de gorge, la rhinorrhée et les douleurs musculaires. L'essoufflement représente l'un des premiers symptômes et peut se transformer en syndrome respiratoire aigu sévère. En de rares occasions, des conjonctivites ou des symptômes gastrointestinaux peuvent survenir.

**Q. : Des mesures ont-elles été prises en vue d'y remédier?**

R. : L'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation Mondiale de la Santé Animale (OIE) sont hautement préoccupées par les récentes épidémies de grippe aviaire. Des mesures drastiques ont été prises en vue d'éliminer les oiseaux affectés et de détruire ainsi le bassin animal à la source des virus de la grippe aviaire. Les médicaments antigrippaux conventionnels actuellement employés se sont avérés relativement inefficaces contre le virus de la grippe aviaire qui sévit à l'heure actuelle. Le vaccin antigrippe courant n'est pas efficace contre la grippe aviaire.

**Pour que les signes et les symptômes d'une infection soient associés à la grippe aviaire, les événements suivants doivent s'être produits :**

1. Contact rapproché avec un oiseau infecté ou une autre source d'un nombre important de particules virales infectieuses; et
2. Un système immunitaire déficient.

### **Approche naturopathique**

#### **Stratégies de prévention :**

- Il est recommandé de se laver les mains régulièrement et rigoureusement avec de l'eau à une température supérieure à 50 °C ainsi que du savon et/ou du détergent pour réduire les risques d'infection et prévenir la propagation du virus.
- La meilleure manière d'assurer que la grippe aviaire n'engendre pas de signes et de symptômes chez les humains est de veiller à entretenir un système immunitaire optimal et un terrain robuste :
  - Minimisez l'apport en sucre et en gras saturé.
  - Consommez des protéines saines à l'occasion de chaque repas (noix, graines, légumineuses, poisson).
  - Réduisez le stress lié au mode de vie et assurez-vous d'un repos et d'un sommeil optimaux.
  - Veillez à consommer au moins huit verres d'eau par jour.
  - Une routine quotidienne comprenant le brossage de la peau sèche, des douches contrastantes et des exercices de respiration profonde est bénéfique.
  - Faites de l'exercice au moins trois fois par semaine pendant au moins 30 minutes.
  - Consultez votre médecin en naturopathie afin de déterminer avec lui les recommandations les plus appropriées pour vous.
- Cuissez la volaille à une température d'au moins 85 °C pendant 30 minutes avant de la consommer.
- Cuissez les œufs et les autres produits avicoles à une température d'au moins 75 °C.
- Évitez les endroits où les risques sont élevés.

#### **Stratégies de traitement :**

- Il existe plusieurs traitements naturopathiques hautement efficaces permettant d'éliminer les signes et les symptômes du virus de la grippe aviaire.

- Si vous éprouvez n'importe lequel des symptômes de la grippe aviaire et que vous avez été en contact avec des oiseaux, communiquez immédiatement avec votre médecin en naturopathie ou avec votre médecin en titre.
- Aux fins du traitement, votre médecin en naturopathie pourrait recommander ce qui suit :
  - Des traitements phytothérapeutiques ou homéopathiques pour combattre l'infection.
  - Des suppléments particuliers en fonction des signes et symptômes particuliers de manière à accroître l'aptitude de l'organisme à combattre l'infection et à restaurer son équilibre.
  - Des changements alimentaires stricts renforçant les fonctions immunitaires, maximisant l'effet des nutriments et accroissant l'efficacité de l'apport de l'appareil digestif à l'immunité.
  - Des tests sanguins, des radiographies de la poitrine ou d'autres tests de laboratoire afin d'établir la cause des signes et des symptômes.
  - L'isolation des personnes infectées et le port d'accessoires de protection personnels obligatoires, y compris un masque à haute efficacité (N-95), des gants et des uniformes, par les prestataires de soins de santé.

**Si vous constatez l'apparition de tout symptôme, consultez votre médecin, votre médecin en naturopathie ou encore l'ACMN, si vous souhaitez obtenir une recommandation.**

**Communiquez avec :**

L'Association canadienne des médecins en  
naturopathie – The Canadian Association of  
Naturopathic Doctors  
1255, av. Sheppard E.  
North York, ON M2K 1E2

Téléphone : 416 496-8633  
Sans frais 1 800 551-4381  
[www.cand.ca](http://www.cand.ca)