



Grippe saisonnière. Protégeons-nous ensemble !

Informations importantes pour vous
et votre famille.

www.sevaccinercontrelagrippe.ch
www.ofsp.admin.ch

**SE VACCINER
CONTRE LA
GRIPPE**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

**SE VACCINER
CONTRE LA
GRIPPE**

**Qu'est-ce que la grippe saisonnière et quels en sont les symptômes habituels ?
Un vaccin peut-il me protéger de la grippe ? Quelles mesures d'hygiène dois-je appliquer ?**

Cette brochure répond aux questions relatives à la grippe saisonnière et à la vaccination. Elle présente les meilleures façons de se protéger.

Il ne faut pas minimiser la grippe.

Pour certains groupes de population, comme les nourrissons, les personnes âgées et les personnes atteintes d'une maladie chronique, la grippe peut être sévère et entraîner de graves complications, elle ne doit pas être sous-estimée. La vaccination nous protège de la grippe et des complications qui peuvent s'ensuivre. Elle évite également que nous transmettions les virus grippaux aux personnes de notre entourage. Voilà de bonnes raisons de se faire vacciner. Protégeons-nous et protégeons les autres.



Qu'est-ce que la grippe ?

De manière simplifiée, la grippe peut être décrite comme une maladie infectieuse des voies respiratoires. Elle est provoquée par des virus influenza, qui circulent principalement durant les mois froids, entre décembre et mars. Elle fait donc presque partie du cours normal de l'hiver.

La grippe se manifeste typiquement par l'apparition soudaine de symptômes : poussée de fièvre ($>38\text{ }^{\circ}\text{C}$), frissons, rhume, toux, maux de gorge, maux de tête, vertiges, douleurs articulaires, musculaires et dans la poitrine. Ces manifestations peuvent durer une à deux semaines. Les enfants peuvent, en outre, souffrir de nausées, de vomissements ou de diarrhées. Chez les personnes âgées, la grippe peut aussi se manifester sans fièvre.

Souvent confondue avec un simple refroidissement, la grippe s'en distingue par l'intensité de ses symptômes et par le caractère soudain de leur apparition.



La grippe saisonnière peut-elle être dangereuse ?

Tout le monde peut attraper la grippe. Mais son évolution varie d'une personne à l'autre. Tandis que les jeunes adultes en bonne santé s'en remettent généralement bien, les conséquences peuvent être plus graves pour les personnes à risque accru de complications (les nourrissons, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes souffrant de diabète, d'un déficit immunitaire ou d'une maladie cardiaque ou pulmonaire chronique).

En Suisse, la grippe est chaque année responsable de 100 000 à 250 000 consultations médicales, 1000 à 5000 hospitalisations et de jusqu'à 1500 décès. Parmi ces décès, 90 % surviennent chez les personnes de plus de 65 ans.

La grippe peut être à l'origine de nombreuses complications, comme une otite, une pneumonie ou une myocardite (inflammation du muscle cardiaque), provoquées par le virus influenza lui-même ou par une infection bactérienne secondaire.

Là où de nombreuses personnes sont rassemblées, le risque de contagion est plus élevé.

Les virus influenza se transmettent facilement, rapidement et directement d'une personne à une autre. Lorsque nous toussons, éternuons ou parlons, nous rejetons de très fines gouttelettes qui restent en suspension dans l'air que nous respirons. Une transmission indirecte est également possible, lorsque l'on touche une surface contaminée sur laquelle les virus gardent leur potentiel infectieux un certain temps (p. ex., une poignée de porte).

Pendant la période d'incubation (en général un à trois jours), les personnes infectées ne présentent aucun symptôme. Toutefois, elles peuvent transmettre les virus à d'autres personnes déjà un jour avant l'apparition des symptômes.

Pour éviter une propagation de la grippe, il est recommandé de suivre les mesures d'hygiène essentielles (cf. Mesures d'hygiène à la page 10) et de rester chez soi dès l'apparition des premiers symptômes.



La vaccination protège contre la grippe.

Mieux vaut prévenir que guérir : ce proverbe s'applique tant à notre santé qu'à celle de notre entourage.

Faites-vous vacciner ! La vaccination est en effet le meilleur moyen de prévenir la grippe. D'une part, elle réduit le risque de s'infecter et, pour les personnes vulnérables, le risque de développer des complications. D'autre part, en étant vacciné, vous évitez aussi la transmission des virus grippaux à votre entourage.

La vaccination est un acte de solidarité.

Certaines mesures préventives (p. ex., une alimentation saine, une activité physique régulière, un sommeil suffisant) vous permettent de rester en forme et de renforcer vos défenses naturelles contre les infections.

Cependant, un mode de vie sain ne suffit pas à se protéger efficacement de la grippe.



Mesures d'hygiène essentielles : Quelques gestes simples augmentent la protection.

Tant les personnes en bonne santé que les personnes atteintes de la grippe devraient suivre ces mesures d'hygiène, qui permettent de réduire à la fois le risque de transmission et d'infection. Ces gestes sont aussi efficaces contre d'autres germes, notamment ceux responsables des refroidissements.



Lavez-vous les mains soigneusement avec de l'eau et du savon plusieurs fois par jour.



Placez un mouchoir en papier devant la bouche et le nez pour tousser et éternuer.



Après usage, jetez les mouchoirs en papier dans une poubelle et lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon.



Si vous n'avez pas de mouchoir en papier sur vous, tousssez et éternuez dans le creux du coude. Ce geste est plus hygiénique que de mettre la main devant la bouche. Si vous deviez toutefois utiliser les mains, lavez-les soigneusement avec de l'eau et du savon.





Voilà comment la vaccination me protège.

La vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée entre la mi-octobre et la mi-novembre. Le système immunitaire a ainsi le temps de construire ses défenses avant l'arrivée de l'épidémie. Il faut en effet compter une à deux semaines avant que la protection ne soit optimale. Elle dure ensuite au moins quatre à six mois.

Les virus de la grippe saisonnière changent d'une année à l'autre. Ainsi, chaque année le vaccin doit être adapté et la vaccination renouvelée.

Cette vaccination protège uniquement des virus influenza contenus dans le vaccin, mais pas des autres germes qui circulent en hiver. Cependant, il peut arriver qu'une personne vaccinée attrape la grippe. Dans ce cas, les symptômes sont atténués et les risques de complications nettement plus faibles.

Chez les personnes âgées, la vaccination peut s'avérer moins efficace que pour les plus jeunes. Il en va de même pour les personnes souffrant de déficience immunitaire ou atteintes de certaines maladies chroniques. Ce sont avant tout ces groupes de personnes qu'il convient de protéger des complications de la grippe. Il est donc d'autant plus important que toutes les personnes ayant des contacts étroits avec elles se fassent vacciner et appliquent les mesures d'hygiène de façon rigoureuse.

A chaque règle son exception.

Contre-indications

Sous certaines conditions, des précautions doivent être prises au moment de la vaccination. Les personnes souffrant de forte fièvre et/ou de maladie aiguë devraient se faire vacciner après la disparition des symptômes, car leur réponse immunitaire pourrait être diminuée. Généralement, le médecin décide de repousser la vaccination d'une ou deux semaines. Dans tous les cas, veuillez en discuter avec votre médecin.

La vaccination est contre-indiquée aux personnes souffrant de graves allergies (anaphylaxie) aux composants du vaccin ou aux protéines de l'œuf.

La grossesse et l'allaitement ne constituent pas de contre-indications à la vaccination.

Effets indésirables

Les effets indésirables les plus fréquents de la vaccination contre la grippe (10–40 % des vaccinés) sont une rougeur ou une douleur au point d'injection. D'autres symptômes tels que fièvre, douleurs musculaires ou nausées sont observés chez 5–10 % des vaccinés. Ces effets indésirables sont bénins et disparaissent au plus tard après deux jours.

Il est rare que surviennent suite à une allergie des éruptions cutanées, des œdèmes, de l'asthme ou très rarement une réaction allergique immédiate (choc anaphylactique). Une complication neurologique (syndrome de Guillain-Barré) a été observée après 1 vaccination sur 1 million. Toutefois, le syndrome de Guillain-Barré (SGB) est beaucoup plus fréquemment observé chez les personnes malades de la grippe.

Le risque de complications graves dues à la grippe est nettement plus élevé que celui d'effets indésirables de la vaccination.

La vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée aux :



A) personnes avec un risque accru de complications graves en cas de grippe (pour ces personnes, la vaccination est prise en charge par l'assurance obligatoire des soins sous réserve du montant de la franchise). Ce sont :

- les personnes de 65 ans et plus ;
- les personnes (dès l'âge de 6 mois) avec l'une des maladies chroniques suivantes : maladies cardiaques ; maladies pulmonaires (p.ex., asthme) ; troubles métaboliques affectant les fonctions cardiaque, pulmonaire ou rénale (p. ex., diabète ou importante surcharge pondérale, $IMC \geq 40$) ; troubles neurologiques (p. ex., maladie de Parkinson, troubles cérébrovasculaires) ou de l'appareil locomoteur affectant les fonctions cardiaque, pulmonaire ou rénale, troubles hépatiques, insuffisance rénale, absence ou trouble fonctionnel de la rate (y compris hémoglobinopathie), immunodéficiences (p. ex., infection VIH, cancer, thérapie immunosuppressive) ;
- les femmes enceintes ou ayant accouché au cours des 4 semaines précédentes ;
- les enfants nés prématurément (nés avant la 33^e semaine ou bien d'un poids inférieur à 1500 g à la naissance) dès l'âge de 6 mois pendant les deux premiers hivers suivant la naissance ;
- les résidents des maisons de soins et des établissements pour patients atteints de maladies chroniques.

B) personnes qui, au sein de leur famille ou dans le cadre de leurs activités privées ou professionnelles*, sont en contact régulier avec :

- des personnes de la catégorie A ;
- des nourrissons de moins de 6 mois (ceux-ci présentent des risques accrus de complications et ne peuvent être vaccinés en raison de leur très jeune âge).

La vaccination contre la grippe est recommandée en particulier à tout personnel soignant, médical ou paramédical, personnel des crèches, des garderies, des établissements de soins, de retraite ou pour personnes âgées, y compris les étudiants et les stagiaires.

La vaccination contre la grippe saisonnière peut également être envisagée pour toutes les personnes qui désirent limiter leur risque d'infection grippale pour des raisons privées et/ou professionnelles. En particulier, chez les personnes en contact professionnel avec des porcs, la vaccination antigrippale peut réduire les risques de transmission entre l'animal et l'homme.

* Si la vaccination est indiquée en raison de l'activité professionnelle, les frais de la vaccination sont en règle générale pris en charge par l'employeur.

Sept bonnes raisons de se faire vacciner.

1. Avoir une longueur d'avance sur les virus de la grippe.

Grâce à la vaccination, l'organisme produit des anticorps protecteurs.

2. Se protéger soi-même et protéger autrui.

La vaccination protège la majorité des personnes vaccinées contre la grippe et ses conséquences. De plus, elle permet de limiter la transmission du virus à d'autres personnes.

3. Réduire le risque de complications graves.

La vaccination annuelle évite le risque de complications et de soins hospitaliers pour les personnes des groupes à risque.

4. Eviter de passer de longues journées au lit, voire à l'hôpital.

La convalescence dure de une à deux semaines en général, mais parfois plus longtemps. Une hospitalisation peut être nécessaire, surtout lorsque surviennent des complications graves telles qu'une pneumonie.

5. La vaccination coûte moins cher que la grippe.

Grâce à la vaccination, on peut éviter des hospitalisations onéreuses et réduire les pertes financières dues à la maladie.

6. Profiter de la vie.

Pourquoi renoncer, durant les mois d'hiver, aux sorties culturelles, aux fêtes de famille, aux achats dans les centres commerciaux, etc. ? La vaccination réduit les risques d'être infecté.

7. La vaccination est un moyen de prévention simple, rapide et économique.

Pour les personnes présentant des risques accrus de complications, la vaccination est remboursée par la caisse-maladie, sous réserve du montant de la franchise. Durant la Journée nationale de vaccination, le vaccin contre la grippe est proposé à tous sans inscription préalable et pour un prix forfaitaire réduit. Dans le domaine de la santé, le vaccin est généralement payé par l'employeur.

Quiconque se fait vacciner à temps contre la grippe saisonnière se protège, protège les autres et peut profiter pleinement de l'hiver.

Davantage d'informations sur www.grippe.admin.ch et www.sevaccinercontrelagrippe.ch



© 2013 Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Editeur

Office fédéral de la santé publique
Division Maladies transmissibles, CH-3003 Berne
Secrétariat :
Téléphone : +41 (0)31 323 87 06
Télécopie : +41 (0)31 323 87 95
grippe@bag.admin.ch
www.ofsp.admin.ch

www.sevaccinercontrelagrippe.ch

Informations de l'OFSP pour la population générale sur la grippe saisonnière et ses mesures de préventions.

Pour de plus amples informations :

www.grippe.admin.ch

Informations de l'OFSP pour les professionnels de santé sur la grippe saisonnière, la grippe aviaire et la grippe pandémique ; directives et recommandations actualisées sur la vaccination contre la grippe.

www.infovac.ch

Ligne directe d'information et de consultation sur les vaccinations, créée par la Chaire de vaccinologie de la Faculté de Médecine de l'Université de Genève, avec le soutien de la Société suisse de pédiatrie et l'Office fédéral de la santé publique.

Pour toute question, veuillez vous adresser à votre médecin ou téléphonez à la **ligne Info-vaccin** au **0844 448 448** (conseil gratuit, frais de communications interurbaines en Suisse).

Cette publication existe aussi en allemand et en italien, et est disponible sous forme PDF à télécharger sur les sites www.sevaccinercontrelagrippe.ch et www.grippe.admin.ch.

Vous pouvez commander gratuitement d'autres exemplaires de cette brochure auprès de :

OFCL, Diffusion publications, CH-3003 Berne
www.publicationsfederales.admin.ch
Numéro de commande : 311.295.f
Numéro de publication OFSP : OFSP OeG 6000 d / 4000 f / 2000 i / 20EXT1325