

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:



Ce qu'il faut savoir sur la grippe saisonnière (influenza)

Qu'est-ce que la grippe ?

La « vraie » grippe (influenza) est une maladie infectieuse des voies respiratoires. Elle est provoquée par des virus influenza, qui circulent principalement durant les mois froids, entre décembre et mars. Alors, la maladie se manifeste typiquement sous forme d'épidémie ou « vague de grippe », c'est-à-dire qui touche un grand nombre de personnes en même temps et au même endroit. Elle peut entraîner des conséquences fatales, contrairement à de nombreux autres types de refroidissements viraux.

Quels sont les symptômes ?

Souvent confondue avec un simple refroidissement, la grippe peut également être prise pour une maladie COVID-19.

Les caractéristiques d'une grippe sont les suivantes :

- Les symptômes apparaissent souvent de manière soudaine et abrupte, avec des malaises et des frissons ;
- fièvre de plus de 38 °C ;
- toux (sèche au début) ;
- maux de tête ;
- douleurs articulaires et musculaires ;
- fatigue, vertiges ;
- occasionnellement rhume, maux de gorge.

La grippe peut aussi prendre une forme légère, avec peu de symptômes.

Comparaison avec les refroidissements et le COVID-19

De nombreux types de refroidissements diffèrent des symptômes d'une grippe (influenza). Un refroidissement se caractérise par exemple par un rhume, des maux de gorge, des douleurs lors de la déglutition, des yeux rouges et, chez les enfants, de la fièvre.

Lors d'une infection par le COVID-19, des symptômes semblables à ceux de la grippe peuvent apparaître. Les deux maladies peuvent causer des complications sévères, parfois mortelles. En revanche, ces risques ne sont que très exceptionnels pour un refroidissement.

Comment me protéger contre la grippe ?

La vaccination permet de se protéger contre la grippe en hiver. Le vaccin contre la grippe offre une protection seulement contre la « vraie » grippe (influenza), mais pas contre le COVID-19 et toutes les formes de refroidissement qui surviennent en hiver. Le vaccin contre le COVID-19 ne protège pas de la grippe.

La vaccination contre la grippe peut être effectuée avant, après ou en même temps que celle contre le COVID-19. Prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

Suivre les recommandations générales d'hygiène et de conduite aide à réduire le risque d'infection par le virus de la grippe ou un autre virus.

Que faire en cas de suspicion de grippe ?

Si vous ressentez des symptômes de refroidissement ou de grippe, restez à la maison ou quittez le plus rapidement possible votre lieu de travail, l'école, etc. et rentrez à la maison. Vous éviterez ainsi la propagation de la maladie.

Évitez si possible le contact avec d'autres personnes, en particulier celles présentant un risque élevé de complications. Buvez suffisamment et reposez-vous.

Les médicaments contre la douleur et la fièvre peuvent soulager les symptômes ; demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Les personnes âgées de 65 ans ou plus, les femmes enceintes et celles souffrant d'une maladie chronique doivent rester vigilantes pendant une grippe et contacter immédiatement leur médecin en cas de problème.

**VOICI COMMENT
NOUS PROTÉGER:**

Ces
recommandations
vous protègent
également contre
d'autres virus.

Recommandations d'hygiène et de conduite

**Se vacciner contre la grippe.**

La méthode la plus efficace et la plus simple pour vous protéger de la grippe est de vous faire vacciner chaque automne. Ce geste vous est particulièrement recommandé si vous avez un risque accru de complications. Ou si vous êtes en contact, dans votre vie privée ou professionnelle, avec des personnes présentant un risque élevé de complications.

**Aérer plusieurs fois par jour.**

L'aération diminue la concentration de virus dans les pièces et permet de réduire le risque de transmission. Nous recommandons donc de bien aérer régulièrement les pièces et les espaces dans lesquels se trouvent des personnes issues de ménages différents. Si les températures le permettent, il est judicieux de laisser les fenêtres ouvertes plus longtemps. Vous trouverez de plus amples informations sur le site « Voici comment nous protéger ».

**En cas de symptômes, rester à la maison.**

Si vous ressentez des symptômes grippaux (tels que frissons, fièvre, malaise, maux de gorge, toux, douleurs articulaires et musculaires), restez à la maison ou quittez le plus rapidement possible votre lieu de travail, l'école, etc. et rentrez à la maison.

**Garder ses distances et porter un masque.**

Garder ses distances et porter un masque contribuent à réduire le risque de transmission des virus de la grippe et d'autres agents pathogènes (p. ex. coronavirus). Il peut s'avérer judicieux de porter un masque si vous avez des contacts avec des personnes vulnérables.

**Tousser et éternuer dans un mouchoir en papier ou dans le coude.**

Placez un mouchoir en papier devant votre bouche et votre nez pour tousser et éternuer. Après usage, jetez les mouchoirs dans une poubelle. Ensuite, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier sur vous, tousser et éternuer dans le coude.

**Se laver soigneusement les mains ou les désinfecter.**

Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains avec de l'eau et du savon ou désinfectez-les. Par exemple chaque fois que l'on rentre chez soi, après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, avant de manger ou de préparer les repas.

**VOICI COMMENT
NOUS PROTÉGER:**

Fiche d'information pour les personnes atteintes d'une maladie chronique ou âgées de plus de 65 ans

Éviter la grippe et ses complications en se faisant vacciner

Souffrez-vous d'une maladie chronique ? Avez-vous 65 ans ou plus ?

Si vous vous reconnaissez dans l'une de ces situations, nous vous recommandons la vaccination contre la grippe saisonnière, car vous présentez un risque accru de complications. Nous recommandons également à votre entourage, c'est-à-dire à vos proches et aux personnes que vous côtoyez, de se faire vacciner.

Une grippe n'est pas toujours sans danger. Elle peut conduire à de sévères complications, qui peuvent être dues au virus même de la grippe ou à une infection bactérienne.

Affections des voies respiratoires supérieures, otites et pneumonies sont les complications les plus fréquentes.

D'autres complications sont plus rares comme, par exemple, la pleurésie, l'inflammation du muscle cardiaque, les troubles du système nerveux y compris l'encéphalite. Une grippe peut aussi favoriser la survenue d'un infarctus ou d'un accident vasculaire cérébral.

En cas de complications, vous devrez être hospitalisé. La guérison peut prendre longtemps. La grippe peut même mettre votre vie en danger.

La grippe peut, selon les cas, aggraver les symptômes d'une maladie chronique.

La vaccination offre la meilleure protection. Elle doit être renouvelée chaque année, parce que les virus de la grippe changent sans cesse et que le vaccin doit être adapté d'une année à l'autre.

Pour quelles maladies chroniques la vaccination contre la grippe est-elle judicieuse ?

Le vaccin est particulièrement recommandé chez les personnes âgées de 65 ans ou plus, mais aussi chez les enfants dès l'âge de six mois, les jeunes et les adultes atteints des maladies chroniques suivantes :

- maladies pulmonaires chroniques (y c. asthme et bronchopneumopathie chronique obstructive [BPCO]);
- maladies cardiaques ou vasculaires;
- troubles hépatiques ou rénaux;
- troubles métaboliques (p. ex. diabète);
- troubles neurologiques chroniques (p. ex. maladie de Parkinson);
- immunodéficience innée ou acquise;
- infection par le VIH.

Que faire en cas de cancer ?

Une grippe peut être particulièrement dangereuse pour les personnes atteintes d'un cancer. La vaccination contre la grippe permet, dans de nombreux cas, d'éviter la maladie ou d'en atténuer les symptômes. Nous vous conseillons de discuter avec votre médecin d'une éventuelle vaccination ou des raisons médicales qui s'y opposeraient.

Qui prend en charge les coûts ?

L'assurance obligatoire des soins prend en charge les coûts de la vaccination, sous réserve de la franchise.

**VOICI COMMENT
NOUS PROTÉGER:**

Fiche d'information pour les proches et les personnes en contact étroit avec des personnes présentant un risque élevé de complication en cas de grippe

Votre vaccination protège aussi vos proches

Quand est-il judicieux de se faire vacciner ?

En vous faisant vacciner, vous protégez indirectement vos proches et les personnes avec qui vous êtes en contact étroit et qui présentent un risque élevé de complication en cas de grippe.

Le vaccin contre la grippe est recommandé pour toute personne directement en contact régulier, dans le cadre privé ou professionnel, avec des personnes présentant un risque élevé de complication en cas de grippe.

Les personnes suivantes présentent un risque élevé de complication en cas de grippe :

- Les personnes âgées de 65 ans ou plus ;
- Les femmes enceintes ou ayant accouché il y a moins de quatre semaines ;
- Les enfants nés prématurément (pendant les deux premiers hivers suivant la naissance) ;
- Les nourrissons de moins de six mois ;
- Les personnes avec l'une des maladies suivantes :
 - maladies pulmonaires chroniques (y c. asthme et bronchopneumopathie chronique obstructive [BPCO]) ;
 - maladies cardiaques ou vasculaires ;
 - troubles hépatiques ou rénaux ;
 - troubles métaboliques (p. ex. diabète) ;
 - troubles neurologiques chroniques (p. ex. maladie de Parkinson) ;
 - immunodéficience innée ou acquise ;
 - infection par le VIH ;
 - maladie du cancer.
- Les résidents des maisons de retraite, des établissements médico-sociaux et de ceux pour patients atteints d'une maladie chronique.

Qui sont les « proches et les personnes en contact étroit » ?

Les « proches et les personnes en contact étroit » sont toutes les personnes qui vivent, travaillent ou sont régulièrement en contact avec des personnes présentant un risque élevé de complication en cas de grippe.

Le personnel soignant, médical et paramédical ainsi que le personnel des crèches, des structures de jour des établissements de soins ou de retraite et des institutions pour personnes en situation de handicap ou nécessitant une assistance personnelle appartiennent également à cette catégorie. Les enfants dès l'âge de six mois et les jeunes sont également concernés s'ils sont régulièrement en contact avec des personnes présentant ce risque élevé de complication (p. ex. parents, frères et sœurs ou grands-parents).

Les contacts aléatoires au quotidien (dans les transports publics, lors d'achats, etc.) ne sont pas considérés comme « personne en contact étroit ». Cependant, toutes les personnes qui désirent limiter leur risque d'infection grippale pour des raisons privées et/ou professionnelles peuvent envisager la vaccination.

Un signe fort de solidarité

Les personnes présentant un risque élevé de complication ne peuvent se protéger que partiellement contre une infection grippale, par exemple lorsque leur système immunitaire ne réagit pas très bien au vaccin. Se faire vacciner permet de se prémunir contre la grippe tout en protégeant ses proches et son entourage.

**VOICI COMMENT
NOUS PROTÉGER:**

Fiche d'information pour les femmes enceintes

Tout ce que vous devez savoir sur la protection contre la grippe pendant la grossesse

La grippe peut-elle être dangereuse durant la grossesse ?

Contrairement aux autres femmes, les femmes enceintes qui contractent la grippe sont plus sujettes aux complications telles que la pneumonie, en particulier pendant la deuxième moitié de la grossesse. Si la future mère attrape la grippe, le risque de complications pendant la grossesse et l'accouchement, de naissance prématurée et d'un retard de croissance chez l'enfant est accru. En outre, les nouveau-nés sont nettement plus susceptibles de tomber gravement malades s'ils contractent la grippe durant les six premiers mois.

Comment et quand dois-je me protéger ?

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande à toutes les femmes enceintes et à toutes celles ayant accouché depuis moins de quatre semaines de se faire vacciner contre la grippe. La période de vaccination contre la grippe dure de la mi-octobre jusqu'au début de la vague de grippe. En Suisse, la vague de grippe commence le plus souvent en janvier.

Pourquoi dois-je me faire vacciner ? Mon enfant est-il ainsi protégé ?

La vaccination protège contre la grippe et les complications qui surviennent plus souvent pendant la grossesse. Mais elle ne protège pas seulement la femme enceinte : les anticorps maternels transmis à l'enfant peuvent le protéger encore plusieurs semaines après la naissance. Les nourrissons de mères vaccinées pendant leur grossesse tombent moins souvent malades et sont plus rarement hospitalisés pour cause de grippe durant leurs premiers mois. Cela est particulièrement important pour les nouveau-nés, qui encourent un risque accru de contracter la grippe et ne peuvent pas être vaccinés avant l'âge de six mois.

La vaccination pendant la grossesse est-elle sûre ?

La vaccination est sûre durant toute la grossesse et n'a pas d'effets néfastes sur le fœtus. Les vaccins contre la grippe recommandés aux femmes enceintes sont inactivés ; ils ne contiennent pas de virus capables de se multiplier, mais uniquement la protéine de surface. Aucun effet négatif n'a été identifié sur le déroulement de la grossesse, le développement du fœtus, le terme et le déroulement de l'accouchement ni sur l'allaitement. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la Société suisse de gynécologie et d'obstétrique (SGGG) recommandent, elles aussi, à toutes les femmes enceintes de se faire vacciner contre la grippe.

Quels peuvent être les effets indésirables ?

Après la vaccination contre la grippe, il peut y avoir une rougeur et une douleur au point d'injection. Plus rarement, de la fièvre, des douleurs musculaires ou des légères nausées peuvent survenir. Ces effets indésirables sont en général bénins et disparaissent après quelques jours. Dans de très rares cas, des éruptions cutanées, des œdèmes, un asthme allergique ou une réaction allergique immédiate (choc anaphylactique) peuvent survenir. Cependant, une chose est sûre : le risque de complications graves dues à la grippe est bien plus élevé que celui d'effets indésirables après une vaccination. La fréquence des effets indésirables mentionnés ci-dessus est la même chez les femmes enceintes que chez les autres personnes.

Qui prend en charge les coûts ?

L'assurance obligatoire des soins prend en charge les coûts de la vaccination, sous réserve de la franchise.

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:



Informations sur la vaccination contre la grippe

Pourquoi et à qui la vaccination contre la grippe est-elle recommandée ?

La vaccination contre la grippe est le moyen le plus simple et le plus efficace de se protéger soi-même et ses semblables contre cette maladie et les graves complications qu'elle peut entraîner. Elle est recommandée pour toutes les personnes présentant un risque accru de complications en cas de maladie mais également pour leur entourage privé et professionnel.

Vous trouverez des informations et le test vaccination grippe sous www.protegerdelagrippe.ch.

Où et quand puis-je me faire vacciner ?

Vous pouvez vous faire vacciner chez votre médecin ou dans un centre de vaccination. Les personnes en bonne santé, âgées de 16 ans et plus, peuvent également le faire à la pharmacie dans presque tous les cantons (voir www.vaccinationenpharmacie.ch).

La période de vaccination contre la grippe dure de la mi-octobre jusqu'au début de la vague de grippe. En Suisse, la vague de grippe commence le plus souvent en janvier. Même avec une vaccination contre la grippe en décembre, il reste suffisamment de temps pour que le système immunitaire du corps développe une protection.

La vaccination doit être renouvelée chaque année : en effet, l'évolution permanente des virus nécessite une adaptation du vaccin. Une vaccination contre la grippe peut être administrée en même temps que, avant ou après une vaccination contre le COVID-19.

Quelle est l'efficacité du vaccin ?

Le vaccin est sûr et normalement bien toléré. Son efficacité diffère beaucoup selon la saison grippale et le groupe de population, oscillant entre 20 et 80%. Le vaccin contre la grippe n'est efficace que contre la « vraie » grippe (influenza) : il ne protège pas du COVID-19 et des autres maladies hivernales qui provoquent des refroidissements. De même, le vaccin contre le COVID-19 ne protège pas de la grippe.

Quels effets secondaires peuvent survenir ?

Après la vaccination des rougeurs ou des douleurs peuvent apparaître autour du point d'injection. Plus rarement, de la fièvre, des douleurs musculaires ou des légères nausées peuvent survenir. Ces effets indésirables sont en général bénins et disparaissent après quelques jours. Dans de très rares cas, des éruptions cutanées, des œdèmes ou, en cas d'allergie, des difficultés respiratoires ou une réaction allergique immédiate (choc anaphylactique) peuvent survenir. Votre médecin ou votre pharmacien vous renseigneront volontiers à ce sujet.

Cependant, une chose est sûre : le risque de complications graves dues à la grippe est bien plus élevé que celui des effets indésirables pouvant découler de la vaccination.

Doit-on prendre des précautions lors de la vaccination ?

Pour que leur système immunitaire réponde bien à la vaccination, les personnes malades ou celles qui ont de la fièvre devraient attendre la disparition des symptômes avant de se faire vacciner. En cas d'allergies graves (anaphylaxie) aux composants du vaccin, la vaccination est expressément déconseillée.

Qui prend en charge les coûts de la vaccination ?

Dans le cas des personnes présentant un risque accru de complications (y c. les femmes enceintes), c'est l'assurance obligatoire des soins qui assume les coûts de la vaccination, pour autant que la franchise ait déjà été atteinte.

En cas de vaccination effectuée en pharmacie, le coût du vaccin est remboursé, pour autant que la vaccination ait été prescrite par un médecin ; les coûts inhérents à l'administration du vaccin sont à la charge de la personne. De nombreuses entreprises, notamment dans le domaine médical et paramédical, offrent à leurs collaborateurs la possibilité de se faire vacciner gratuitement.

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:



Six bonnes raisons de se faire vacciner

Nous recommandons la vaccination aux personnes présentant un risque accru de complications en cas de grippe et à celles qui, à titre privé ou professionnel, sont en contact étroit et régulier avec des personnes vulnérables.

1 Se protéger de la grippe

En vous faisant vacciner à temps avant la vague de grippe, vous réduirez le risque de contracter la maladie. Parfois, la grippe (influenza) peut être sévère et entraîner des complications : pneumonie, pleurésie, myocardite, encéphalite ou syndrome de Guillain-Barré. Elle peut aussi favoriser la survenue d'un infarctus ou d'un accident vasculaire cérébral.

2 Prévenir la transmission du virus de la grippe à d'autres

Vos proches et vos amis, en particulier les personnes présentant un risque élevé de complications (p.ex. nouveau nés, femmes enceintes, personnes âgées et malades chroniques), trouvent un avantage à ce que vous soyez vacciné. De bonnes mesures d'hygiène et le port du masque contribuent à éviter de s'infecter et de transmettre les maladies. Ils ne remplacent toutefois pas la vaccination contre la grippe car, deux jours avant l'apparition des symptômes, on peut déjà être contagieux sans le remarquer.

3 Protéger les personnes vulnérables de complications

La grippe et ses complications peuvent être lourdes de conséquences pour les personnes vulnérables. Certaines personnes présentant un risque accru de complications ne peuvent pas être vaccinées (p.ex. nourrissons de moins de six mois) ou ne sont que partiellement protégées par la vaccination (p.ex. en cas de faiblesse immunitaire). En vous faisant vacciner, vous réduisez les risques de transmettre la grippe aux personnes vulnérables. Il est recommandé aux personnes qui, à titre privé ou professionnel, sont en contact étroit avec des personnes présentant un risque accru de complications de se faire vacciner contre la grippe.

4 Choisir le moyen de prévention le plus efficace contre la grippe

Avoir une alimentation équilibrée, exercer une activité physique régulière, dormir suffisamment, adopter une bonne hygiène, respecter les distances, porter un masque et ne pas se rendre au travail en cas de maladie sont autant de mesures qui permettent de réduire le risque de transmission et de maladie pour divers agents pathogènes. Cela ne suffit toutefois pas toujours à se protéger.

La vaccination constitue la mesure la plus simple et la plus efficace pour éviter de contracter une grippe et, ainsi, de compléter les autres recommandations d'hygiène et de conduite de manière judicieuse.

5 Maintenir une équipe efficace même durant la saison grippale

Comme chaque année, l'apparition et l'étendue de la vague de grippe au cours de l'hiver restent imprévisibles ; il en va de même pour l'évolution de la pandémie de coronavirus. Le but est de rester en bonne santé, de réduire les répercussions de la vague de grippe dans son propre environnement et de maintenir ainsi une équipe efficace, dans le milieu professionnel ou privé, même durant la saison grippale. Plus le nombre de personnes vaccinées dans une équipe est grand, mieux elle s'en trouve protégée.

6 Éviter une concomitance de la grippe et du COVID-19

Il reste important de maintenir le nombre total de cas de COVID-19 et de grippe aussi bas que possible, afin d'éviter une surcharge des hôpitaux et du personnel de santé. En vous faisant vacciner, vous pouvez réduire le risque d'une infection concomitante par la grippe et le COVID-19.

**VOICI COMMENT
NOUS PROTÉGER:**

Informations sur les vaccins contre la grippe saisonnière

Efficacité

- La couverture des virus circulants par les souches virales contenues dans les vaccins contre la grippe des souches varie d'une année à l'autre, mais dépasse généralement le seuil des 90%. Par contre, il n'est pas possible d'attribuer pour chaque saison grippale une valeur exacte d'efficacité à la vaccination; compte tenu des différents facteurs, les études estiment entre 20 et 80 % l'efficacité contre les infections et les formes légères. La protection offerte contre les complications graves est nettement meilleure.
- L'efficacité de la vaccination dépend de divers facteurs tels que l'âge, l'immunocompétence de la personne vaccinée, ainsi que du degré de concordance entre le vaccin antigrippal et les virus en circulation (concordance des souches, en anglais: « matching »).
- L'efficacité est moindre chez les personnes âgées ou atteintes de maladies chroniques, en particulier celles dont le système immunitaire est affaibli. Pour qu'elles soient bien protégées, il est donc d'autant plus important que leur entourage se fasse vacciner.
- Même si les effets escomptés ne sont pas optimaux, de nombreux éléments suggèrent que la vaccination contre la grippe permet d'atténuer la gravité de la maladie et de réduire le risque de complications et de décès.

Les vaccins inactivés contre la grippe peuvent être administrés avant, après ou en même temps que la vaccination contre le COVID-19.

Effets indésirables possibles

- Des réactions locales (douleur, rougeur et démangeaison au point d'injection) sont fréquentes. Elles sont en général bénignes et disparaissent au bout d'un à deux jours.
- Des réactions systémiques (fièvre, douleurs musculaires ou sensation de maladie) apparaissent chez 5 à 10 % des personnes vaccinées; là aussi, elles durent généralement un à deux jours.
- Le syndrome de Guillain-Barré (SGB) s'observe très rarement: 1 cas sur 1 million. Des infections par les virus de la grippe et d'autres agents pathogènes peuvent beaucoup plus souvent provoquer le SGB.

- Des réactions telles qu'urticaire, œdème, asthme allergique ou choc anaphylactique (en particulier chez les personnes allergiques aux œufs de poule) sont très rares.

Composition et composants

Tous les vaccins contre la grippe sont quadrivalents (tétravalents), c'est-à-dire qu'ils contiennent des composants de quatre souches virales différentes: deux de type A et deux de type B. Le génome des virus grippaux mute constamment. Les souches contenues dans le vaccin sont donc adaptées chaque année à la situation épidémiologique, suivant les recommandations de l'OMS.

Vaccins inactivés contre la grippe

- Ces vaccins sont constitués de virus Influenza inactivés sous forme de fragments ou protéines de surface.
- Les vaccins inactivés contre la grippe ne contiennent pas:
 - de substances renforçant l'effet du vaccin (= adjuvants);
 - d'aluminium;
 - de mercure (thiomersal = composé organique contenant du mercure).
- De plus, ils contiennent de l'eau, des excipients pour la conservation et la stabilisation, ainsi que de faibles traces de protéines d'œufs de poule ou d'antibiotiques (amino-glucosides).

Vaccin vivant atténué

En plus des vaccins inactivés contre la grippe, la Suisse dispose désormais d'un vaccin vivant atténué pour les enfants et les adolescents.

- Il contient des virus de la grippe capables de se reproduire et dont la pathogénicité est fortement atténuée, ainsi que de l'eau et des excipients pour la conservation et la stabilisation.
- De faibles traces de protéines d'œufs de poule peuvent être présentes.