

Quand la grippe nous rattrape

“Je l’savais !” “Je le savais !”

Ça vous arrive de vous dire ça ? Quelque chose est arrivé et vous saviez que cela allait arriver. Vous avez vu les signes. Vous avez compris à l’avance que ça allait arriver.

Et bien, je le savais. Je l’savais. Et pourtant je n’ai rien fait pour éviter que ça arrive. Je n’ai rien fait pour que ça n’arrive pas.

Vous voulez savoir de quoi je parle ? Je veux parler de la grippe, tout simplement.

Mais je vais commencer par vous donner le contexte. En ce moment, tout le monde est malade. J’ai des élèves un peu malades, ils ont un rhume. Ils sont enrhumés. Ils ont le nez bouché, donc ils respirent mal. Ils ont un peu mal à la tête. Mais ils ne sont pas alités. Ça veut dire qu’ils ne doivent pas rester au lit. Ils peuvent continuer à vivre normalement, à peu près normalement. D’autres sont vraiment malades, ils ont la grippe. Ils ont de la fièvre, ils ont mal partout, ils ont mal à la gorge, ils ont le nez bouché. Ils n’ont pas de force. Ils dorment, ils boivent du thé, ils prennent des médicaments. Et ils dorment encore. Bref, ils restent au lit toute la journée. Bon, en même temps, ce n’est pas une catastrophe, ce n’est pas une maladie grave, c’est juste la grippe. Mais ce n’est vraiment pas agréable.

Vous allez me dire : “Delphine, c’est la saison !” Et oui, effectivement, c’est courant d’être malade en hiver. C’est courant d’être enrhumé ou d’avoir la grippe. Surtout que, c’est très contagieux. Ça veut dire qu’on peut facilement attraper un rhume ou la grippe si on est en contact avec une personne malade. Et évidemment, c’est ce qui m’est arrivé.

Je dois dire que je n’ai pas écouté mon médecin. Oui, je l’avoue. Je ne pense pas que ça aurait changé quelque chose à la situation, mais bon, il fallait que je le dise : je n’ai pas écouté mon médecin. Parce que, il y a quelques mois, mon médecin généraliste m’a recommandé de me faire vacciner contre la grippe. Se faire vacciner, c’est ce qu’on dit quand on va au centre médical pour qu’une infirmière nous donne un vaccin. Ici, un vaccin contre la grippe. Quand mon médecin m’a dit que je devrais me faire vacciner contre la grippe, je n’ai rien dit, mais il a vite compris que je n’étais pas vraiment favorable. Que je n’étais pas vraiment pour. Attention, je ne suis pas anti-vaccin ! Pas du tout. Mais je suis encore jeune, je suis très rarement malade, et je ne suis pas convaincue que le vaccin contre la grippe est vraiment pertinent pour moi, qu’il est vraiment approprié. Pour moi en tout cas. Bref, je lui ai dit que j’allais y penser. Alors il m’a répondu : “Vous êtes professeur de français. À votre compte. (ça veut dire que je ne suis pas salariée). Vous êtes en contact avec des élèves. S’ils sont malades, ils sont sans doute contagieux et vous pouvez donc être malade à votre tour. Comme vous n’avez pas droit aux congés maladie - c’est l’argent que nous donne l’Etat quand on est malade et qu’on ne peut pas travailler... donc comme vous n’avez pas droit aux congés maladie, vous allez perdre de l’argent chaque jour que vous ne travaillez pas à cause de la grippe.” Voilà comment il a justifié le fait que je devrais me faire vacciner contre la grippe. J’ai réfléchi un peu et j’ai trouvé deux points en ma faveur : 1) Je donne des cours principalement sur Zoom, donc je ne suis pas en contact avec beaucoup d’élèves. 2) Les rares élèves que je vois régulièrement dans une classe, ce sont des groupes de retraités,

donc de personnes âgées. Et dès qu'ils ont un petit mal de tête ou un début de rhume, ils restent chez eux. Donc, je me suis dit que je n'avais pas de risque de tomber malade.

Donc... je ne me suis pas fait vacciner contre la grippe.

Mais voilà... J'ai fait une erreur. Une grosse erreur. J'ai cru que je ne pouvais pas tomber malade. Je suis en bonne santé en général. Je mange équilibré. Je bois beaucoup d'eau.

Donc j'ai oublié qu'il suffit de très peu pour être malade.

Cette semaine, j'avais prévu d'aller au restaurant avec des copines. C'est un peu compliqué de trouver un moment qui nous convient à toutes, donc c'est quelque chose qu'on a prévu depuis plusieurs semaines. La semaine dernière, l'une de ces amies est tombée malade. Elle a eu une grosse grippe. Elle nous a dit qu'elle ne se sentait vraiment pas bien. Elle avait de la fièvre. Elle était incapable de faire quoi que ce soit. Elle était vraiment clouée au lit. ça veut dire qu'elle ne pouvait pas sortir du lit, tellement elle était malade. Comme toutes les gripes, ça a pris quelques jours. Comme toutes les gripes, après quelques jours au lit, avec du thé, du repos, quelques médicaments pour faire tomber la fièvre et faire passer le mal de tête, elle allait mieux. Elle avait encore un peu les oreilles bouchées et le nez pris, mais de manière générale, ça allait. C'était passé. Alors, le "nez pris", c'est comme dire le "nez bouché", comme quand on est enrhumé. On ne peut pas bien respirer par le nez et on se mouche souvent, on utilise beaucoup de mouchoirs, de Kleenex.

Bref, on n'a même pas hésité une seconde. On a dit qu'on n'annulait pas notre rendez-vous.

On a dit qu'on se verrait, comme prévu, au restaurant. On a quand même précisé qu'on garderait nos distances. On est assez intelligentes pour savoir qu'il vaut mieux ne pas s'embrasser ou se prendre dans les bras quand l'une des personnes était malade et est encore un peu malade. Cela dit... au restaurant, j'étais assise à côté d'elle. Je n'y ai pas pensé tout le temps, mais j'y ai pensé. Je me suis dit : "Delphine, fais attention ! Il ne faudrait pas que tu tombes malade !". J'ai fait attention, je ne me suis pas trop approchée d'elle, j'ai gardé une certaine distance entre nous mais...

Ben oui, vous avez compris. Je ne vais pas vous faire un dessin. Evidemment, je suis tombée malade ! Le soir même, ça allait ! J'ai quand même pris un thé avec du miel et du citron. Au cas où. On ne sait jamais. Mais j'ai bien dormi. Par contre, le lendemain soir, déjà, j'ai senti que ça commençait. Quelques frissons. Un frisson, c'est quand notre corps tremble, parce qu'on a froid par exemple. Sauf que j'ai rarement froid. Et il ne faisait pas froid ce jour-là. Donc, des frissons. Un petit mal de tête. C'est vrai que j'avais eu une semaine chargée, et que j'étais fatiguée. J'avais passé beaucoup de temps devant mon ordinateur. Mais je savais que ce n'était pas la seule raison. Non, au fond de moi, je le savais. Je savais que ce que je voulais éviter était en train d'arriver. J'étais en train de tomber malade. J'ai attrapé la grippe de ma copine.

Par chance, j'ai réagi tout de suite. Médecine préventive (un peu en retard, mais c'est mieux que rien). Je me suis reposé, je me suis bien habillée pour rester au chaud, j'ai bu de la tisane de thym, encore et encore. J'ai bu du jus de citron. J'ai pris quelques médicaments contre le mal de tête et le mal de gorge qui commençait. J'ai utilisé du spray nasal pour me déboucher le nez... qui commençait à être bouché.

Bref, par chance, je ne suis pas vraiment tombée malade. Je n'ai pas eu la grippe que ma copine a eue. Je n'ai pas dû rester au lit pendant quatre jours. J'ai pu continuer à travailler. J'ai fait attention à me reposer le plus possible et à boire le plus possible, mais ça allait.

La morale de l'histoire ? Faites attention à vous ! Evitez de voir des gens qui sont malades ou à peine guéris, ça veut dire qui étaient encore malades il y a quelques jours. Si vous sentez que ça commence, réagissez tout de suite ! Et si vraiment vous pensez que le vaccin contre la grippe peut vous aider, alors faites-vous vacciner. Moi, je ne pense pas que ça aurait changé quelque chose. Quand on se fait vacciner, on peut quand même attraper la grippe. Elle est juste plus faible, moins forte que sans vaccin. Normalement. Par contre, on a cette idée stupide qu'on est invulnérable. Ça veut dire qu'on pense qu'on ne peut pas tomber malade, qu'on ne peut pas attraper la grippe. Tout ça parce qu'on s'est fait vacciner. Donc on est moins vigilant, on fait moins attention, on écoute moins son corps et... hop ! On est malade quand même !

Allez, portez-vous bien ! Faites attention à votre santé ! Et si vous êtes déjà malades, soignez-vous bien !

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / www.frenchcarte.com, frenchcarte@gmail.com - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License