

La vaccination contre la grippe

Qui doit se faire vacciner, et pourquoi

Comprend des informations pour les parents et les femmes enceintes



Cette brochure explique comment, cet hiver, vous pouvez vous protéger et protéger vos enfants contre la grippe et pourquoi il est très important que les personnes les plus vulnérables à la grippe se fassent vacciner, gratuitement, chaque année.



Qu'est-ce que la grippe ? N'est-ce pas simplement un gros rhume ?

La grippe survient chaque année, généralement en hiver, c'est pourquoi on l'appelle parfois la grippe saisonnière. C'est une maladie hautement contagieuse dont les symptômes apparaissent très rapidement. Les rhumes sont beaucoup moins graves et commencent généralement de manière progressive par un nez bouché ou qui coule et un mal de gorge. Une mauvaise grippe peut être bien pire qu'un gros rhume.

La grippe peut provoquer de la fièvre, une fatigue extrême, des douleurs musculaires et articulaires, un nez bouché, une toux sèche et un mal de gorge. Les personnes en bonne santé se rétablissent généralement dans un délai de deux à sept jours, mais pour certaines, la maladie peut entraîner une hospitalisation, une invalidité permanente, voire la mort.



Les vaccins contre la grippe protègent contre les principaux types de virus grippaux en circulation.

Quelles sont les causes de la grippe ?

La grippe est causée par les virus de l'influenza qui infectent la trachée et les poumons. Comme elle est causée par des virus et non par des bactéries, les antibiotiques ne permettent pas de la soigner. Toutefois, si la grippe entraîne des complications, des antibiotiques peuvent s'avérer nécessaires.

Comment contracte-t-on la grippe ?

Lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue, les virus de la grippe peuvent être inhalés par d'autres personnes ou transmis lorsque l'on touche les surfaces sur lesquelles les virus se sont déposés. Vous pouvez empêcher la propagation du virus en vous couvrant la bouche et le nez lorsque vous toussez ou éternuez (idéalement dans un mouchoir, ou alors dans le pli de votre coude), et vous pouvez vous laver les mains fréquemment ou utiliser des gels antiseptiques pour les mains afin de réduire le risque de contracter le virus.

Mais le meilleur moyen d'éviter d'attraper et de propager la grippe est de se faire vacciner avant le début de la saison grippale.

Comment se protéger contre la grippe ?

La grippe est imprévisible. La vaccination contre la grippe offre la meilleure protection. Il existe différentes souches du virus de la grippe. Les souches les plus susceptibles de provoquer la maladie sont identifiées avant la saison grippale. Les vaccins sont alors conçus pour correspondre le plus étroitement possible à ces souches. Même si le vaccin ne correspond pas parfaitement à une souche, il offre généralement une certaine protection contre celle-ci.

Les vaccins sont administrés à l'automne, idéalement avant que la grippe ne commence à circuler.

Quelles peuvent être les conséquences de la grippe ?

On pense parfois qu'on a la grippe alors qu'on ne souffre que d'un gros rhume, mais la grippe peut souvent être bien plus grave qu'un rhume et peut vous obliger à vous aliter pendant quelques jours. Dans le pire des cas, la grippe peut entraîner une hospitalisation, voire la mort.

Certaines personnes sont plus sensibles aux effets de la grippe. Pour elles, la grippe peut augmenter le risque de développer des maladies plus graves telles qu'une bronchite et une pneumonie, ou peut agraver des pathologies existantes.

Suis-je plus sensible aux effets de la grippe ?

La grippe peut toucher n'importe qui, mais si vous souffrez d'une pathologie chronique, les effets de la grippe peuvent l'aggraver, même si cette pathologie est bien gérée et vous vous sentez généralement en forme. Vous devriez vous faire vacciner gratuitement contre la grippe si vous êtes :

- enceinte

ou si vous souffrez d'une pathologie chronique, telle que :

- un problème cardiaque
- des problèmes pulmonaires ou de graves difficultés respiratoires, notamment la bronchite, l'emphysème ou l'asthme (nécessitant un inhalateur à base de stéroïdes ou un traitement médicamenteux)
- une maladie rénale
- un système immunitaire affaibli en raison d'une maladie ou d'un traitement (par exemple, des stéroïdes ou un traitement contre le cancer)
- une maladie hépatique
- un accident vasculaire cérébral (AVC) ou un accident ischémique transitoire (AIT)
- du diabète
- certaines maladies neurologiques, par exemple la sclérose en plaques (SEP) ou la paralysie cérébrale
- un trouble de l'apprentissage
- un problème à la rate, par exemple la drépanocytose, ou une ablation de la rate
- ou si vous êtes en grave surcharge pondérale (IMC de 40 et plus)

Cette liste de pathologies n'est pas exhaustive. Cela reste une question de jugement clinique. Votre médecin traitant (GP) peut vous évaluer pour prendre en compte le risque que la grippe aggrave une pathologie sous-jacente, ainsi que le risque de développer une forme de grave de la grippe.

Consultez [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab) pour plus d'informations.

Qui devrait envisager de se faire vacciner contre la grippe ?

Toutes les personnes atteintes de l'une des pathologies énumérées à la page 4, ou qui :

- sont âgées de 65 ans ou plus
- résident dans une maison de retraite ou un établissement médicalisé
- sont l'aide principal d'une personne âgée ou handicapée
- vivent avec une personne dont l'immunité est diminuée en raison d'une maladie ou d'un traitement
- travaillent en première ligne dans le secteur social ou médical
- sont enceintes (voir la section suivante)
- sont des enfants d'un certain âge (voir page 7)



La vaccination contre la grippe pour les femmes enceintes

Je suis enceinte. Dois-je me faire vacciner contre la grippe cette année ?

Oui. La grossesse modifie comment le corps gère les infections telles que la grippe. Une infection grippale augmente le risque que les femmes enceintes et leurs bébés aient besoin de soins intensifs. Il est conseillé à toutes les femmes enceintes de se faire vacciner contre la grippe pour se protéger et protéger leur bébé. Le vaccin contre la grippe peut être administré en toute sécurité à n'importe quel stade de la grossesse, dès la conception.

La vaccination contre la grippe est bénéfique pour les femmes enceintes, car elle peut :

- réduire le risque de complications graves telles que la pneumonie, en particulier en fin de grossesse
- réduire le risque que la mère ou le bébé ait besoin de soins intensifs
- réduire le risque d'un bébé mort-né ou prématuré
- contribuer à protéger leur bébé qui continuera à avoir une certaine immunité contre la grippe pendant les premiers mois de sa vie
- réduire le risque que la mère transmette l'infection à son bébé

Je suis enceinte et je pense avoir la grippe. Que faire ?

Si vous présentez des symptômes grippaux, vous devez consulter votre médecin de toute urgence, car, si vous avez effectivement la grippe, il existe un médicament qui pourrait vous aider (ou réduire le risque de complications), mais il doit être pris le plus rapidement possible après l'apparition des symptômes.

**Vous pouvez vous faire vacciner contre la grippe gratuitement par votre GP.
La vaccination peut également être disponible auprès de votre pharmacien ou de votre sage-femme.**



Et mes enfants ? Doivent-ils être vaccinés ?

Si vous avez un enfant de plus de 6 mois qui présente l'une des pathologies énumérées à la page 4, il devrait être vacciné contre la grippe. Les enfants atteints de ces pathologies sont plus susceptibles de tomber gravement malades s'ils attrapent la grippe, et celle-ci pourrait aggraver leur état existant. Demandez à votre médecin traitant (GP) de faire vacciner votre enfant contre la grippe avant le début de la saison grippale.

Les vaccins contre la grippe ne sont pas efficaces chez les bébés de moins de 6 mois et ne sont donc pas recommandés. C'est pour cette raison qu'il est si important que les femmes enceintes se fassent vacciner : elles transmettront à leur bébé une certaine immunité qui le protégera pendant les premiers mois de sa vie.

De nombreux autres groupes d'enfants se voient également proposer une vaccination contre la grippe. La vaccination vise à les protéger contre la maladie et à réduire sa propagation aux autres enfants, dont leurs frères et sœurs, et, bien sûr, à leurs parents et grands-parents. Vous éviterez ainsi de devoir vous absenter du travail pour cause de grippe ou de devoir vous occuper de vos enfants grippés.

Le vaccin contre la grippe est proposé cette année à :

- tous les enfants âgés de 2 et 3 ans au 31 août avant le début de la campagne de vaccination contre la grippe à l'automne
- tous les enfants en âge de fréquenter l'école primaire
- certains enfants en âge de fréquenter un établissement d'enseignement secondaire (de la sixième à la seconde)

Les enfants âgés de 2 et 3 ans seront vaccinés dans leur cabinet médical, généralement par le personnel infirmier du cabinet. La vaccination des enfants d'âge scolaire aura principalement lieu au sein de leur établissement, avec des possibilités supplémentaires de se faire vacciner, notamment dans des centres de soins communautaires, pour ceux qui manqueraient les séances de vaccination à l'école. Pour la plupart des enfants, le vaccin sera administré sous forme de spray dans chaque narine. C'est une procédure très rapide et indolore.

Pour plus d'informations sur les enfants et la vaccination contre la grippe, consultez site web du NHS sur nhs.uk/child-flu.

J'ai été vacciné(e) contre la grippe l'année dernière. Ai-je besoin de me refaire vacciner cette année ?

Oui, les virus de la grippe peuvent changer d'un hiver à l'autre. Les vaccins contre la grippe sont mis à jour chaque hiver afin d'offrir une protection contre les souches de grippe les plus susceptibles d'être présentes. C'est pourquoi nous vous recommandons vivement de vous faire vacciner à nouveau cette année, même si vous l'avez été l'année dernière.

De plus, la protection conférée par la vaccination contre la grippe diminue avec le temps. Donc, même si certaines des souches sont les mêmes, vous devriez vous faire vacciner à nouveau contre la grippe à chaque saison grippale.

Je pense avoir déjà eu la grippe, dois-je me faire vacciner ?

Oui, le vaccin vous protègera quand même. D'autres virus peuvent provoquer des symptômes pseudo-grippaux, ou vous avez peut-être déjà eu la grippe, mais comme il existe plus d'un type de virus, vous devriez vous faire vacciner même si vous pensez déjà avoir eu la grippe.

Quel type de vaccin contre la grippe dois-je recevoir ?

Il existe plusieurs types de vaccins contre la grippe. On vous proposera le vaccin le plus adapté à votre situation. La plupart des enfants se voient proposer le vaccin sous forme de spray nasal et les adultes se voient proposer un vaccin injectable. Aucun des vaccins ne peut vous transmettre la grippe.

Si votre enfant a entre 6 mois et 2 ans et appartient à un groupe à haut risque pour la grippe, il se verra proposer un vaccin injectable, car le spray nasal n'est pas recommandé pour les enfants de moins de 2 ans. Certains enfants de plus de 2 ans appartenant à un groupe à haut risque devront également recevoir un vaccin injectable si le vaccin en spray nasal ne leur convient pas.

Le vaccin contre la grippe peut-il être administré en même temps que d'autres vaccins ?

Oui. Le vaccin contre la grippe peut être administré en même temps que tous les autres vaccins de routine. Le vaccin peut être administré si vous ou votre enfant souffrez d'une maladie bénigne telle qu'un rhume, mais son administration pourrait être retardée en cas de fièvre.

La vaccination est-elle contre-indiquée dans certains cas ?

Le vaccin peut être administré à la plupart des personnes, mais il est contre-indiqué si vous avez déjà eu une allergie grave au vaccin ou à l'un de ses composants. Si vous êtes allergique aux œufs ou si vous souffrez d'une maladie qui affaiblit votre système immunitaire, il est possible que puissiez pas recevoir certains types de vaccins contre la grippe – vérifiez auprès de votre GP. Si vous avez de la fièvre, il est possible que la vaccination soit retardée jusqu'à votre rétablissement.

Et le spray nasal ? Est-il contre-indiqué pour certains enfants ?

Il est possible que le vaccin nasal ne puisse pas être administré à certains enfants si ceux-ci :

- ont actuellement une respiration sifflante ou s'ils ont eu une respiration sifflante au cours des 72 dernières heures, y compris les enfants atteints d'asthme ayant eu besoin de bouffées supplémentaires d'inhalateur.
Il convient de leur proposer un vaccin injectable approprié pour éviter un retard dans la protection.
- ont eu besoin de soins intensifs en raison
 - d'asthme ou
 - d'anaphylaxie allergique aux œufsIl est recommandé aux enfants appartenant à ces 2 groupes de demander l'avis de leur spécialiste et il peut leur être conseillé de se faire vacciner par voie nasale à l'hôpital
- souffrent d'une maladie ou suivent un traitement qui affaiblit fortement leur système immunitaire, ou si une personne de leur foyer a besoin d'être isolée parce qu'elle est très fortement immunodéprimée (à la suite d'une greffe de moelle osseuse, par exemple)
- sont allergiques à l'un des autres composants du vaccin¹
- souffrent d'une pathologie nécessitant un traitement aux salicylates

Par ailleurs, les enfants qui ont été vaccinés par spray nasal doivent éviter tout contact étroit avec des personnes dont le système immunitaire est très affaibli (par exemple, celles qui viennent de subir une greffe de moelle osseuse) pendant environ les deux semaines qui suivent la vaccination, car il existe un risque extrêmement faible que le virus du vaccin leur soit transmis. Si cette personne est un membre du foyer, l'enfant devrait alors recevoir un vaccin injectable (voir ci-dessus).

[1] Consultez le site web www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc pour obtenir la liste des ingrédients du vaccin

Le vaccin nasal contient-il de la gélatine dérivée du porc (gélatine porcine) ?

Oui. Le vaccin nasal contient des traces d'une forme hautement transformée de gélatine (gélatine porcine), qui est utilisée dans une grande variété de médicaments essentiels. La gélatine contribue à maintenir la stabilité des virus vaccinaux affaiblis, afin que le vaccin puisse être efficace.

L'administration du vaccin nasal est simple et indolore. Chaque enfant qui reçoit le vaccin par spray nasal bénéficie de la meilleure protection contre la grippe. Il est également considéré comme le meilleur moyen de réduire la propagation de la grippe. Ainsi, les enfants se protègent les uns les autres et protègent ceux qui pourraient être vulnérables à la grippe. Pour ceux qui n'acceptent pas l'utilisation de gélatine porcine dans les produits médicaux, il existe un vaccin injectable contre la grippe.

Existe-t-il des effets secondaires ?

Les effets secondaires du vaccin nasal peuvent comprendre un écoulement nasal ou un nez bouché, des maux de tête, de la fatigue et une perte d'appétit. Les personnes qui reçoivent le vaccin par injection peuvent ressentir des douleurs au bras au point d'injection, avoir une faible fièvre et des douleurs musculaires pendant un jour ou deux après la vaccination. Les effets secondaires graves des deux différents vaccins sont rares.

Le vaccin contre la grippe me protégera-t-il complètement ?

L'efficacité de la vaccination contre la grippe varie d'une année à l'autre, en fonction de la correspondance entre la souche de la grippe en circulation et celle contenue dans les vaccins. Comme le virus de la grippe peut changer d'une année à l'autre, il y a un risque que le vaccin ne corresponde pas au virus en circulation. Même si le vaccin n'est pas parfaitement adapté, il offre généralement une certaine protection. Les erreurs majeures de concordance ne sont pas très fréquentes.

Combien de temps dure la protection ?

Le vaccin devrait assurer une protection pendant toute la saison grippale actuelle.

Que dois-je faire dans l'immédiat ?

Si vous appartenez à l'un des groupes mentionnés dans cette brochure, il est important que vous vous fassiez vacciner contre la grippe.

Adressez-vous à votre médecin traitant (GP) ou au personnel infirmier de votre cabinet médical, ou encore à votre pharmacien, pour prendre rendez-vous pour la vaccination. Pour les femmes enceintes, le vaccin peut également être disponible dans les services de maternité. Le vaccin contre la grippe est gratuit.

Les entreprises qui souhaitent protéger leurs employés contre la grippe (sauf s'ils présentent l'une des pathologies énumérées à la page 4) devront prendre des dispositions pour que les vaccins soient administrés par l'intermédiaire de leur service de santé au travail. Ces vaccins ne sont pas disponibles via le NHS et devront être pris en charge par l'employeur.

Si vous êtes un travailleur social ou de santé de première ligne, renseignez-vous sur les dispositions prises sur votre lieu de travail pour la vaccination contre la grippe. Il est important que vous soyez protégé(e). Certains travailleurs sociaux qui ne peuvent pas se faire vacciner par le biais d'un programme de santé au travail peuvent se faire vacciner auprès de leur GP ou dans une pharmacie et cette vaccination est prise en charge par le NHS.



Résumé des personnes à qui il est recommandé de se faire vacciner contre la grippe

- toute personne âgée de 65 ans ou plus
- toute personne de moins de 65 ans souffrant d'une des pathologies énumérées à la page 4, y compris les enfants et les bébés de plus de 6 mois
- toutes les femmes enceintes, à n'importe quel stade de la grossesse
- tout enfant de 2 et 3 ans (à condition qu'il ait 2 ou 3 ans au 31 août précédent le début de la campagne de vaccination contre la grippe en automne)
- tout enfant à l'école primaire
- certains enfants en âge d'être dans un établissement d'enseignement secondaire
- toute personne résidant dans une maison de retraite ou un établissement médicalisé
- toute personne qui percevant une allocation d'aide ou étant l'aide principal d'une personne âgée ou handicapée
- toute personne travaillant en première ligne dans le secteur social ou médical

Pour obtenir des conseils et des informations sur la vaccination contre la grippe, adressez-vous à votre médecin traitant (GP), au personnel infirmier du cabinet, à votre pharmacien ou à l'équipe de vaccination scolaire.

Il est conseillé de se faire vacciner contre la grippe en automne ou au début de l'hiver, avant que les cas de grippe n'augmentent. N'oubliez pas que vous devez vous faire vacciner chaque année.

Ne pensez pas être protégé(e) parce que vous avez été vacciné(e) l'année dernière.

**Pour vérifier si vous êtes éligible,
consultez nhs.uk/flujab.**



UK Health Security Agency