

Protection contre la grippe: à réactiver chaque année

Tous les ans, la vaccination contre la grippe doit être renouvelée, car les virus grippaux mutent légèrement et le vaccin est adapté en conséquence. Le moment idéal pour administrer le vaccin se situe avant le début d'une épidémie de grippe (entre mi-septembre et mi-novembre). Devraient se faire vacciner en priorité les personnes immunodépressives, souffrant de maladies chroniques, en contact régulier avec des patients ou âgées de plus de 65 ans.

Qu'est-ce qu'un vaccin contre la grippe?

- La «vraie» grippe virale, ou influenza, est une maladie infectieuse très contagieuse provoquée par les Influenzavirus. Elle ne doit pas être confondue avec une infection grippale bénigne.
- Il s'agit d'une infection des voies aériennes supérieures. La plupart du temps, elle se manifeste très soudainement par un état d'épuisement, une forte fièvre (>38 °C) et une toux sèche. Par la suite, ces symptômes s'accompagnent souvent de vertiges, de douleurs thoraciques, articulaires et musculaires, ainsi que d'une sensation désagréable de malaise général. La maladie dure généralement une à deux semaines. Chez l'enfant, la nausée, les vomissements et la diarrhée peuvent venir s'ajouter au tableau clinique. Chez la personne âgée, la grippe peut ne pas se traduire par un état fébrile. Dans de nombreux cas, son évolution est aiguë et elle peut entraîner des complications graves telles qu'une pneumonie potentiellement mortelle.
- Elle revêt une dimension mondiale et frappe chaque année des milliers d'individus. Chaque année, en Suisse, la grippe saisonnière est à l'origine de 100 000 à 250 000 consultations médicales, 1 000 à 5 000 hospitalisations et près de 1 500 décès. 90% des personnes qui meurent de la grippe sont âgées de plus de 65 ans.
- Le virus de la grippe se transmet directement par l'intermédiaire des gouttelettes que projette dans l'air une personne infectée en toussant, en éternuant ou en parlant. Une transmission indirecte est également possible, par le contact avec des objets contaminés (p. ex. poignées de portes, écrans tactiles): en effet, les virus peuvent survivre pendant un certain temps sur différentes surfaces.
- La vaccination est la seule protection contre la maladie. Chez les patients qui contractent la grippe malgré une vaccination, l'évolution de la maladie est nettement atténuée par rapport aux patients non vaccinés.

Qui devrait se faire vacciner?

- La vaccination contre la grippe est recommandée aux:
 - Personnes âgées de 65 ans et plus
 - Pensionnaires de foyers pour personnes âgées et d'établissements médico-sociaux
 - Enfants et adultes présentant un risque accru pour la santé en raison d'une maladie de base, comme par exemple une pathologie chronique pulmonaire, cardiaque, cardio-vasculaire, hépatique ou rénale, le diabète ou une autre maladie métabolique, une immunodéficience congénitale ou acquise ou encore une infection par le VIH
 - Personnes souffrant de neuropathies telles que la sclérose en plaques

- Personnes particulièrement susceptibles d'être en contact avec l'agent pathogène (personnel médical, collaborateurs de structures d'accueil de jour pour enfants et employés d'institutions à forte fréquentation)
- Femmes enceintes (à partir du 2^e trimestre) et femmes qui ont accouché au cours des quatre semaines précédentes
- Prématurés (nés avant la 33^e semaine ou dont le poids à la naissance était inférieur à 1 500 g) à partir de l'âge de 6 mois pour les deux premiers hivers après la naissance (dose vaccinale réduite)
- Personnes qui entretiennent fréquemment des contacts privés avec des sujets présentant un risque de complications élevé (personnes âgées, nourrissons de moins de 6 mois)

Qui ne devrait pas se faire vacciner?

- Les nourrissons de moins de 6 mois
- Les personnes allergiques aux composants du vaccin ou aux protéines d'œuf de poule
- Il est recommandé aux personnes fiévreuses ou présentant des infections aiguës de reporter la vaccination

A quoi faut-il prêter attention lors de la vaccination?

- Généralement, la vaccination est pratiquée dans le bras. Le vaccin n'est injecté dans la cuisse que chez les nourrissons et les enfants en bas âge.
- L'assurance-maladie obligatoire prend en charge les frais de vaccination des personnes qui présentent un risque élevé de complications en cas de grippe, sous réserve d'atteindre le montant de la franchise. Dans le cadre professionnel, l'employeur prend souvent en charge les frais inhérents à la vaccination.
- La vaccination contre la grippe compte parmi les vaccins les mieux tolérés. De ce fait, elle est également recommandée pour les personnes souffrant d'une maladie chronique ou immunodéprimées.
- Si des réactions locales telles que la rougeur et les douleurs apparaissent sur le lieu d'injection, elles sont bénignes et disparaissent rapidement au bout d'un à deux jours.
- 5% des personnes vaccinées développent par la suite de légers symptômes grippaux comme la fièvre, les douleurs musculaires ou la sensation de malaise.
- La protection contre les virus grippaux les plus fréquents est optimale une à deux semaines seulement après la vaccination. Elle dure alors quatre à six mois.

La vaccination automnale contre la grippe est essentielle et bien tolérée par l'organisme. Elle est particulièrement importante pour les personnes souffrant d'une maladie chronique et les personnes âgées. La vaccination doit être renouvelée chaque année.

Lien vers le site Internet: <http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch/fr-ch/>