

## Recommandations pour la vaccination contre la grippe saisonnière

La grippe saisonnière, causée par les virus Influenza, est l'une des infections des voies respiratoires les plus fréquentes chez l'être humain. Des épidémies surviennent chaque année, en général entre décembre et mars. Les conséquences d'une grippe peuvent être graves, tout particulièrement pour les personnes âgées de 65 ans et plus, les femmes enceintes, les nourrissons et les personnes souffrant de maladies chroniques. Afin d'éviter des complications telles que pneumonies ou autres infections bactériennes, il est possible de se protéger contre cette maladie au moyen d'un vaccin sûr. La vaccination est recommandée aux personnes à risque, à leurs proches, au personnel de santé et autres professionnels en contact avec des personnes à risque, et à toute personne désirant éviter la maladie.

### La grippe, un simple refroidissement ?

La grippe saisonnière ne doit pas être confondue avec un simple refroidissement (éternuements, rhume et maux de gorge). Une grippe peut entraîner des complications graves allant jusqu'au décès. Les symptômes typiques d'une grippe sont l'apparition brusque d'une fièvre généralement supérieure à 38 °C, de maux de tête et d'accès de toux ainsi que de difficultés respiratoires, de douleurs musculaires (myalgies) et articulaires. Plus rarement, un syndrome de Guillain-Barré (troubles neurologiques) peut apparaître. Chez les enfants, les symptômes principaux peuvent être des diarrhées et des douleurs abdominales.

Une grippe peut durer une dizaine de jours, mais la toux et la sensation de faiblesse peuvent persister plus longtemps. Chez les personnes âgées, les nourrissons, les personnes souffrant de maladies chroniques et les femmes enceintes, elle peut entraîner des complications dues au virus lui-même ou à une surinfection bactérienne. Les plus fréquentes sont les difficultés respiratoires, l'otite moyenne, la pneumonie, la méningite (inflammation des méninges) et la myocardite (inflammation du muscle cardiaque).

En Suisse, la grippe est chaque année responsable de 112 000 à 275 000 consultations médicales (selon le système de surveillance Sentinella). En outre, suite à des complications dues à la maladie (voir ci-dessus), plusieurs milliers d'hospitalisations et des centaines de décès surviennent chaque année. Surtout les personnes avec un risque accru de complications de la grippe en sont concernées (femmes enceintes, prématurés, personnes âgées et personnes ayant certaines maladies chroniques).

La grippe se transmet par des gouttelettes produites en éternuant, en toussant et en parlant. La transmission peut être directe ou indirecte (p. ex., en touchant une poignée de porte). Les personnes infectées sont déjà contagieuses un jour avant l'apparition des symptômes et peuvent ainsi transmettre le virus

à leur entourage. Les hôpitaux ou les institutions de soins sont typiquement des endroits à risque élevé de contagion.

### Le vaccin

Il s'agit d'un vaccin inactivé (ne contenant pas de virus viable). Il ne peut pas causer la grippe. Il est composé de fragments de virus (protéines) de trois ou quatre différentes souches virales. Comme les virus Influenza se modifient d'année en année, le vaccin doit être adapté annuellement en fonction des virus en circulation selon les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). La sécurité des vaccins fait l'objet d'une surveillance continue par Swissmedic et à l'échelle mondiale. Tous les vaccins autorisés et mis sur le marché en Suisse sont administrés par injection.

### La vaccination

La vaccination réduit considérablement le risque de contracter la maladie et donc de développer des complications graves, mais elle ne garantit pas une protection totale. L'efficacité du vaccin dépend des souches virales circulantes, mais aussi de l'âge et du système immunitaire de la personne. C'est pourquoi l'entourage des personnes à risque doit également être vacciné. La vaccination protège pour une saison seulement, elle doit donc être renouvelée chaque automne de préférence à partir de mi-octobre et le début de la vague de grippe. La vaccination contre la grippe protège uniquement contre le virus de l'influenza, pas contre le COVID-19 ni contre les refroidissements typiques de la saison hivernale. Elle peut avoir lieu en même temps, avant ou après une vaccination contre le COVID-19.

### Les personnes à vacciner

- a) Les personnes avec risque accru de complications en cas d'infection (pris en charge par l'assurance obligatoire des soins) :
- les personnes âgées de 65 ans et plus ;
  - les femmes enceintes ou ayant accouché au cours des 4 semaines précédentes ;
  - les prématurés (nés avant 33 semaines ou avec un poids de naissance de moins de 1500 g) dès l'âge de 6 mois pendant les deux premiers hivers après la naissance ;
  - les personnes (dès l'âge de 6 mois) ayant de façon chronique :
    - une affection cardiaque
    - une affection pulmonaire (en particulier asthme bronchique)
    - des troubles métaboliques avec répercussion sur la fonction cardiaque, pulmonaire ou rénale (par exemple diabète ou obésité sévère IMC  $\geq$  40)
    - une affection neurologique (par exemple maladie de Parkinson, affection vasculaire cérébrale) ou musculo-squelettique avec répercussions sur la fonction cardiaque, pulmonaire ou rénale

- une maladie touchant le foie
  - une insuffisance rénale
  - une absence ou un trouble fonctionnel de la rate (y compris hémoglobinopathie)
  - un déficit immunitaire (par exemple infection VIH, cancer, traitement immunosuppresseur)
- les patients résidant dans une maison de soins ou dans un établissement pour malades chroniques.

**b)** Les personnes, qui au sein de leur famille ou dans le cadre de leur activité privée ou professionnelle\*, sont en contact régulier avec :

- des personnes appartenant à la catégorie a) ;
- des nourrissons de moins de 6 mois (ceux-ci sont à risque accru de complications et ne peuvent pas être vaccinés en raison de leur jeune âge).

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

Une vaccination contre la grippe saisonnière peut également être envisagée pour toutes les personnes qui veulent généralement limiter leur risque de maladie 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.

\* Les frais de la vaccination sur le lieu de travail sont souvent pris en charge par l'employeur.

## Situations particulières

### Femmes enceintes

Les femmes enceintes sont plus souvent atteintes de complications lors d'une grippe saisonnière. Celle-ci peut notamment entraîner des complications aux deuxième et troisième trimestres alors qu'elles sont rares durant le premier trimestre de la grossesse. La vaccination des femmes enceintes est efficace pour les protéger elles-mêmes et leur nouveau-né d'une infection grippale pendant plusieurs mois après l'accouchement. Sur la base d'années d'expérience, des données de surveillance et des résultats de nombreuses études, il n'existe pas d'indice d'effets indésirables sérieux ou d'effets nocifs tant pour la mère que pour l'enfant pendant la grossesse.

Tampon du médecin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

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

## Voyageurs

La vaccination des personnes à risque est recommandée pour les voyages dans l'hémisphère sud pendant la période de juin à septembre et toute l'année dans les pays tropicaux.

## Les effets indésirables des vaccins contre la grippe

Le vaccin peut provoquer une réaction locale avec des douleurs, une rougeur et une enflure au point d'injection pendant un à deux jours. Fièvre, maux de tête ou douleurs musculaires peuvent également survenir. Si ces symptômes persistent ou s'aggravent, il est conseillé de consulter un médecin.

Dans un cas sur un million, un syndrome de Guillain-Barré peut apparaître (1000 fois plus rare qu'après une grippe).

## Contre-indications

Hormis des réactions allergiques aux composants du vaccin, il n'existe aucune contre-indication à la vaccination contre la grippe après l'âge de six mois.

## Y a-t-il un autre moyen de se prémunir contre la grippe saisonnière ?

Vous pouvez également contribuer à vous protéger des infections et à en protéger les autres par des mesures d'hygiène simples, comme se laver régulièrement les mains, éviter de se frotter les yeux et le nez, rester à la maison si vous vous sentez peu bien, éviter tout contact avec des malades ou des personnes vivant dans des établissements de soins de longue durée si vous vous sentez malade.

**Votre médecin recommande à toutes les personnes âgées de 65 ans et plus ainsi qu'aux personnes à risque et à leur entourage de se protéger contre la grippe saisonnière. N'hésitez pas à en discuter avec lui : il répondra volontiers à vos demandes.**

### Compléments d'information :

Vous trouverez des informations complémentaires sur la grippe saisonnière en consultant le site [www.protegerdelagrippe.ch](http://www.protegerdelagrippe.ch) et, sur les autres vaccinations, en consultant les sites [www.infovac.ch](http://www.infovac.ch) et [www.sevacciner.ch](http://www.sevacciner.ch).

**Ce document a été préparé par l'Office fédéral de la santé publique et la Commission fédérale pour les vaccinations.**

Etat : septembre 2021

Des exemplaires supplémentaires peuvent être commandés auprès de :  
OFCL, Distribution des publications fédérales, Berne  
[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)

N° de commande : **311.280.f**

**EKIF : CFV**

### COMMISSION FÉDÉRALE POUR LES VACCINATIONS

Secrétariat: Section Recommandations vaccinales et mesures de lutte  
Office fédéral de la Santé Publique  
Tel. Secrétariat: +41 (0)58 463 87 06, Fax Secrétariat: +41 (0)58 463 87 95  
E-Mail: [ekif@bag.admin.ch](mailto:ekif@bag.admin.ch), Internet: [www.cfv.ch](http://www.cfv.ch)