

La grippe en 2011 : questions et réponses

1. Pourquoi vacciner contre la grippe ?

La vaccination est **la seule manière de se protéger contre la grippe**, et surtout contre ses complications. La grippe est une infection très contagieuse qui réapparaît chaque année pendant la période hivernale. Généralement, la grippe touche chaque année 10% environ de la population. La plupart des personnes infectées guérissent spontanément en quelques jours. Mais certaines personnes font des complications, parfois graves. Ainsi, chaque année, on estime que plusieurs centaines de personnes décèdent dans notre pays suite à une grippe.

Lorsqu'on est vacciné contre la grippe, le risque d'attraper cette infection est réduit. Si on est infecté malgré la vaccination, la maladie est atténuée et surtout le risque de complications (comme une pneumonie) est fortement diminué. En outre, si on souffre d'une maladie chronique (comme un diabète par exemple), on diminue le danger d'aggravation de cette maladie.

2. A qui la vaccination est-elle recommandée cette année ?

La vaccination est **fortement recommandée aux personnes qui courent un risque accru d'être gravement malade en cas de grippe** :

- ↳ Les femmes enceintes qui seront au deuxième ou troisième trimestre de la grossesse au moment de la saison de la grippe. Elles seront vaccinées dès le deuxième trimestre de leur grossesse.
- ↳ Toute personne à partir de l'âge de 6 mois, qui présente une affection chronique sous-jacente, même stabilisée, d'origine pulmonaire (par exemple BPCO, asthme sévère), cardiaque, hépatique, rénale, métabolique (par exemple le diabète), neuromusculaire ou des troubles immunitaires (naturels ou induits).
- ↳ Toute personne âgée de 65 ans et plus.
- ↳ Les personnes séjournant en institution.
- ↳ Les enfants de 6 mois à 18 ans compris sous thérapie à l'aspirine au long cours

La vaccination est aussi recommandée aux individus qui peuvent transmettre la grippe à des personnes fragilisées :

- ↳ le personnel du secteur de la santé
- ↳ les personnes qui vivent sous le même toit que des personnes à risque ou des enfants âgés de moins de 6 mois.

La vaccination peut être conseillée par leur médecin généraliste, aux

personnes âgées de 50 à 64 ans.

La vaccination est aussi proposée aux personnes qui en raison de leur profession sont au contact de porcs ou de volaille (éleveurs par exemple).

3. Quand dois-je me faire vacciner ?

La vaccination se fait de préférence **entre mi-octobre et mi-novembre**. La vaccination reste utile jusqu'au moment où une épidémie s'installe. Le vaccin protège seulement deux semaines après son administration, pour la durée de la période hivernale. Chaque année, il faut à nouveau se vacciner contre la grippe.

4. Comment puis-je me faire vacciner ?

Demandez une **prescription** à votre médecin.

Achetez le vaccin chez votre pharmacien, de préférence juste avant d'aller chez votre médecin pour l'injection. Sinon, placez rapidement le vaccin dans votre frigo (au milieu, pas contre le fond ni dans la porte). Conservez-le au frigo jusqu'au moment où vous partez chez votre médecin.

5. Le vaccin est-il remboursé ?

Le vaccin est **partiellement remboursé** : 40% du prix (11 à 12 euros).

Mais le remboursement est réservé aux personnes suivantes (pour autant que le médecin traitant note sur la prescription la mention "régime du tiers payant applicable") :

- ↳ les personnes âgées de 50 ans ou plus;
- ↳ les personnes qui sont atteintes d'une des maladies chroniques suivantes: affections cardiaques, pulmonaires, rénales, diabète, hémoglobinopathie ou souffrant d'immunodépression;
- ↳ les professionnels de la santé en contact direct avec les personnes à risque accru de complications;
- ↳ les femmes enceintes après le 1er trimestre de grossesse;
- ↳ les enfants de 6 mois à 18 ans sous traitement à l'acide acétylsalicylique (aspirine);
- ↳ les éleveurs professionnels de volailles et/ou de porcs ainsi que pour les membres de leur famille vivant sous le même toit et pour les personnes qui, du fait de leur profession, sont en contact journalier avec de la volaille ou des porcs vivants.

6. Dois-je me faire vacciner si j'ai été vacciné en 2010 ?

La vaccination contre la grippe saisonnière doit être administrée **chaque année**, même si le vaccin d'une année est identique à celui de l'année précédente.

Le virus de la grippe change continuellement. Chaque année apparaissent de nouvelles souches, ce qui explique que l'on puisse faire la grippe à plusieurs reprises au cours de sa vie. La composition du vaccin contre la grippe change généralement chaque année. Cependant, cette année, sa composition est identique à celle du vaccin de l'année dernière. Elle est déterminée sur base des données de l'OMS, permettant de prévoir avec une bonne fiabilité les souches qui circuleront pour l'hiver à venir. Cette année, le vaccin contient notamment les antigènes du nouveau virus A(H1N1) qui a été responsable de la pandémie (appelée initialement « grippe mexicaine ») en 2009.

Une autre raison de se vacciner annuellement est que la protection donnée par le vaccin diminue au fil du temps pour devenir faible après 1 an.

7. Dois-je me faire vacciner si j'ai eu la grippe en 2009, 2010 ou en début 2011 ?

Oui, car vous pouvez être contaminé par un autre virus de grippe que celui qui vous a infecté récemment. Le vaccin, dont la composition change chaque année, protège contre trois types de souches virales différentes.

8. Dois-je me faire vacciner si je n'ai jamais attrapé la grippe ?

Personne n'est à l'abri de la grippe. Chacun, au cours de sa vie, a été à une ou plusieurs reprises infecté par le virus de la grippe, peut-être sans en ressentir beaucoup de symptômes. Si vous appartenez à un groupe à risque, vous êtes susceptibles de faire une infection plus grave que la moyenne. Il vous est alors recommandé de vous vacciner chaque année, car vous n'aurez pas la chance d'éviter constamment une contagion.

9. Je suis enceinte. Puis-je être vaccinée ?

Oui. La vaccination est même **recommandée** si vous êtes dans le 2^{ème} ou 3^{ème} trimestre de votre grossesse pendant la saison hivernale. En effet, on protège ainsi la femme enceinte car l'efficacité de son système immunitaire diminue pendant la grossesse. La vaccination réduit le risque de maladie grave et de complications. Il faut aussi rappeler qu'une infection grave peut être responsable d'un accouchement prématuré. On n'a jamais constaté d'effets indésirables de la vaccination contre la grippe saisonnière sur le fœtus ou le nouveau-né.

10. J'allaite mon bébé. Puis-je être vaccinée ?

Vous pouvez être vaccinée pendant la période où vous allaitez votre bébé. C'est même recommandé si vous appartenez à un groupe à risque ! La vaccination n'a aucun effet nocif pour votre enfant.

11. Quels sont les effets indésirables du vaccin contre la grippe ?

Vous pourriez constater dans les premiers jours qui suivent l'injection une douleur, un gonflement et une rougeur à l'endroit de la piqûre. Cette réaction s'atténue en 1 à 2 jours puis disparaît. Un mal de tête ou un peu de fièvre peuvent survenir, mais ce n'est pas très fréquent.

Des réactions allergiques sont très rares : ce sont des personnes qui font des réactions intenses (choc anaphylactique) aux protéines de l'œuf. Signalez à votre médecin si vous avez eu une réaction allergique grave lors d'une précédente vaccination.

12. Le vaccin peut-il donner la grippe ?

Non. Le vaccin contre la grippe ne contient pas de virus vivant. Il ne peut donc pas transmettre une infection.

Les antigènes contenus dans le vaccin permettent à votre corps de préparer des anticorps contre certaines souches de virus de la grippe. Mais ils ne peuvent provoquer une grippe. Si vous faites un rhume ou une grippe dans les quelques jours suivant une vaccination, c'est certainement parce que vous avez été infecté par un autre virus.

13. Puis-je avoir la grippe même si je suis vacciné ?

Il est possible que vous ayez la grippe, même après avoir été vacciné. C'est par exemple le cas si vous avez été vacciné trop tardivement, alors que le virus de la grippe saisonnière circule déjà. En effet, deux semaines sont nécessaires pour l'apparition d'anticorps protecteurs en quantité suffisante.

Il faut aussi se rappeler que le vaccin protège uniquement contre les virus de la grippe qu'il contient. Il arrive, peu souvent heureusement, que le virus de la grippe saisonnière responsable d'une épidémie ne soit pas contenu dans le vaccin.

Le vaccin ne protège pas non plus contre les autres virus qui provoquent des refroidissements, rhumes, toux, etc.

Si votre système immunitaire est affaibli par une maladie ou en raison de votre âge, ou encore parce que vous prenez certains médicaments, il réagira moins au vaccin et vous serez moins bien protégé.

Cependant, si vous attrapez la grippe après la vaccination, les conséquences seront généralement moins graves. **Le vaccin protège surtout contre les complications et réduit le risque d'hospitalisations.**

Des mesures simples permettent de réduire les risques de contagion par le virus de la grippe :

- ⇨ Lavez-vous les mains à l'eau et au savon régulièrement, plusieurs fois par jour; des lingettes à l'alcool sont également efficaces;
- ⇨ Couvrez-vous la bouche avec un mouchoir en papier pour tousser ou éternuer (ou, en l'absence de mouchoir, avec la main); jetez les mouchoirs après usage dans une poubelle et lavez-vous les mains;
- ⇨ Si vous êtes grippé, restez chez vous; portez un masque quand vous rencontrez d'autres personnes.