

## 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 octobre et avril. Les conséquences d'une grippe peuvent être très graves, tout particulièrement pour les personnes âgées de 65 ans et plus, celles souffrant de maladies chroniques, les femmes enceintes et les nourrissons. 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 pour 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 être grave et entraîner des complications allant jusqu'au décès. Les symptômes typiques d'une grippe sont l'apparition brusque d'une fièvre généralement supérieure à 38 °C, des maux de tête et des accès de toux ainsi que parfois des difficultés respiratoires, des douleurs musculaires et articulaires. Chez les enfants, des diarrhées et des douleurs abdominales peuvent également survenir.

Une grippe peut durer une dizaine de jours. Chez les personnes âgées, les nourrissons, les personnes souffrant de maladies chroniques, les femmes enceintes (principalement deuxième et troisième trimestres et le premier mois après l'accouchement) elle peut entraîner des complications (pneumonies, autres infections bactériennes, difficultés respiratoires sévères...) pouvant conduire à l'hospitalisation ou au décès.

En Suisse, la grippe est chaque année responsable de 100 000 à 250 000 consultations médicales et de 1 000 à 5 000 hospitalisations. En moyenne, 400 (jusqu'à 1500) personnes décèdent chaque année des suites de complications. Leur nombre peut être 2 à 3 fois supérieur lors d'une épidémie de grande ampleur.

Le virus de la grippe se propage très facilement, en particulier dans les espaces fermés, par la toux et les éternuements. Même les personnes qui ne présentent aucun symptôme typique de la grippe peuvent 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 vivant). Il ne peut donc pas causer la grippe. Il est composé de fragments de virus (protéines) de différentes souches virales (habituellement trois), qui peuvent changer d'une année à l'autre, selon les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé. Tous les vaccins autorisés et mis sur le marché en Suisse sont administrés par injection. Certains contiennent un adjuvant pour augmenter leur efficacité.

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

### 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.

La vaccination contre la grippe saisonnière ne protège pas des refroidissements bénins, ni des infections causées par des virus autres que ceux contenus dans le vaccin.

La vaccination protège pour une saison seulement, elle doit donc être renouvelée chaque année de préférence entre mi-octobre et mi-novembre.

### Les personnes à vacciner

- a) Les personnes avec risque accru de complications en cas d'infection (prise en charge par l'assurance obligatoire des soins):
- les personnes âgées de 65 ans et plus;
  - 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 musculosquelettique 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 femmes enceintes dès le deuxième trimestre (dès le 4ème mois), 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 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.

**c)** Les personnes en contact professionnel avec de la volaille, des oiseaux sauvages ou des cochons (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).

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.

## Situations particulières

### Femmes enceintes

Les femmes enceintes sont plus souvent atteintes de complications lors d'une grippe saisonnière. La pandémie 2009 l'a encore clairement démontré. La grippe peut notamment entraîner des

complications aux deuxième et troisième trimestres. 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. La vaccination contre la grippe est recommandée à partir du deuxième trimestre. Au premier trimestre, les complications en cas de grippe sont rares. Il est cependant possible d'envisager la vaccination déjà durant le 1er trimestre, en particulier pour les femmes enceintes avec une maladie chronique (voir point a). Les vaccins étant inactivés, la vaccination pendant la grossesse n'est pas dangereuse.

### Voyageurs

La vaccination des personnes à risque qui se rendent dans les pays tropicaux est recommandée pendant toute l'année. Elle est également conseillée (avec un vaccin adapté) aux personnes à risque qui se rendent dans l'hémisphère sud pendant la période de juin à septembre.

## Contre-indications

Hormis des réactions allergiques graves aux protéines de l'œuf et aux autres 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 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 foyers de soins de longue durée si vous vous sentez malade.

**Votre médecin recommande à toutes les personnes dès l'âge de 65 ans 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.uniscontrelagrippe.ch](http://www.uniscontrelagrippe.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 la Commission fédérale pour les vaccinations.**

Etat : septembre 2010

Des exemplaires supplémentaires peuvent être commandés chez :

OFCL, Diffusion publications, CH-3003 Berne

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

N° de commande : **311.280.f**

**EKIF : CFV**

### COMMISSION FÉDÉRALE POUR LES VACCINATIONS

Secrétariat : Section Vaccinations, Office fédéral de la santé publique OFSP

Tél. secrétariat : +41 (0)31 323 87 06, fax secrétariat : +41 (0)31 323 87 95

E-mail : [info@cfv.ch](mailto:info@cfv.ch), Internet : [www.cfv.ch](http://www.cfv.ch)

Tampon du médecin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

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