



État au 24 octobre 2018

Questions fréquentes sur la grippe saisonnière

1. **Qu'est-ce que la grippe ?**
2. **Comment se transmet la grippe ?**
3. **Quels sont les symptômes de la grippe ?**
4. **Quelles peuvent être les complications d'une grippe et quelles sont les personnes à risque ?**
5. **Comment soigne-t-on la grippe ?**
6. **Quelle est la différence entre une « vraie » grippe (Influenza) et un refroidissement ?**
7. **Quand dois-je consulter un médecin lors d'une grippe ?**
8. **A quoi sert le vaccin contre la grippe ?**
9. **Pourquoi dois-je me faire vacciner chaque année ?**
10. **De quoi est composé le vaccin ?**
11. **Suis-je immédiatement protégé(e) contre la grippe après l'injection du vaccin ?**
12. **Quelle est la durée de protection vaccinale ?**
13. **Quelle est l'efficacité du vaccin contre la grippe ?**
14. **Peut-on attraper la grippe à cause du vaccin ?**
15. **Pourquoi des personnes vaccinées peuvent parfois présenter des symptômes grippeux ?**
16. **Qui doit absolument se faire vacciner contre la grippe (Influenza) ?**
17. **Pourquoi les femmes enceintes devraient-elles se faire vacciner ?**
18. **Je ne fais pas partie d'un groupe à risques, devrais-je aussi me faire vacciner ?**
19. **J'ai un mode de vie sain, n'est-ce pas suffisant pour lutter contre la grippe ?**
20. **Quels effets indésirables le vaccin contre la grippe peut-il avoir ?**
21. **Quand le vaccin contre la grippe ne doit-il pas être administré ?**
22. **Le vaccin est-il remboursé par l'assurance maladie ?**
23. **Où et quand puis-je me faire vacciner ?**
24. **Comment une grippe (Influenza) peut-elle être diagnostiquée ?**
25. **Pourquoi les antibiotiques ne sont-ils pas prescrits normalement quand on a une grippe ?**
26. **Pourquoi les antiviraux ne sont-ils pas toujours prescrits en cas de grippe ?**
27. **Si j'ai la grippe, combien de temps suis-je infectieux(se) pour mon entourage ?**
28. **Quelles sont les précautions à prendre pour mon entourage si j'ai la grippe ?**
29. **Qu'est-ce qu'une épidémie et quelle est la différence avec une pandémie ?**
30. **Comment calcule-t-on le nombre de personnes ayant la grippe en Suisse par année ?**

1. Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est une maladie infectieuse des voies respiratoires supérieures due aux virus Influenza A et B. De nombreux sous-types circulent comme le A(H1N1) et le A(H3N2) pour ne citer que les plus fréquents. Ils sont définis en fonction de deux protéines de surface différentes (antigènes) : l'hémagglutinine (H) et la neuraminidase (N). Ces virus sont en perpétuelle mutation : les souches varient légèrement chaque année.

En Suisse, des épidémies annuelles surviennent de novembre à avril et touchent 5 à 10% de la population. En une saison, la grippe est responsable d'environ 111 000 à 331 000 consultations médicales, plusieurs milliers d'hospitalisations et des centaines de décès.

Toute personne peut attraper la grippe, mais, alors que certaines s'en remettent très bien, d'autres, plus vulnérables (personnes de 65 ans et plus, malades chroniques, individus avec un déficit immunitaire, femmes enceintes et nourrissons), sont susceptibles de faire de graves complications pouvant mener à la mort.

2. Comment se transmet la grippe ?

La grippe se transmet par des gouttelettes produites en éternuant, en toussant et en parlant. Elles restent brièvement en suspension dans l'air que l'on respire, principalement dans les espaces clos. Une transmission indirecte est également possible par l'intermédiaire de surfaces (p. ex. poignée de portes, écrans tactiles) qu'une personne malade aurait touchées et sur lesquelles les virus peuvent rester infectieux un certain temps. En évitant de se toucher le nez, la bouche ou les yeux et en se lavant les mains régulièrement, nous pouvons limiter le risque d'infection indirecte.

Les personnes infectées sont déjà contagieuses un jour avant l'apparition des symptômes. C'est pourquoi, afin de limiter la transmission des virus, il est recommandé d'appliquer les mesures d'hygiène essentielles en tout temps (se laver les mains régulièrement, éternuer dans un mouchoir en papier et le jeter immédiatement après).

3. Quels sont les symptômes de la grippe ?

Les symptômes apparaissent la plupart du temps brusquement. Il s'agit de : fièvre (>38°C), frissons, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires, toux, rhume et parfois difficultés respiratoires. Les enfants peuvent également avoir des diarrhées et des douleurs abdominales. Il peut arriver que les personnes âgées n'aient pas de fièvre.

Généralement, les personnes jeunes dans un bon état de santé sous-jacent guérissent en une semaine environ, mais la toux et la sensation de faiblesse peuvent persister plus longtemps.

4. Quelles peuvent être les complications d'une grippe et quelles sont les personnes à risque ?

Les complications sont dues soit au virus lui-même, soit à une surinfection bactérienne. Les plus fréquentes sont les difficultés respiratoires, l'otite moyenne et la pneumonie. D'autres, plus rares mais plus sévères, sont notamment la pleurésie (inflammation de la membrane qui entoure les poumons), la méningite (inflammation des méninges), l'encéphalite, la myocardite (inflammation du muscle cardiaque) et le syndrome de Guillain-Barré (atteinte du système nerveux). Ces complications peuvent survenir chez n'importe qui, mais certains individus ont plus de risques que d'autres. Les plus à risque sont les personnes de 65 ans et plus, celles qui ont une maladie chronique (cardiaque, pulmonaire ou diabète), celles qui ont un déficit immunitaire, celles qui ont un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 40 ainsi que les femmes enceintes et les nourrissons (surtout les prématurés).

5. Comment soigne-t-on la grippe ?

La plupart du temps, on soulage les symptômes tels que la fièvre ou les douleurs musculaires avec un médicament à base de paracétamol. L'aspirine (acide acétylsalicylique) n'est pas recommandée pour les enfants et les adolescents, car elle peut, rarement, entraîner des complications (syndrome de Reye) lors d'une grippe. Pendant toute la durée des symptômes, il faut rester à la maison, beaucoup boire et se reposer.

Des médicaments antiviraux peuvent être prescrits aux personnes à risque accru de complications, afin de diminuer la sévérité des symptômes ainsi que le risque de complications.

6. Quelle est la différence entre la «vraie» grippe (Influenza) et un refroidissement ?

Les refroidissements ne sont pas dus aux virus Influenza. Leurs symptômes, contrairement à ceux de la grippe, apparaissent la plupart du temps graduellement. Les virus de refroidissement provoquent typiquement rhume, maux de gorge, inflammation des muqueuses des yeux et une faible fièvre (occasionnellement forte chez les enfants). La toux fait souvent partie d'un refroidissement. Parfois il est difficile de faire la différence entre ces deux pathologies, surtout lorsqu'une grippe se déroule de manière atténuée et sans complication.

Seules les analyses de laboratoire peuvent permettre de poser un diagnostic avec certitude. Des complications sévères (question 4) surviennent, après la petite enfance, pratiquement seulement en cas de grippe.

7. Quand dois-je consulter un médecin lors d'une grippe ?

La grippe ne nécessite pas toujours de se rendre chez le médecin. Cependant, il est conseillé d'y aller si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une semaine. Les personnes à risque accru de complications devraient observer attentivement l'évolution de la maladie et consulter immédiatement un médecin en cas de problème.

8. A quoi sert le vaccin contre la grippe ?

Le vaccin contre la grippe, en activant le système immunitaire (création d'anticorps spécifiques), permet de protéger la personne vaccinée de la maladie et évite qu'elle ne la transmette aux autres. C'est pourquoi, la vaccination contre la grippe est recommandée non seulement aux personnes à risque accru de complications, mais aussi à celles qui ont des contacts réguliers avec elles.

9. Pourquoi dois-je me faire vacciner chaque année ?

Les virus Influenza se modifient d'année en année. Le vaccin doit donc être continuellement adapté aux souches en circulation. Ainsi, au mois de février, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) établit des recommandations pour les producteurs sur les souches virales qui, doivent être contenues dans le vaccin de la saison suivante, en fonction de celles qui circulent dans le monde à ce moment-là. De plus, l'immunité acquise par la vaccination contre l'Influenza s'atténue avec le temps et il est bénéfique de la renforcer.

10. De quoi est composé le vaccin ?

Le vaccin contre la grippe est composé de fragments de souches différentes de virus Influenza. Chaque année, l'OMS désigne selon ses recommandations quelles souches devraient être couvertes par le vaccin pour la saison à venir. Deux fragments sont toujours de souche Influenza A (un A/H1N1, ainsi que un A/H3N2). Les vaccins trivalents contiennent en outre des fragments d'une souche de virus Influenza B, les quadrivalents (resp. tétravalents) ceux de deux souches Influenza B. Ils contiennent également de l'eau, des excipients pour la conservation (lécithine, formaldéhyde), ainsi que des traces d'un antibiotique aminoglycoside et des traces de protéines d'œufs inhérentes au processus de fabrication. Le vaccin de la grippe particulier Fluad® possède une substance de renforcement (l'adjuvant MF59C). Fluad® est administré en Suisse pour les personnes de plus de 65 ans.

11. Suis-je immédiatement protégé(e) contre la grippe après l'injection du vaccin ?

Non, il faut attendre environ une à deux semaines, avant que le corps ait acquis les défenses immunitaires optimales. Si l'on est contaminé durant ces deux semaines, on peut encore attraper la grippe.

12. Quelle est la durée de la protection vaccinale ?

La protection conférée par la vaccination est d'environ 6 mois. Cela suffit à réduire le risque d'attraper le virus Influenza durant la saison de la grippe.

13. Quelle est l'efficacité du vaccin contre la grippe ?

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. La concordance 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. En tenant compte des différents facteurs, les études estiment l'efficacité entre 20 et 80 %. L'efficacité est moindre chez les personnes âgées ou atteintes de maladies chroniques, en particulier celles dont le système immunitaire est affaibli.

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 personnes en contact régulier avec des personnes âgées, nourrissons, femmes enceintes ou avec des patient(e)s souffrant de maladies chroniques devraient également se faire vacciner, afin d'éviter le mieux possible de transmettre les virus de la grippe à des personnes à grand risque de complications.

14. Peut-on attraper la grippe à cause du vaccin ?

Non, les fragments de virus inactifs dans le vaccin ne peuvent pas provoquer la grippe (Influenza).

15. Pourquoi des personnes vaccinées peuvent parfois présenter des symptômes grippaux ?

Cela est possible pour les cinq raisons suivantes :

- a) **Couverture insuffisante** du vaccin avec les virus circulants (question 13) : étant donné que la composition du vaccin est respectivement toujours établie en février pour l'hiver suivant. Mais les virus peuvent encore se modifier durant les mois d'été. Dans ce cas, la protection conférée par le vaccin n'est que partielle.
- b) **Efficacité trop faible** après le vaccin (question 13) : quelques personnes développent seulement un faible système immunitaire du corps (notamment les personnes âgées et/ou des patient(e)s au système immunitaire affaibli). Leur protection n'est donc que partielle. Si elles attrapent la grippe, les symptômes sont toutefois plus légers et le risque de complication moins élevé.
- c) **Durée après le vaccin** : il faut compter environ deux semaines avant que le corps ait acquis les défenses immunitaires (question 11). Si l'on est contaminé durant cette période, on peut attraper la grippe.
- d) **Effets indésirables** : 5 à 10% des personnes vaccinées peuvent présenter des réactions telles que fièvre, douleurs musculaires ou sentiments de malaise peuvent apparaître (question 19). Cette réaction résulte de la stimulation des défenses immunitaires. Elle est en tout cas sans danger et disparaît après un à deux jours.
- e) **Refroidissements**, qui ne sont pas dus aux virus de l'Influenza : les symptômes d'un refroidissement peuvent être confondus avec ceux de la grippe (Influenza). Parfois même, les médecins ne peuvent faire la distinction qu'à l'aide d'analyses de laboratoire. Cependant, les refroidissements n'entraînent pas de complications comme la grippe.

16. Qui doit absolument se faire vacciner contre la grippe (Influenza) ?

Le vaccin est recommandé à toutes personnes de plus de 6 mois

A) faisant partie d'un groupe à risque de complications de la grippe, c'est-à-dire :

- les personnes de 65 ans et plus ;
- les femmes enceintes ;
- les prématurés dès six mois durant les deux premières saisons de grippe ;
- les personnes souffrant de maladies chroniques du système cardio-vasculaire, des voies respiratoires ou métaboliques (par exemple : asthme, fibrose kystique, maladie coronarienne, diabète) ;

- les personnes dont le système immunitaire est faible (congénital ou par exemple à cause d'un cancer, en cas de dialyse, après une transplantation d'organes, sous médicaments immunosuppresseurs ou sous thérapie à base de forte dose de cortisone) ;
- les personnes avec un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 40

et/ou

B) qui sont en contact professionnel ou privé régulier avec les personnes susmentionnées (sous A) ou avec des nourrissons de moins de 6 mois :

- les professionnels de la santé ainsi que toutes les personnes qui travaillent avec des personnes avec un risque élevé de complications (y c. nourrissons <6 mois) ou habitant dans le même foyer doivent se faire vacciner afin de réduire le risque de contaminer d'éventuelles personnes vulnérables par des complications de la grippe.

17. Pourquoi les femmes enceintes devraient-elles se faire vacciner ?

La vaccination contre la grippe ne protège pas seulement la femme enceinte : la vaccination prévient la grippe ainsi que ses complications, plus fréquentes durant la grossesse. La vaccination contre la grippe ne protège pas seulement la femme enceinte; les anticorps protecteurs sont transmis à l'enfant et le protègent encore plusieurs semaines après la naissance. Cela est particulièrement important pour les nouveau-nés, car ils ne peuvent pas être vaccinés bien qu'ils soient à risque de complications.

La vaccination est sûre durant toute la grossesse et n'a pas d'effets néfastes sur le fœtus.

18. Je ne fais pas partie d'un groupe à risques, pourquoi devrais-je me faire vacciner ?

Si vous avez des contacts réguliers dans votre sphère privée, familiale ou professionnelle avec une ou plusieurs personnes avec un risque élevé de complications, la vaccination est recommandée. Du fait que vous-même réduisiez votre risque de tomber malade, vous évitez ainsi de transmettre la maladie à ces personnes.

Pour les enfants en bonne santé et les jeunes adultes en bonne santé, la grippe saisonnière, même si elle est désagréable, se déroule la plupart du temps sans complication. Cependant, on peut se décider pour des raisons personnelles de se faire vacciner contre la grippe en automne (activité professionnelle, famille, vacances, sport, créateurs culturels).

19. J'ai un mode de vie sain, n'est-ce pas suffisant pour éviter la grippe ?

Non, même si une bonne hygiène de vie et une alimentation équilibrée permettent de renforcer les défenses immunitaires, et ainsi de mieux lutter contre certaines infections. Le lavage des mains et les mesures d'hygiène habituelles peuvent réduire les risques d'infections. Cela ne suffit néanmoins pas à bien se prémunir contre la grippe.

Le vaccin contre la grippe est jusqu'à présent le moyen le plus efficace, le plus simple et le plus sûr, pour éviter d'attraper la grippe en hiver.

20. Quels effets indésirables le vaccin contre la grippe peut-il avoir ?

Un tiers de toutes les personnes vaccinées présentent une rougeur, une légère tuméfaction ou des douleurs au point d'injection, qui diminuent généralement en quelques heures et sans traitement, mais peuvent parfois durer jusqu'à deux jours.

De légers symptômes d'ordre général, tels que fièvre, léger malaise, douleurs musculaires et céphalées apparaissent dans 5 à 10% des cas. Ces réactions diminuent généralement dans les deux jours. Très rarement de l'urticaire, des œdèmes, de l'asthme allergique ou une réaction allergique sévère (choc anaphylactique) peuvent survenir, surtout en cas d'allergie préexistante (voir question 20).

Les troubles neurologiques sont exceptionnels. Un syndrome de Guillain-Barré (SGB) peut survenir dans un cas sur un million de personnes vaccinées. Il faut savoir que le SGB apparaît de manière significative après certaines infections bactériennes ou virales (y c. les virus de la grippe). Ainsi, le vaccin représente une protection contre le SGB.

D'une manière générale, le risque de complications sévères de la grippe est bien plus élevé que le danger d'effets secondaires indésirables graves à la suite du vaccin.

21. Quand le vaccin contre la grippe ne doit-il pas être administré ?

Ce vaccin est contre-indiqué en cas de réaction allergique grave (choc anaphylactique) à l'un de ses composants, lors d'une précédente vaccination. Il ne doit pas non plus être administré lors d'une allergie grave connue aux protéines de l'œuf.

En cas de forte fièvre, la vaccination est généralement retardée, sinon la protection vaccinale pourrait être diminuée.

Le vaccin contre la grippe durant la grossesse et l'allaitement est sûr et il est recommandé pour la protection de la mère et du nouveau-né.

22. Le vaccin est-il remboursé par l'assurance maladie ?

La vaccination contre la grippe est prise en charge par l'assurance maladie obligatoire (assurance de base) pour toutes les personnes faisant partie d'un groupe à risque accru de complications (catégorie A, question 16) sous réserve du montant de la franchise.

23. Où et quand puis-je me faire vacciner ?

Vous pouvez vous faire vacciner chez votre médecin, au centre de vaccination et à la pharmacie.

(Liste des pharmacies qui pratiquent la vaccination sur www.vaccinationenpharmacie.ch).

Idéalement, la vaccination devrait être effectuée entre mi-octobre et mi-novembre, afin que le système immunitaire ait le temps de construire ses défenses avant l'arrivée de la grippe. D'ailleurs, une journée nationale de vaccination contre la grippe a lieu chaque année début novembre. Durant celle-ci, la vaccination est proposée par certains médecins et pharmaciens aussi de manière spontanée et à un prix forfaitaire recommandé (plus d'informations sur www.sevaccinercontrelagrippe.ch).

24. Comment une grippe (Influenza) peut-elle être diagnostiquée ?

Le médecin pose le diagnostic en fonction des symptômes que présente le/la patient(e). Seul un examen de laboratoire par un prélèvement nasal ou pharyngé permet de confirmer une infection due au virus de la grippe et d'identifier la souche virale responsable. En règle générale, un tel examen de la souche en laboratoire est superflu, sauf en cas d'évolution sévère.

25. Pourquoi les antibiotiques ne sont-ils pas normalement prescrits en cas de grippe ?

Les antibiotiques n'agissent que sur les bactéries, or la grippe est due à un virus. Toutefois, lors de surinfection bactérienne (notamment en cas de pneumonie), des antibiotiques peuvent être nécessaires.

26. Pourquoi les médicaments antiviraux ne sont-ils pas toujours prescrits en cas de grippe ?

Pour une personne en bonne santé, la prise d'antiviraux (Relenza®, Tamiflu® etc.) n'est pas nécessaire. En cas de grippe sévère, ils permettent principalement de réduire les complications de la maladie. Ils permettent également de raccourcir celle-ci d'un à deux jours. Pour pouvoir être pleinement efficaces, ces médicaments doivent être pris dans les 48 heures suivant l'apparition des premiers symptômes grippaux, c'est-à-dire avant même de se savoir atteint par la grippe. En Suisse, ils ne sont vendus que sur ordonnance.

27. Si j'ai la grippe, combien de temps suis-je infectieux(se) pour mon entourage ?

La période, durant laquelle on est contagieux(se), est variable selon les individus. En général, un adulte infecté est contagieux dès la veille de la première apparition des symptômes et le reste durant trois à cinq jours. Les enfants peuvent être contagieux plus tôt et le rester jusqu'à dix jours après l'apparition des symptômes.

Cependant, le potentiel de contagion n'est pas toujours le même. C'est au début de la maladie qu'il est le plus élevé. Il est donc important de rentrer chez soi dès que l'on commence à se sentir mal. On ne devrait également pas sortir durant quelques jours, surtout si la grippe est confirmée.

28. Quelles sont les précautions à prendre pour mon entourage si j'ai la grippe ?

Quelques règles simples permettent de limiter un peu le risque de transmission :

- si l'on tombe malade durant le travail (ou à l'école), rentrer si possible tout de suite à la maison ;
- se laver les mains régulièrement et soigneusement à l'eau et au savon ;
- tousser et éternuer en se couvrant la bouche et le nez avec un mouchoir ou son coude ;
- utiliser des mouchoirs en papier et les jeter directement après utilisation ;
- nettoyer régulièrement les surfaces de contact (poignées de portes, boutons, téléphone...) ;
- aérer au moins une fois par jour.

29. Qu'est-ce qu'une épidémie et quelle est la différence avec une pandémie ?

Une épidémie est la propagation rapide d'une maladie infectieuse à un grand nombre de personnes dans un temps et une région donnée.

Une pandémie est une épidémie à l'échelle mondiale, se propageant de personne à personne dans toutes les régions du monde.

La différence n'est donc pas liée à la gravité de la maladie, mais à sa situation géographique.

30. Comment calcule-t-on le nombre de personnes ayant la grippe en Suisse par hiver ?

100 à 200 médecins de premier recours (avec cabinets de pédiatres, médecins généralistes et internistes) déclarent de manière volontaire chaque semaine à l'Office fédéral de la santé publique le nombre de suspicions de grippe et le nombre total de patients qu'ils ont eus en consultation. D'après ces chiffres, on peut calculer pour chaque semaine le nombre de cas de grippe pour 1000 consultations, puis on fait une extrapolation pour estimer le nombre total de cas au sein de la population suisse.