

## QUESTIONS RÉPONSES



### La grippe est-elle réellement une maladie dangereuse ?

**OUI**

Même si la grippe guérit spontanément dans la plupart des cas, sa gravité est souvent sous-estimée. Souvent considérée comme bénigne, elle peut entraîner des complications graves chez les personnes à risque et est responsable d'un nombre élevé d'hospitalisations et de décès chaque année (300 000 à 500 000 morts par an dans le monde).

### Le vaccin contre la grippe est-il vraiment efficace ?

**OUI**

La vaccination contre la grippe demeure le moyen le plus efficace pour prévenir la maladie et protéger les populations les plus vulnérables.

Et même si elle ne permet pas toujours d'éviter la maladie, elle réduit le risque de complications graves ou de décès.

### Doit-on se faire vacciner chaque année ?

**OUI**

Le vaccin contre la grippe saisonnière doit être effectué tous les ans. En effet, d'une année sur l'autre, les souches virales circulantes peuvent être différentes : la composition du vaccin doit être adaptée chaque année, pour être efficace, en fonction des souches virales les plus susceptibles d'être présentes. Il faut environ 15 jours après la vaccination pour être protégé.

### Le vaccin contre la grippe peut-il être dangereux pour la santé ?

**NON**

Le vaccin contre la grippe est bien toléré par l'organisme. Fabriqué à partir de virus inactivés, il ne peut en aucun cas donner la grippe.



## À retenir

- Vous avez 65 ans et plus.
- Vous êtes enceinte.
- Vous êtes atteint(e) d'une maladie chronique.
- Vous êtes en surpoids.

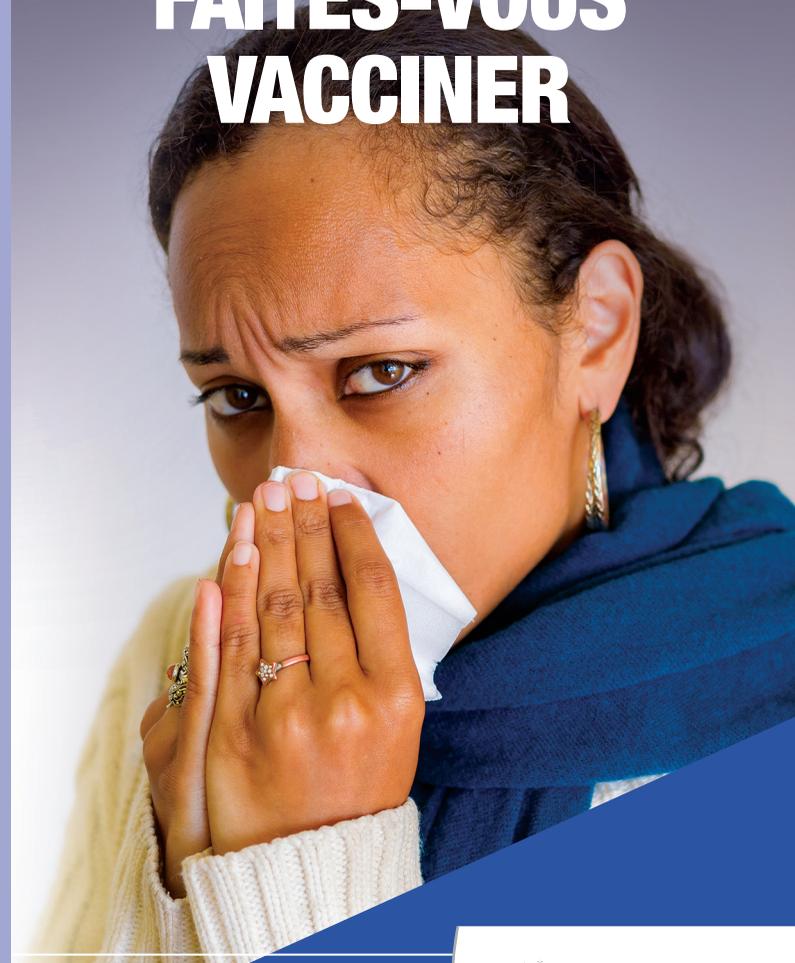
### Alors vous avez 5 bonnes raisons de vous faire vacciner chaque année contre la grippe :

- La grippe est dangereuse pour les personnes à risque.
- Le virus change d'une année sur l'autre.
- Le vaccin sauve des vies.
- Il ne transmet pas la grippe.
- Il protège votre entourage.

# GRIPPE SAISONNIÈRE

PROTÉGEZ-VOUS  
PROTÉGEZ VOTRE  
ENTOURAGE

**FAITES-VOUS  
VACCINER**



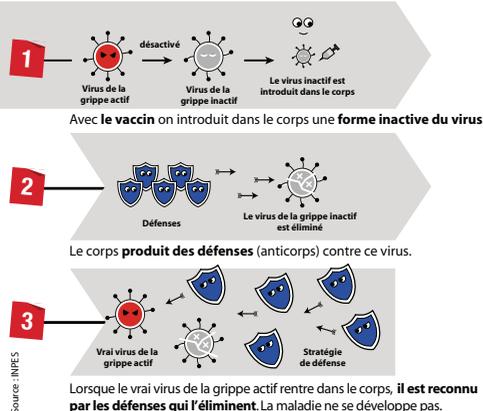
## VIRUS DE LA GRIPPE



La grippe est une maladie virale qui se transmet très facilement par l'inspiration de fines gouttelettes projetées lorsqu'un sujet infecté tousse ou éternue.

- La transmission du virus est aussi possible par les mains contaminées. Il faut donc se laver les mains régulièrement.
- La grippe circule dans le monde entier et peut toucher n'importe qui dans n'importe quel groupe d'âge.
- La grippe peut entraîner, quelques jours après le début des signes, des complications graves et le décès surtout chez les personnes à risque.
- La vaccination est le moyen le plus efficace de prévenir l'infection.
- **Les antibiotiques ne soignent pas la grippe, puisqu'il s'agit d'une maladie virale.**

## LE PRINCIPE DE LA VACCINATION



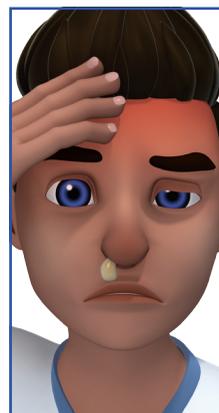
## QUELS SONT LES SIGNES DE LA MALADIE ?

► ILS APPARAISSENT **1 À 3 JOURS APRÈS LA CONTAMINATION**



### IL S'AGIT DE :

- Atteinte brutale des voies respiratoires (nez, gorge, bronches, poumons)
- Forte fièvre, frissons
- Maux de tête
- Grande fatigue
- Douleurs musculaires et articulaires
- Écoulement nasal
- Toux
- Maux de gorge



### QUELLES SONT LES PERSONNES LES PLUS À RISQUE DE COMPLICATIONS ?

- Les personnes âgées de 65 ans et plus
- Les femmes enceintes
- Les personnes atteintes de certaines maladies chroniques (diabète, insuffisance respiratoire, cardiaque ou rénale, asthme...)
- Les personnes en situation d'obésité sévère

## COMMENT ÉVITER LA GRIPPE ?

**LA VACCINATION RESTE LE MEILLEUR MOYEN**

**DE SE PROTÉGER CONTRE LA GRIPPE.**

- Se tenir à distance des personnes manifestant des symptômes d'allure grippale, toux, éternuements (se tenir à environ un mètre de distance si possible)
- Se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou les nettoyer en les frictionnant avec une solution hydro-alcoolique (en particulier si l'on touche des surfaces potentiellement contaminées)
- Éviter autant que possible de se toucher la bouche, le nez ou les yeux
- Limiter si possible le temps passé dans des endroits très fréquentés
- Améliorer la circulation de l'air dans les logements en ouvrant les fenêtres
- Avoir une bonne hygiène de vie (sommeil suffisant, alimentation équilibrée, exercice physique)

## COMMENT PROTÉGER SON ENTOURAGE ?

**SE VACCINER, C'EST AUSSI PROTÉGER**

**SON ENTOURAGE.**

La grippe saisonnière est une infection respiratoire aiguë qui se répand très rapidement dans la population. C'est pourquoi, pour prévenir la transmission aux personnes à risque, il est également recommandé à l'entourage et aux professionnels de santé au contact de personnes à risque de se faire vacciner.

Cette vaccination est particulièrement recommandée aux personnels navigants des compagnies aériennes internationales et des bateaux de croisières, ainsi qu'aux voyageurs se rendant en zone épidémique.



à savoir

Pour les personnes à risque, la vaccination est prise en charge à 100 % par les organismes de protection sociale sans avance de frais.