



État au 17.09.2013

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 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 de la grippe dès que je suis vacciné ?
12. Quelle est la durée de protection et quelle est l'efficacité du vaccin contre la grippe ?
13. Peut-on attraper la grippe à cause du vaccin ?
14. Qui devrait absolument se faire vacciner contre la grippe ?
15. Je ne fais pas partie d'un groupe à risques, devrais-je aussi me faire vacciner ?
16. J'ai un mode de vie sain, n'est-ce pas suffisant pour lutter contre la grippe ?
17. Le vaccin contre la grippe peut-il avoir des effets indésirables ?
18. A qui le vaccin contre la grippe ne doit-il pas être administré ?
19. Le vaccin est-il remboursé par l'assurance maladie ?
20. Où et quand puis-je me faire vacciner ?
21. Peut-on avoir la grippe en étant vacciné ?
22. Comment le médecin diagnostique-t-il la grippe ?
23. Pourquoi les antibiotiques ne sont-ils pas prescrits quand on a une grippe ?
24. Pourquoi les antiviraux ne sont-ils pas toujours prescrits en cas de grippe ?
25. Si j'ai la grippe, combien de temps suis-je infectieux pour mon entourage ?
26. Quelles sont les précautions à prendre pour mon entourage si j'ai la grippe ?
27. Qu'est-ce qu'une épidémie et quelle est la différence avec une pandémie ?
28. Comment calcule-t-on le nombre de personnes ayant la grippe en Suisse par année ?
29. Pourquoi le vaccin protège-t-il contre le virus qui a causé la pandémie de 2009 ?
30. Le vaccin contre la grippe saisonnière protège-t-il contre la grippe aviaire ?

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 100 000 à 250 000 consultations médicales, 1000 à 5000 hospitalisations et 400 à 1000 décès (jusqu'à 1500 selon la virulence).

Toute personne peut attraper la grippe, mais, alors que certaines s'en remettent très bien, d'autres, plus vulnérables (personnes de >65 ans, 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, écran tactile) 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, on peut 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 brusquement. Il s'agit de : forte 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 avec 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 plus de 65 ans, 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 une « vraie » grippe et un refroidissement ?

Les refroidissements ne sont pas dus aux virus Influenza. Leurs symptômes, contrairement à ceux de la grippe, apparaissent graduellement et s'apparentent à un gros rhume additionné de maux de gorge et d'une faible fièvre. Toutefois, il est parfois difficile de faire la différence entre ces deux pathologies

et seules les analyses de laboratoire peuvent permettre de poser un diagnostic avec certitude (généralement pas nécessaire).

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 trois 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 virus Influenza de trois souches différentes qui changent chaque année selon les recommandations de l'OMS. Cette année, l'une de ces souches est le H1N1 (A/California/7/2009), responsable de la pandémie de 2009, car ce virus circule toujours, sans toutefois causer de pandémie, et peut infecter des personnes à risque de complications. Le vaccin contient en outre une souche H3N2 (A/Perth/16/2009), un virus Influenza B (B/Brisbane/60/2008), des excipients (lécithine, formaldéhyde), de l'eau ainsi que des traces d'antibiotiques (aminoglycosides) et de protéines d'œufs.

11. Suis-je immédiatement protégé de la grippe dès que je suis vacciné ?

Non, il faut attendre environ deux semaines avant que les défenses immunitaires soient optimales.

12. Quelle est la durée de protection et quelle est l'efficacité du vaccin contre la grippe ?

La protection conférée par la vaccination est d'environ 6 mois. Son efficacité est variable selon les années et selon les personnes. Étant donné que le choix des souches présentes dans le vaccin a lieu en février, les virus peuvent encore se modifier durant plusieurs mois avant l'hiver et donc différer légèrement des souches vaccinales. De plus, l'efficacité du vaccin dépend aussi de l'âge et du système immunitaire de la personne. Ainsi, chez les enfants et les adultes de moins de 50 ans, la protection contre l'infection est de 70 à 90%, alors que chez les seniors, elle n'est que de 30 à 50%. Les personnes en contacts réguliers avec ceux-ci devraient donc se faire vacciner afin d'éviter de leur transmettre la grippe. Même si le vaccin ne protège pas à 100% les personnes âgées, il n'est pas inutile, car il permet d'atténuer les symptômes et de diminuer fortement le risque de complications.

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

Non, le vaccin contre la grippe est composé de fragments de virus qui ne peuvent en aucun cas provoquer la maladie. Cependant, une personne vaccinée peut contracter la grippe ou avoir des symptômes grippaux. Il y a plusieurs raisons à cela :

- Après la vaccination, il faut environ deux semaines pour que les défenses immunitaires se forment. Durant ce laps de temps, la personne peut s'infecter.
- Étant donné que la composition du vaccin est établie en février pour l'hiver suivant, les virus peuvent se modifier durant les mois d'été. Ainsi la protection conférée par le vaccin n'est plus que partielle.
- Les symptômes d'un gros refroidissement peuvent être confondus avec ceux de la grippe. Les médecins eux-mêmes ne peuvent pas les distinguer sans effectuer des analyses.
- Des réactions post-vaccinales telles que fièvre, douleurs musculaires ou sentiment de malaise surviennent chez 5% des personnes vaccinées. Ces réactions sont dues à l'activation du système immunitaire par le vaccin.

14. Qui devrait absolument se faire vacciner contre la grippe ?

La vaccination est recommandée à toutes les personnes de plus de 6 mois faisant partie d'un groupe à risque accru de complications. C'est à dire:

- Les personnes de 65 ans et plus.
- Les personnes atteintes de maladies chroniques cardiovasculaires, respiratoires ou métaboliques (asthme, mucoviscidose, diabète,...)
- Les personnes qui ont un déficit immunitaire.
- Les prématurés dès 6 mois, durant les deux premières saisons de grippe.
- Les femmes enceintes dès le 2^{ème} trimestre.
- Les personnes avec un indice de masse corporel (IMC) supérieur à 40.

Le personnel médical et paramédical ainsi que toute personne travaillant ou vivant avec des gens qui font partie d'un groupe à risque accru de complications, y compris les nourrissons de moins de 6 mois, devraient se faire vacciner afin d'éviter de leur transmettre la maladie.

Suite à l'apparition de la grippe aviaire (A/H5N1) et à son risque pandémique, la vaccination contre la grippe est recommandée à tous ceux qui ont des contacts fréquents avec des volailles et des oiseaux sauvages. Cela ne les protège pas contre la grippe aviaire, mais réduit le risque que le virus aviaire se recombine avec le virus humain ce qui peut arriver si la personne est infectée par les deux virus en même temps.

Suite à la pandémie de grippe (H1N1) 2009, la vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée aux éleveurs de porcs afin d'éviter de nouvelles recombinaisons de virus porcins et humains.

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

Si vous avez des contacts réguliers avec une personne à risque accru de complications, la vaccination contre la grippe est recommandée, car elle permet d'éviter de lui transmettre la maladie. Pour les autres, c'est un choix personnel. La grippe saisonnière est éprouvante, mais pas dangereuse pour une personne en bonne santé.

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

Non, si une bonne hygiène de vie permet de renforcer les défenses immunitaires et ainsi de mieux lutter contre certaines infections, ce n'est pas suffisant pour se prémunir contre la grippe. Actuellement, seule la vaccination a démontré une réelle efficacité dans la prévention de la grippe.

17. Le vaccin contre la grippe peut-il avoir des effets indésirables ?

Des effets indésirables apparaissent dans environ 5% des cas. Pour la plupart, il s'agit de réactions bénignes telles que rougeur ou douleur au point d'injection, légère fièvre, douleurs musculaires ou nausées. Ces réactions disparaissent généralement dans les deux jours qui suivent leur apparition. Très rarement, de l'urticaire, des œdèmes, de l'asthme allergique ou une réaction allergique grave (choc anaphylactique) peuvent survenir.

Dans un cas sur un million, un syndrome de Guillain-Barré (troubles neurologiques) peut apparaître. Le risque de complications graves dues à la grippe est nettement supérieur à celui d'effets indésirables graves de la vaccination.

18. A qui 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. Le vaccin ne doit pas être administré lors d'une allergie grave connue aux protéines de l'œuf.

La grossesse et l'allaitement ne constituent pas de contre-indications à la vaccination.

En cas de fièvre, la vaccination est généralement retardée jusqu'à la disparition des symptômes, car la réponse immunitaire pourrait être diminuée.

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

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

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

Vous pouvez vous faire vacciner chez votre médecin ainsi que dans les centres de vaccination.

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 à lieu chaque année début novembre. Durant celle-ci, la vaccination est proposée par certains médecins sans rendez-vous et à un prix réduit (plus d'informations sur www.kollegium.ch).

21. Peut-on avoir la grippe en étant vacciné ?

Oui, cela est possible pour trois raisons :

- Il faut environ deux semaines pour que la protection conférée par la vaccination soit optimale. Une infection durant ce laps de temps est possible.
- Les virus Influenza se modifient fréquemment, or les souches contenues dans le vaccin sont choisies au mois de février. Il peut donc arriver qu'il y ait une légère différence entre les souches vaccinales et un virus circulant.
- Certaines personnes réagissent moins bien au vaccin (notamment les personnes âgées). Leur protection n'est donc que partielle. Toutefois, si elles attrapent la grippe, les symptômes seront atténués et les risques de complications seront nettement diminués.

22. Comment le médecin diagnostique-t-il la grippe ?

Souvent, les médecins se basent sur les symptômes pour faire leur diagnostic et cela est généralement suffisant, mais le seul moyen d'être sûr qu'il s'agit bien du virus Influenza est d'analyser un prélèvement (nez ou gorge) en laboratoire.

23. Pourquoi les antibiotiques ne sont-ils pas prescrits quand on a une 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.

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

Pour une personne en bonne santé, la prise d'antiviraux n'est pas vraiment nécessaire puisque leur rôle principal est de réduire le risque de complications. Ils permettent également de raccourcir la maladie d'un à deux jours. Pour être pleinement efficaces, ces médicaments doivent être pris dans les 48 heures suivant l'apparition des premiers symptômes grippaux, mais, la plupart du temps, on ne sait pas encore qu'on a la grippe à ce moment-là.

Il faut également faire attention à ne pas généraliser l'utilisation de tels médicaments, car cela rendrait le virus résistant. C'est pourquoi, en Suisse, ils ne sont vendus que sur ordonnance.

25. Si j'ai la grippe, combien de temps suis-je infectieux pour mon entourage ?

La période de contagion est variable selon les individus. En général, un adulte infecté est contagieux depuis la veille de l'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 et de ne pas sortir durant quelques jours, surtout si la grippe est confirmée.

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

Quelques règles simples permettent de limiter le risque de transmission :

- 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 jetables et les mettre à la poubelle directement après utilisation
- Aérer au moins une fois par jour
- Ne pas utiliser les mêmes affaires de toilettes que les autres membres de la famille
- Nettoyer régulièrement les surfaces de contact (poignées de portes,...)

27. 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 un lieu donné.

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

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

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

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

29. Pourquoi le vaccin saisonnier protège-t-il désormais aussi contre le virus qui a causé la pandémie de 2009 ?

La souche qui était pandémique en 2009 est maintenant devenue une souche saisonnière. Elle a supplanté la souche de type H1N1 qui circulait les années précédentes et on s'attend à ce qu'elle circule ces prochains hivers. Pour cette raison la souche pandémique était intégrée dans le vaccin contre la grippe saisonnière depuis la saison 2010/11.

30. Le vaccin contre la grippe saisonnière protège-t-il contre la grippe aviaire ?

Non, car les virus de la grippe saisonnière et de la grippe aviaire sont très différents. Une immunité acquise contre l'un ne peut protéger contre l'autre.