



Grippe saisonnière. Protégeons-nous ensemble !

Informations importantes pour vous
et votre famille.

www.uniscontrelagrippe.ch
www.bag.admin.ch

UNIS
CONTRE LA
GRIPPE



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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

UNIS
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 adopter ?**

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.**

Ne sous-estimez pas les effets de la grippe. Pour certains groupes de la population, comme les nourrissons, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes atteintes d'une maladie chronique, la grippe peut être sévère et entraîner de graves complications. La vaccination vous protège de la grippe et des complications qui peuvent s'en-suivre. Elle évite également que vous transmettiez les virus grippaux aux personnes de votre entourage. Voilà de bonnes raisons de vous faire vacciner. Protégez-vous et protégez les autres.

Unis contre la grippe



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 régulièrement, surtout quand il fait froid, entre décembre et mars. Elle fait donc presque partie du cours normal de la vie.

La grippe se manifeste typiquement par l'apparition soudaine d'une forte fièvre ($> 38^{\circ}\text{C}$) et d'autres symptômes tels que 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.

La grippe est souvent confondue avec un simple refroidissement. Elle s'en distingue par son apparition soudaine et des symptômes en général plus intenses.



La grippe saisonnière peut-elle être dangereuse ?

Tout le monde peut attraper la grippe. Mais nous ne sommes pas égaux devant la maladie. 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 certaines maladies chroniques ou d'un déficit immunitaire).

En Suisse, la grippe est chaque année responsable d'en moyenne 100 000 à 250 000 consultations médicales, de 1000 à 5000 hospitalisations et de jusqu'à 1500 décès. Parmi ces décès, 90% surviennent chez les 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 des personnes vivent ensemble, le risque de contagion est plus élevé.

Les virus influenza se transmettent facilement d'une personne à une autre. La transmission des virus s'effectue soit directement par les gouttelettes projetées par une personne infectée quand elle éternue, tousse ou parle, soit indirectement par le contact avec des surfaces contaminées (mains ou poignées de porte par exemple) sur lesquelles les virus sont susceptibles de survivre un certain temps.

Pendant la période d'incubation (entre un et quatre jours), les personnes infectées ne présentent aucun symptôme grippal. 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 autant 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 au maximum 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 vos proches et 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 doivent suivre ces mesures d'hygiène, qui permettent de réduire à la fois le risque de transmission et le risque d'infection.



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.

Afin de donner le temps au système immunitaire de construire ses défenses avant l'arrivée de l'épidémie de grippe, il est recommandé de se faire vacciner entre la mi-octobre et la mi-novembre. Il faut compter une à deux semaines avant que la protection ne soit optimale. Elle dure ensuite en général au moins quatre à six mois.

Les virus de la grippe saisonnière mutent facilement 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 et provoquent d'autres maladies similaires. 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 des sujets 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 eux 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 ayant de la fièvre devraient se faire vacciner après la disparition des symptômes, car leur réponse immunitaire pourrait être diminuée.

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

Effets indésirables

La plupart des effets indésirables dus au vaccin contre la grippe saisonnière (p.ex., rougeurs ou douleurs à l'endroit de l'injection, fièvre, douleurs musculaires, nausées) sont généralement bénins et disparaissent au plus tard après deux jours. Ils sont observés chez environ 5% des personnes vaccinées.

Il est rare que surviennent des éruptions cutanées, des œdèmes ou, en cas d'allergie, de l'asthme ou une réaction allergique immédiate (choc anaphylactique). Une complication neurologique (syndrome de Guillain-Barré) a été observée après 1 vaccination sur 1 million.

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

Qui ne devrait pas hésiter à se faire vacciner ?



A) Personnes avec un risque accru de complications en cas d'infection (pour ces personnes, la vaccination est prise en charge par l'assurance-maladie obligatoire sous réserve du montant de la franchise). Ce sont :

- les personnes âgées de 65 ans et plus
- les personnes (dès l'âge de 6 mois) avec l'une des maladies chroniques suivantes : maladies cardiaques ; maladies pulmonaires chroniques (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), immunodéficience (p. ex. infection VIH, cancer)
- les femmes enceintes, dès le deuxième trimestre, ou ayant accouché au cours des 4 semaines précédentes
- les enfants nés prématurément*, dès l'âge de 6 mois pendant les 2 premiers hivers après la naissance
- les résidents des maisons de soins ou pour personnes âgées et les patients des établissements pour malades chroniques

B) Personnes qui, au sein de leur famille ou dans le cadre de leur activité professionnelle**, sont en contact régulier avec :

- des personnes de la catégorie A (voir page 16)
- des nourrissons de moins de 6 mois (ceux-ci présentent des risques accrus de complication et ne peuvent être vaccinés en raison de leur très jeune âge).

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

C) Personnes qui, de par leur profession, sont en contact avec des volailles, des oiseaux sauvages ou des porcs (pour éviter une infection en même temps par le virus humain et le virus animal, qui constituerait un risque de développement d'un nouveau virus potentiellement plus agressif).

La vaccination peut aussi être envisagée pour toute personne souhaitant limiter ses risques d'attraper la grippe et en éviter les complications, pour des raisons personnelles ou professionnelles.

*nés avant la 33^{ème} semaine ou bien d'un poids inférieur à 1500 g à la naissance.

** les frais de vaccination sont souvent 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 coûts financiers dus 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 contre la grippe, le vaccin est proposé à tous sans inscription préalable et pour un prix forfaitaire réduit. Dans le domaine de la santé, le vaccin est souvent 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.uniscontrelagrippe.ch et www.grippe.admin.ch



© 2010 Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Editeur

Office fédéral de la santé publique
Division Maladies transmissibles, 3003 Berne

Secrétariat :

Téléphone +41 (0)31 323 87 06

Télécopie +41 (0)31 323 87 95

www.bag.admin.ch

www.uniscontrelagrippe.ch

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

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 de l'OFSP.

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.uniscontrelagrippe.ch et www.grippe.admin.ch.

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

OFCL, Vente des publications fédérales, CH-3003 Berne

<http://www.publicationsfederales.admin.ch>

Numéro d'Article OFCL: 311.295.f

Numéro de publication OFSP: OFSP OeG 65'000 d / 30'000 f / 5'000 i / 10EXT1007