

**Vous aussi, protégez-vous
contre la grippe**



La grippe ?
Nous sommes **vaccinés.**



**Office fédéral
de la santé publique**



Qu'est-ce qu'une grippe ?

La grippe, provoquée par le virus Influenza, est une maladie virale qui, dans certaines circonstances, peut avoir une évolution grave, voire mettre la vie de la personne malade en danger. Après un temps d'incubation de 1 à 4 jours, une forte fièvre (jusqu'à 41°C), des frissons, de violents maux de tête et de violentes douleurs musculaires et articulaires apparaissent subitement. Un rhume, des maux de gorge et une toux sèche peuvent s'ensuivre. Ces symptômes, qui persistent environ 1 à 2 semaines, mettent le cœur, la circulation et les poumons de la personne malade à rude épreuve, l'obligeant généralement à garder le lit. Les conséquences d'une grippe peuvent être très graves, tout particulièrement pour les personnes âgées et celles souffrant de maladies chroniques.

« La grippe ne doit **pas**
être **prise à la légère.** »

La grippe peut-elle être dangereuse pour moi ?

Oui, une grippe peut sérieusement compromettre votre santé. Chaque année, en Suisse, entre 400 et 1'000 personnes meurent de la grippe, entre 1'000 et 5'000 sont hospitalisées des suites d'une grippe et de 100'000 à plus de 300'000 consultations médicales sont motivées par une suspicion de grippe.

La grippe peut avoir des conséquences néfastes à long terme sur la santé et le bien-être, en particulier pour les personnes âgées de plus de 65 ans et celles souffrant de maladies chroniques cardiaques, pulmonaires ou métaboliques.

« La grippe peut sérieusement compromettre ma santé ! »

Comment puis-je contracter le virus ?

Le virus de la grippe peut être facilement transmis en éternuant et en toussant, en particulier dans des espaces clos. Même des personnes qui ne présentent encore aucun des symptômes typiques de la grippe peuvent transmettre le virus à leur entourage. Dans des communautés telles que les cliniques et les homes pour personnes âgées, où des groupes de personnes vivent en contact relativement étroit, le risque de contagion est particulièrement élevé.

« Là où des personnes
vivent en contact
étroit, le risque de
contagion est plus élevé. »



Comment puis-je me protéger contre la grippe ?

La vaccination annuelle permet d'éviter de manière efficace le risque de grippe et de ses complications. Depuis plus de 15 ans, des millions de personnes dans le monde entier sont vaccinées chaque année contre la grippe. Des études ont prouvé que la vaccination réduit la survenue de la grippe et, par conséquent, améliore considérablement la qualité de vie.

« Grâce à la **vaccination contre la grippe**, je me protège et je protège les autres. »



Les vitamines et le sport ne sont-ils pas suffisants ?

Un mode de vie sain est certainement essentiel au maintien de la bonne santé. Toutefois, une alimentation saine et une activité sportive régulière ne suffisent pas pour prévenir la grippe.

« Même un mode de
vie sain est insuffisant
pour protéger contre
la grippe ! »

Quand dois-je me faire vacciner ?

La vaccination contre la grippe est effectuée chaque année entre la mi-octobre et la mi-novembre. Cela permet au système immunitaire d'être prêt à se défendre contre les virus de la grippe en temps voulu, avant la saison de grippe hivernale. La protection contre la grippe apparaît 1 à 2 semaines après la vaccination et dure au moins 4 à 6 mois. La vaccination doit être renouvelée chaque année.

« Je dois me faire vacciner entre la **mi-octobre** et la **mi-novembre.** »

La vaccination me protège-t-elle à 100 pour-cent ?

Le vaccin contre la grippe protège uniquement contre les virus de la grippe, et non contre l'ensemble des autres germes respiratoires qui sévissent pendant l'hiver. Il peut en outre arriver que des personnes vaccinées contractent la grippe. Dans ces cas, la maladie s'avère en règle générale moins grave et le risque de complications est moins élevé que chez une personne non vaccinée.

Il est par conséquent particulièrement recommandé aux personnes âgées de se protéger par une vaccination annuelle, ainsi qu'aux pensionnaires des établissements de soins et des homes pour personnes âgées. Les personnes vaccinées se protègent de manière efficace du risque de contagion et ne doivent pas renoncer à leur vie sociale.

« La vaccination me
protège en particulier des
complications graves. »



Le vaccin a-t-il des effets secondaires ?

Après la vaccination, une rougeur peut apparaître à l'endroit de l'injection, parfois accompagnée de douleurs et de démangeaisons. On observe quelquefois une fièvre légère et des nausées, ainsi que des douleurs musculaires. En général, celles-ci disparaissent en deux jours. Très rarement, des effets secondaires tels que de l'urticaire, des œdèmes, de l'asthme allergique ou une réaction allergique immédiate (anaphylaxie) apparaissent. On a observé, extrêmement rarement, la survenue d'un syndrome de Guillain-Barré après la vaccination contre la grippe ; mais à ce jour le rapport de cause à effet n'a pas pu être clairement établi.

« Le **risque** de complications graves d'une grippe est nettement supérieur au risque **d'effets secondaires** sérieux de la vaccination. »

Qui doit se faire vacciner ?

L'Office fédéral de la santé publique recommande la vaccination contre la grippe aux groupes à risques suivants :

- les personnes âgées de plus de 65 ans ;
- les personnes suivant un traitement médical régulier ;
- les personnes ayant été hospitalisées au cours de l'année ;
- les enfants et adultes exposés à un risque accru de complications en raison des maladies graves suivantes :
 - pathologies chroniques du cœur et des poumons ;
 - asthme chronique ;
 - malformation congénitale du cœur ;
 - fibrose kystique ;
 - troubles métaboliques chroniques ;
 - insuffisance rénale ;
 - immunosuppression ;
 - hémoglobinopathie.

Pour les groupes suivants, la vaccination contre la grippe peut être envisagée d'un commun accord avec le médecin :

- femmes enceintes ;
- personnes VIH-positives ;
- personnes à risques voyageant sous les tropiques.

Si vous faites partie de l'un de ces groupes à risques, les coûts liés à la vaccination vous seront remboursés par votre caisse-maladie, sous réserve du montant de la franchise.

La vaccination contre la grippe est également recommandée pour :

- les pensionnaires des établissements de soins et des homes pour personnes âgées de tout âge ;
- les patients vivant dans des institutions pour personnes souffrant de maladies chroniques ;
- les personnes susceptibles de transmettre des virus de la grippe à des individus à risques, telles que les médecins et le personnel des cliniques, des cabinets médicaux, des établissements de soins et homes pour personnes âgées, des établissements thermaux, de même que les personnes prodiguant des soins à domicile ;
- les personnes en contact avec des personnes à risques ou vivant sous le même toit que ces dernières (y compris les enfants) ;
- les personnes désireuses de limiter le risque de contracter la grippe, pour éviter par exemple une incapacité de travail prolongée.

Pour ces groupes, la caisse-maladie rembourse les coûts liés à la vaccination contre la grippe uniquement si la personne est âgée de plus de 65 ans ou dans le cas de maladie chronique, et uniquement sous réserve du montant de la franchise.





Impressum

Office fédéral de la santé publique (OFSP)
Division Maladies transmissibles
3003 Berne

Pour commander cette brochure et d'autres documents sur ce thème, adressez-vous au :
Centre de documentation
sur la prévention de la grippe
Case postale, 3000 Berne 6
Téléphone 031 352 14 60, Fax 031 352 14 71
E-mail : grippe@bag.admin.ch

Vous trouverez d'autres informations concernant la prévention de la grippe de l'OFSP sur Internet à l'adresse www.grippe.admin.ch, ainsi que des informations générales sur la grippe à www.grippe.ch et www.influenza.ch.

Pour toute question, adressez-vous à votre médecin ou appelez **la ligne Info-vaccin de Medgate* au numéro 0844 448 448**.
(Consultation gratuite, frais de communications interurbaines en Suisse)

*Centre de conseils médical Medgate, mandaté par l'OFSP

Conception, rédaction et mise en page :
Stoll, Traber und Partner AG, Berne

Juin 2005