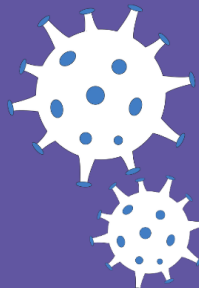




**GRIPPE, COVID ET INFECTIONS RESPIRATOIRES :
ANTICIPER, PRÉVENIR ET AGIR FACE AU RISQUE ÉPIDÉMIQUE**



VRAI/FAUX



Le virus de la grippe et son vaccin

Le point sur 14 idées reçues



« La grippe est une maladie grave »

VRAI 

Le virus de la grippe est très contagieux et infecte des millions de personnes chaque année.

Certaines personnes, telles que les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques et les jeunes enfants sont à risque de développer des complications graves comme la pneumonie, pouvant conduire au décès (Avant Covid, on dénombrait entre 5000 et 10 000 décès liés à la grippe par an en France).

« Je ne suis jamais malade ; je n'ai donc pas besoin de me faire vacciner »

FAUX 

Un bon système immunitaire est une chance mais il existe des porteurs sains qui transmettent la maladie sans le savoir en propageant le virus à leur entourage, aux résidents de l'établissement et à leurs collègues alors même qu'ils ne présentent aucun signe de maladie.

La vaccination diminue le risque d'attraper le virus, réduit les symptômes en cas de contamination et diminue aussi le risque d'infecter les personnes les plus vulnérables.

Les mesures barrières (masques et hygiène des mains) réduisent efficacement les risques de contamination et de propagation de plusieurs maladies mais jamais à 100% et elles ne renforcent pas le système immunitaire.

« Le vaccin contre la grippe est le meilleur moyen de protection »

VRAI 

La vaccination annuelle est le meilleur moyen de protection contre la grippe. Cependant le vaccin est un cocktail de plusieurs souches sélectionnées à partir des souches des virus grippaux ayant circulé l'année précédente. Si l'un des virus mute, ou ne fait pas partie du cocktail élaboré, l'efficacité ne sera certes pas maximale pour éviter d'attraper ce virus mais le risque de transmission sera tout de même diminué et le risque de complications graves et d'hospitalisation réduit.

« Un vaccin homéopathique ne peut pas remplacer le vaccin habituel »

VRAI 

Aucune étude ne montre que l'homéopathie soit efficace pour prévenir la survenue de la grippe. Cette médication n'est donc pas adaptée à la prévention du risque et encore moins en milieu professionnel au contact de personnes fragiles

« Les vaccins renforcent le système immunitaire »

VRAI 

Le vaccin anti grippal mime la nature : Il permet au système immunitaire de se préparer à une rencontre avec le virus grippal en produisant les éléments nécessaires pour neutraliser le virus et s'en débarrasser rapidement. Il permet ainsi d'éviter la maladie ou d'en diminuer fortement les effets.

Le vaccin est composé de fragments inactivés des virus grippaux les plus courants. Il ne peut causer la grippe car il ne contient aucun virus vivant.

« La plupart des usagers des établissements sont vaccinés contre la grippe ; cela suffit à leur protection »

FAUX 

Le pourcentage de vaccinés parmi les résidents est généralement élevé.

Pour autant, du fait du vieillissement de leur système immunitaire, les personnes âgées ou atteintes de certaines pathologies*répondent moins bien aux vaccins, notamment contre la grippe et il n'est pas certain qu'elles soient bien protégées par leur propre vaccination. D'où l'importance de créer un bouclier sanitaire autour d'elles par la vaccination de l'entourage afin de diminuer la circulation du virus grippal.

(*Recommandation du calendrier vaccinal : <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/calendrier-vaccinal>)

« Le fils d'un résident qui a eu la grippe cette semaine peut venir rendre visite à son père »

FAUX 

Une personne infectée par le virus de la grippe peut être contagieuse 24h avant et jusqu'à 7 jours après le début des symptômes :

- Il est demandé à une personne grippée de rester à distance pendant 7j.
- Une personne cas contact grippe doit également rester à distance pendant 7j. En cas de déplacement obligatoire : Port du masque, désinfection rigoureuse et fréquente des mains et distanciation physique sont impératives pour limiter les risques.

« Je me suis fait vacciner l'an dernier donc je suis toujours protégé cette année »

FAUX 

Il est important de se faire vacciner chaque automne afin que le corps produise les anticorps nécessaires pour combattre les souches de grippe en circulation pendant l'année en cours. Le virus est en constante évolution, il faut donc revoir la composition du vaccin d'une année à l'autre et l'adapter aux mutations des souches ayant circulé au cours de l'hiver précédent.

D'ailleurs, il faut anticiper la vaccination, dans la mesure où 15 jours sont nécessaires avant que le vaccin ne soit efficace.

« Je peux être contaminé si je touche une personne grippée »

VRAI 

La grippe se propage facilement par des microgouttelettes contaminées libérées dans l'air. Lorsque l'on tousse ou que l'on éternue, le virus peut se retrouver rapidement sur le visage et les mains et ainsi se transmettre lors des contacts. Le virus peut aussi se transmettre par la salive.

Plus rarement la transmission se fait par des objets touchés par la salive ou des gouttelettes contaminées. Sur des surfaces inertes le virus reste actif plusieurs heures, il faut donc éviter de toucher les objets du malade (jouets, table, couverts, brosse à dent) et réaliser une hygiène des mains immédiatement après.

« Le vaccin peut me rendre malade »

FAUX MAIS... 

Le vaccin est composé de fragments inactivés des virus grippaux les plus courants. Il ne peut causer la grippe car il ne contient aucun virus vivant.

Parfois, on entend dire que le vaccin peut déclencher le syndrome de Guillain-Barré. En réalité, le Guillain-Barré est extrêmement rare; on dénombre ainsi :

Après grippe naturelle : 4 à 7 cas pour 100 000 grippés

Après vaccin grippal saisonnier : 1 cas pour 1 millions de vaccinés

Ainsi on a beaucoup plus de risque de développer un syndrome de Guillain-Barré après une infection grippale qu'après la vaccination.

« Les vaccins contre la grippe ont des effets indésirables modérés »

VRAI MAIS... 

Des réactions aux points d'injection (ex. douleurs, rougeurs, indurations) peuvent survenir mais leur durée est estimée entre 24 et 48h.

Plus rarement des réactions générales (ex. fièvre, maux de têtes, douleurs articulaires ou musculaires) peuvent survenir pouvant mimer les effets de la grippe, leur durée dépasse rarement 24h.

Le vaccin est composé de **fragments inactivés** des virus grippaux les plus courants. Il ne peut causer la grippe, car il ne contient **aucun virus vivant**.

Enfin, une infection grippale contractée à la même période que l'injection du vaccin ou avant l'installation de l'efficacité vaccinale de celui-ci n'est pas exclue.

« Me faire vacciner est contre-indiqué car j'ai des allergies »

FAUX MAIS... 

La seule contre-indication reconnue à la vaccination contre la grippe est l'allergie aux protéines de l'œuf.

Les autres allergies ne constituent en rien une contre-indication.

(Un vaccin n'ayant pas cette contre-indication a obtenu une autorisation de mise sur le marché mais n'est pas encore disponible en France à cette date)

« Je suis épileptique, la vaccination est contre-indiquée pour moi »

FAUX 

Il n'existe pas plus de risque d'effets secondaires de la vaccination chez les personnes présentant une épilepsie (idiopathique ou symptomatique) que pour les personnes non épileptiques.

Vacciner une personne épileptique c'est : la protéger de la grippe comme tout le monde, éviter une aggravation de l'épilepsie induite notamment par la fièvre et éviter le risque de complications respiratoires ou autres de la grippe.

La vaccination n'est pas en elle-même à l'origine de convulsion ou d'épilepsie. Il n'y a pas de corrélation entre vaccination et syndrome épileptique.

« Je suis enceinte; on m'a dit qu'il était préférable que je me fasse vacciner »

VRAI 

La vaccination contre la grippe est recommandée pour toutes les femmes enceintes, quel que soit le terme de la grossesse.

Les femmes enceintes qui contractent la grippe ont un risque augmenté de forme grave avec des complications respiratoires ou cardiaques nécessitant une hospitalisation (particulièrement au troisième trimestre).

La surveillance a confirmé la bonne tolérance du vaccin grippal, aussi bien pour la mère que pour le fœtus.

Enfin, des études récentes ont montré que la vaccination contre la grippe durant la grossesse protégeait le nouveau-né et le nourrisson durant les 6 premiers mois de la vie, période où l'enfant est particulièrement exposé à présenter des complications de la grippe.

