

# Consulter pour la grippe, une absurdité?

**Le virus de l'influenza vous met au tapis plusieurs jours durant lesquels il s'agit surtout d'éviter de contaminer les autres. Et pourtant, la plupart des malades consultent, principalement parce que leur employeur exige un arrêt de travail.**

GENEVIÈVE COMBY

genevieve.comby@lematindimanche.ch

Elle va déferler, on le sait. Comme chaque année, l'épidémie de grippe hivernale générera, sans doute, une brassée d'arrêts de travail. Des certificats médicaux établis pour satisfaire aux exigences des patrons. Mais est-il bien utile de se rendre chez son médecin, alors qu'on est affaibli par le fameux virus de l'influenza et de surcroît contagieux? Pas dans la plupart des cas, estime Félix Schneuwly, expert santé chez Comparis qui y voit «un non-sens, une exigence administrative qui coûte mais ne sert à rien».

Fièvre d'apparition soudaine, toux sèche, impression d'avoir mal partout, céphalées, fatigue... On connaît tous les symptômes classiques d'une grippe, même s'ils peuvent varier d'une personne à l'autre, comme le rappelle la Dre Ana Rita Gonçalves Cabecinhas, responsable du Centre national de référence de l'influenza (CNRI). L'infection peut facilement vous mettre à plat pendant cinq jours, selon cette biologiste affiliée aux Hôpitaux universitaires de Genève. «Si la fièvre ne baisse pas au bout de deux à trois jours, il serait judicieux de consulter un médecin, mais pour une personne en bonne santé, la grippe passe normalement en quelques jours sans traitement spécifique», résume-t-elle.

## Prendre son mal en patience

Oui, la grippe tue chaque année en Suisse, et le virus de l'influenza peut parfois frapper violemment des personnes en bonne santé, mais les groupes à risque sont clairement identifiés. Il s'agit de personnes dont la santé est fragilisée, les seniors notamment, mais aussi les malades chroniques ou souffrant de problèmes pulmonaires. Pour les autres, il n'y a qu'une chose à faire: prendre son mal en patience. Pourtant, la plupart consultent tout de même un médecin, qui prescrira un traitement «de confort» - du repos, une bonne hydratation, éventuellement un fébrifuge - pour soulager le malade des symptômes de la grippe. Pour ces conseils de bon sens, il aura fallu sortir de chez soi, peut-être prendre les transports publics, et partager l'espace de la salle d'attente du cabinet avec d'autres personnes, tout en étant contagieux. «On estime qu'une personne infectée va à son tour en infecter



**«On estime qu'une personne infectée va à son tour en infecter deux ou trois autres»**

Ana Rita Gonçalves Cabecinhas, responsable du Centre national de référence de l'influenza



Fièvre soudaine, toux sèche, impression d'avoir mal partout, maux de tête, fatigue sont les principaux symptômes d'une grippe.

Tom Merton/Getty

deux ou trois autres», détaille Ana Rita Gonçalves Cabecinhas. Une fois que le virus vous a contaminé, vous voilà en effet contagieux durant une période qui dure en moyenne de 24 heures avant l'apparition des premiers symptômes à leur disparition, soit plusieurs jours. En pratique, le virus de l'influenza se transmet facilement, par les gouttelettes propulsées dans l'air lorsque le malade tousse, ou après avoir été déposé sur une surface par une main qui aurait été en contact avec la muqueuse buccale. «Selon le type de surface, il peut survivre de quelques minutes à plusieurs jours», précise encore Ana Rita Gonçalves Cabecinhas.

## Attestation médicale en question

On peut bien sûr se faire vacciner contre la grippe, une prévention dont l'efficacité varie entre 20 et 80%, selon les personnes. En Suisse, cette infection récurrente est à l'origine de 112 000 à 275 000 consultations médicales chaque année, selon le système de surveillance Sentinella. Des consultations que nombre de malades sollicitent pour obtenir un certificat d'arrêt de travail plus que par réelle nécessité. L'enjeu étant d'éviter tout problème avec son employeur, puisque rares sont les entreprises qui tolèrent une absence de plus de trois jours sans attestation d'un médecin. Félix Schneuwly, lui, plaide pour la confiance: «Il n'est pas possible de bâtir une relation de travail saine sur la suspicion. Personnellement, je trouve qu'exiger un certificat pour une absence de moins d'une semaine est inutile.»

Un certificat après cinq jours d'absence, pourquoi pas! Rien n'est précisé dans la loi concernant le délai à partir duquel un employé doit fournir une attestation d'absence pour maladie. L'employeur fixe la limite où il l'estime adéquate. Certains après un jour déjà, la plupart à partir de trois jours. En réalité, selon l'article 324a du Code des obligations, l'employeur est tenu de verser le salaire d'un employé absent pour cause de maladie durant un temps limité, mais cet article prévoit aussi

que l'employé prouve son incapacité de travail, comme le rappelle Olivia Guyot Unger, directrice du Service d'assistance juridique et conseils de la Fédération des entreprises romandes. «Selon la loi, le fardeau de la preuve repose sur le salarié, précise-t-elle. Si celui-ci veut toucher son salaire pendant une incapacité de travail en raison de maladie, il doit prouver cette maladie. Et la preuve, c'est précisément le certificat médical. Dans le cas où l'employeur a des doutes, il peut le réclamer dès le premier jour. Mais bien entendu, il est souhaitable qu'il existe une relation de confiance entre employé et employeur. D'ailleurs ce dernier peut renoncer à ce que l'employé présente un certificat justement parce qu'il lui fait confiance.»

## La télémedecine, une solution?

Entre confiance et suspicion, la plupart des employés misent sur la prudence et se rendent tout de même chez leur médecin. «On sait qu'en période d'épidémie, un syndrome grippal est, dans plus de 80% des cas, effectivement une grippe, l'enjeu médical est essentiellement de soulager les symptômes et de détecter les patients qui pourraient faire une complication», estime Daniel Fishman. Il est médecin généraliste et désormais codirecteur de la nouvelle plateforme de consultation à distance Soignez-moi.ch. La personne qui se connecte à ce site de télémedecine répond à un questionnaire destiné à évaluer ses symptômes. Centrée sur les soins de premiers recours, Soignez-moi.ch a pour objectif d'éviter que certains patients viennent engorger les urgences ou consultent inutilement. Le processus est supervisé par des médecins qui fournissent par email un diagnostic, des conseils, voire une ordonnance. Et même un arrêt de travail, confirme Daniel Fishman. «Derrière ces consultations, il y a toujours un médecin, insiste-t-il. Nos médecins contactent systématiquement le patient après coup, par téléphone, et ils peuvent, sur demande, établir un certificat pour de courts arrêts de travail. C'est possible, bien que ce ne

## Participez à la surveillance de l'épidémie!

Malade ou pas, vous pouvez contribuer à une meilleure détection et surveillance globale du virus de l'influenza, en vous connectant sur la plateforme participative Grippenet ([www.grippenet.ch](http://www.grippenet.ch)). La démarche est anonyme, elle vise à mieux comprendre comment se propage la grippe en Suisse. À l'origine de cette initiative, l'Université de Genève a lancé un appel aux «citoyens volontaires» prêts simplement à indiquer chaque semaine s'ils souffrent ou non de symptômes grippaux, par le biais du site Grippenet ou de des applications smartphones. Les données recueillies doivent permettre, en association avec le réseau de surveillance classique, de suivre l'épidémie de grippe. Dans un deuxième temps, elles seront analysées à un niveau européen.

soit pas ce que nous souhaitons mettre en avant, car nous ne sommes pas une machine à produire des certificats médicaux. Sans nous substituer aux médecins traitants, nous sommes là pour répondre à des problèmes ponctuels, inattendus, pas à des urgences graves ou pour assurer des suivis médicaux.» Typiquement une grippe. Reste à voir comment réagiront les employeurs face à un certificat établi à distance.