



Public Health  
England

**NHS**

La

**HIVER 2020/21**

# vaccination contre la grippe

**Qui doit se faire vacciner et pourquoi ?**

Inclut des informations destinées aux enfants  
et aux femmes enceintes



**HELP US  
HELP YOU**

PROTECT AGAINST FLU

Flu **i**mmunisation

Helping to protect people,  
every winter

Cette brochure explique comment vous pouvez vous protéger, vous et vos enfants, contre la grippe cet hiver, ainsi que les raisons pour lesquelles il est très important que les personnes présentant un risque accru de contracter la grippe se fassent vacciner gratuitement chaque année.

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

---

La grippe survient chaque année, généralement en hiver, raison pour laquelle on l'appelle parfois grippe saisonnière. C'est une maladie très contagieuse avec des symptômes qui apparaissent très rapidement.

Les rhumes sont beaucoup moins graves et commencent généralement progressivement par un nez bouché ou qui coule, et un mal de gorge. Une mauvaise grippe peut être bien pire qu'un gros rhume.

Les symptômes les plus courants de la grippe sont la fièvre, des frissons, des maux de tête, des courbatures et des douleurs articulaires, ainsi qu'une fatigue extrême. Les personnes en bonne santé guérissent généralement en deux à sept jours, mais dans certains cas, la maladie peut entraîner une hospitalisation, une invalidité permanente ou même la mort.



## Qu'est-ce qui cause la grippe ?

---

La grippe est causée par des virus grippaux qui infectent la trachée et les poumons. Par ailleurs, comme elle est d'origine virale et non pas bactérienne, les antibiotiques ne la traiteront pas. Cependant, en cas de complications associées à la grippe, des antibiotiques peuvent être nécessaires.

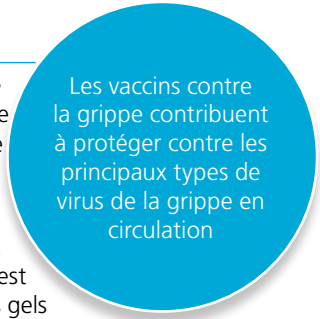
## Comment pouvez-vous attraper la grippe ?

---

Lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue, elle dissémine le virus de la grippe sous la forme de minuscules gouttelettes de salive dans une zone étendue. Ces gouttelettes peuvent ensuite être respirées par d'autres personnes ou ramassées par contact avec les surfaces où ces gouttelettes ont atterri.

Vous pouvez empêcher la propagation du virus en vous couvrant la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez. De plus, il est recommandé de se laver les mains fréquemment ou d'utiliser des gels hydroalcooliques pour les mains afin de réduire le risque de contracter le virus.

Toutefois, la meilleure façon d'éviter d'attraper et de propager la grippe est de se faire vacciner avant le début de la saison grippale.



Les vaccins contre la grippe contribuent à protéger contre les principaux types de virus de la grippe en circulation

## Comment se protéger de la grippe ?

---

La grippe est imprévisible. Le vaccin offre la meilleure protection disponible contre un virus qui peut provoquer une maladie grave. Les virus les plus susceptibles de provoquer la grippe sont identifiés avant la saison grippale et les vaccins sont ensuite conçus pour leur correspondre le plus possible.

Les vaccins sont administrés à l'automne, idéalement avant que la grippe ne commence à circuler. Au cours des dix dernières années, le vaccin a généralement bien correspondu aux souches qui circulaient.

## Quels dommages peut provoquer la grippe ?

---

Les gens associent parfois un mauvais rhume à une grippe, mais la grippe peut souvent être bien pire qu'un rhume et vous obliger à rester alité(e) pendant quelques jours. Certaines personnes sont plus sensibles aux effets de la grippe. Pour elles, cela peut augmenter le risque de développer des maladies plus graves telles que la bronchite et la pneumonie, ou aggraver des pathologies existantes. Dans le pire des cas, la grippe peut entraîner une hospitalisation, voire la mort.

## Est-ce que je présente un risque accru de souffrir des effets de la grippe ?

---

La grippe peut affecter n'importe qui, mais si vous souffrez d'un problème de santé chronique, les effets de la grippe peuvent l'aggraver même si votre pathologie est bien gérée et que vous vous sentez bien en temps normal. Vous devriez vous faire vacciner contre la grippe si vous êtes :

- enceinte
- ou souffrez d'une pathologie chronique comme :
- un problème cardiaque
- une pathologie thoracique ou des difficultés respiratoires, y compris une bronchite, un emphysème ou un asthme sévère
- une insuffisance rénale chronique
- une immunité réduite en raison d'une maladie ou d'un traitement (comme des stéroïdes ou un traitement contre le cancer)
- une pathologie hépatique
- des antécédents d'accident vasculaire cérébral ou d'accident ischémique transitoire (AIT)
- un diabète
- une affection neurologique, par exemple la sclérose en plaques (SEP) ou une paralysie cérébrale
- un trouble de l'apprentissage
- un trouble lié à la rate, par exemple la drépanocytose ou si vous avez subi une ablation de la rate
- un surpoids important (IMC de 40 et plus)

Les personnes figurant sur la liste des patients confinés durant la pandémie de COVID-19 du NHS (Shielded Patient List) sont toutes éligibles à un vaccin gratuit contre la grippe et il est vraiment important qu'elles le reçoivent cette année.

Cette liste d'affections n'est pas exhaustive. Il s'agit toujours d'une question de jugement clinique. Votre médecin généraliste peut évaluer votre cas pour prendre en compte le risque que la grippe aggrave toute pathologie sous-jacente dont vous pourriez être atteint(e), ainsi que votre risque de souffrir d'une forme grave de la grippe elle-même.

## Nous voulons réduire les risques de contracter la grippe pour les personnes vulnérables à la COVID-19.

## Qui devrait envisager de se faire vacciner contre la grippe ?

---

Toutes les personnes atteintes d'une affection énumérée à la page 4, ou qui sont :

- âgées de 65 ans ou plus
- hébergées dans une maison de retraite ou de santé
- le principal aidant d'une personne âgée ou handicapée
- un contact au sein du foyer d'une personne figurant sur la liste des patients confinés du NHS
- un travailleur de la santé ou des services sociaux en première ligne
- enceintes (voir la section suivante)
- des enfants d'un certain âge (voir les pages 7–8)

Cette année, plus de personnes se verront offrir le vaccin gratuit contre la grippe en automne. Pour prendre connaissance des catégories de personnes incluses, consultez [nhs.uk/flu vaccine](https://nhs.uk/flu vaccine).

## Pourquoi les contacts des foyers où vivent des personnes figurant sur la liste des patients confinés par le NHS se voient-ils offrir le vaccin contre la grippe cette année ?

---

Nous voulons préserver la santé des personnes les plus vulnérables à la COVID-19 cet hiver et nous ne voulons pas qu'elles contractent la grippe. Afin de réduire le risque qu'un membre de son foyer transmette la grippe à une personne atteinte d'un problème de santé sous-jacent, nous offrirons un vaccin contre la grippe à ces contacts. Si vous vivez avec une personne inscrite sur la liste des patients confinés par le NHS, ou si vous prévoyez de partager un logement avec elle presque tous les jours de l'hiver, ce qui rend un contact étroit inévitable, vous devriez demander à bénéficier d'un vaccin gratuit contre la grippe.

En se faisant vacciner, les contacts au sein du foyer des personnes confinées peuvent réduire leurs risques de contracter la grippe et de la transmettre à la personne plus vulnérable avec laquelle ils vivent.

## Le vaccin contre la grippe me protégera-t-il contre la COVID-19 ?

---

Le vaccin contre la grippe ne vous protégera pas contre la COVID-19. Toutefois, cela vous aidera à vous protéger contre la grippe, qui est une maladie désagréable et potentiellement grave qui peut entraîner des complications conduisant à une hospitalisation. Contribuer à protéger la communauté contre la grippe est particulièrement important dans un contexte où la COVID-19 circule, car les personnes vulnérables à la COVID-19 risquent également de souffrir de complications de la grippe.

# La vaccination contre la grippe pour les femmes enceintes



## Je suis enceinte. Est-il nécessaire que je me fasse vacciner cette année ?

---

Oui. Toutes les femmes enceintes devraient 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 tout stade de la grossesse, dès la conception.

Les femmes enceintes bénéficient du vaccin contre la grippe, car il :

- réduira leur risque de complications graves telles que la pneumonie, en particulier dans les derniers stades de la grossesse
- réduira le risque de fausse couche ou d'avoir un bébé prématurément ou de faible poids à la naissance
- aidera à protéger leur bébé qui continuera à être immunisé contre la grippe au cours des premiers mois de sa vie
- réduira le risque que la mère transmette l'infection à son nouveau bébé

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

---

Si vous présentez des symptômes de grippe, vous devez en parler d'urgence à votre médecin, car si vous avez la grippe, il existe un médicament sur ordonnance qui pourrait vous aider (ou réduire le risque de complications), mais il doit être pris dès que possible après l'apparition des symptômes.

**Vous pouvez obtenir le vaccin gratuit contre la grippe auprès de votre médecin généraliste, ou il peut également être disponible auprès de votre pharmacien(ne) ou de votre sage-femme.**

## **J'ai été vacciné(e) contre la grippe l'année dernière. Est-il nécessaire que je me fasse de nouveau vacciner cette année ?**

---

Oui. Le vaccin contre la grippe chaque hiver contribue à assurer une protection contre les souches grippales susceptibles de circuler qui peuvent être différentes de celles qui circulaient l'année précédente. Pour cette raison, nous vous recommandons fortement de vous faire vacciner de nouveau cette année, même si vous avez été vacciné(e) l'année dernière. De plus, la protection apportée par le vaccin contre la grippe pourrait ne durer qu'environ six mois. Vous devriez donc vous faire vacciner contre la grippe chaque saison grippale.

## **Serai-je en sécurité lorsque j'irai me faire vacciner contre la grippe si la COVID-19 circule toujours ?**

---

Tant que la COVID-19 circule, les fournisseurs de vaccins contre la grippe mettront des mesures en place pour assurer votre sécurité. Le personnel qui administre le vaccin portera un équipement de protection pour vous protéger et se protéger lui-même contre le virus. Les heures de rendez-vous peuvent également être programmées pour réduire le nombre de personnes dans la salle d'attente ou vous pouvez être invité(e) à ne pas arriver à l'avance.

## **Je pense que j'ai déjà eu la grippe, ai-je besoin d'une vaccination ?**

---

Oui. D'autres virus peuvent vous donner des symptômes pseudo-grippaux, ou vous avez peut-être eu la grippe, mais comme il existe plus d'un type de virus grippal, vous devriez vous faire vacciner.

## **Et mes enfants ? Ont-ils besoin de se faire vacciner ?**

---

Si vous avez un enfant de plus de six mois qui souffre de l'une des affections énumérées à la page 4, il devrait être vacciné contre la grippe. Tous ces enfants sont plus susceptibles de tomber gravement malades s'ils attrapent la grippe, ce qui pourrait aggraver leur affection actuelle.

Discutez de la vaccination contre la grippe pour votre enfant avec votre médecin généraliste avant le début de la saison grippale.

Le vaccin contre la grippe n'est pas très efficace chez les bébés de moins de six mois et n'est donc pas recommandé. C'est pourquoi il est si important que les femmes enceintes soient vaccinées, car elles transmettront une immunité à leur bébé qui le protégera pendant les premiers mois de leur vie.



Certains autres groupes d'enfants se voient également proposer le vaccin contre la grippe. Il s'agit de les protéger contre la maladie et de réduire sa propagation à la fois aux autres enfants, y compris leurs frères ou sœurs et, bien sûr, à leurs parents et grands-parents. Cela vous évitera de vous absenter du travail à cause de la grippe ou parce que vous devez vous occuper de vos enfants grippés.

Les enfants auxquels le vaccin est proposé cette année sont :

- les enfants âgés de deux ou trois ans le 31 août 2020
- les enfants en âge de fréquenter l'école primaire
- les enfants en âge de fréquenter la 6e

Les enfants âgés de deux et trois ans seront vaccinés dans le cabinet de leur médecin généraliste, généralement par l'infirmier(-ière) du cabinet. Presque tous les enfants en âge scolaire se verront offrir le vaccin contre la grippe dans leur école. Pour la plupart des enfants, le vaccin sera administré sous forme de spray dans chaque narine. Il s'agit d'une procédure très rapide et indolore.

Pour obtenir de plus amples informations sur la vaccination contre la grippe chez les enfants, consultez les informations du site Web du NHS à l'adresse : [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

## Quel type de vaccin contre la grippe devrais-je recevoir ?

Il existe plusieurs types de vaccins contre la grippe. On vous proposera celui qui est le plus efficace pour vous, en fonction de votre âge, parmi les suivants :

- les enfants âgés de 2 à 17 ans se voient proposer un vaccin vivant sous forme de spray nasal. Les virus vivants ont été affaiblis afin qu'ils ne puissent pas vous donner la grippe.
- les adultes âgés de 18 à 64 ans se voient proposer un vaccin injectable. Il s'agit d'un vaccin inactivé qui ne contient aucun virus vivant et ne peut donc pas vous donner la grippe. Il en existe différents types disponibles en fonction de la façon dont ils ont été fabriqués.
- les adultes âgés de 65 ans et plus se voient proposer un vaccin injecté. Il s'agit d'un vaccin inactivé qui ne contient aucun virus vivant et ne peut donc pas vous donner la grippe. Généralement, on vous en proposera un contenant un adjuvant qui aide le système immunitaire à créer une réponse plus forte au vaccin. Il est proposé aux personnes de ce groupe d'âge car, à mesure que les gens vieillissent, leur système immunitaire répond moins bien aux vaccins.

Si votre enfant est âgé de 6 mois à 2 ans et fait partie d'un groupe pour lequel la grippe représente un risque important, on lui proposera un vaccin contre la grippe injecté, car le spray nasal n'est pas homologué pour les enfants de moins de deux ans.



Certains enfants de plus de deux ans appartenant à un groupe à haut risque devront également se faire injecter un vaccin si le vaccin par spray nasal ne leur convient pas.

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

Oui. Le vaccin contre la grippe peut être administré en même temps que tous les vaccins de routine pour les enfants. La vaccination peut avoir lieu si votre enfant souffre d'une affection mineure comme un rhume, mais peut être retardée si votre enfant est atteint d'une maladie qui provoque de la fièvre.

## Certaines catégories de personnes doivent-elles éviter de se faire vacciner ?

Presque tout le monde peut recevoir le vaccin, mais vous ne devriez pas vous faire vacciner si vous avez déjà souffert d'une allergie grave au vaccin ou à l'un de ses ingrédients. Si vous êtes allergique aux œufs ou si vous souffrez d'une maladie qui affaiblit votre système immunitaire, il se peut que vous ne puissiez pas recevoir certains types de vaccin contre la grippe. Consultez votre médecin généraliste pour vous en assurer. Si vous avez de la fièvre, la vaccination peut être retardée jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Tous les vaccins contre la grippe ne conviennent pas aux enfants. Veuillez vous assurer d'en discuter au préalable avec votre infirmier(-ière), votre médecin généraliste ou votre pharmacien(ne).



## Et mes enfants ?

---

Les enfants peuvent ne pas être en mesure de recevoir le vaccin nasal s'ils :

- présentent actuellement une respiration sifflante ou ont présenté une respiration sifflante au cours des 72 dernières heures. Dans ce cas, ils devraient se voir proposer un vaccin antigrippal injecté approprié pour éviter un retard de protection
- ont eu besoin de soins intensifs en raison
  - d'une crise d'asthme ou
  - d'une anaphylaxie allergique aux œufs(Il est recommandé aux enfants de ces deux groupes de demander l'avis de leur spécialiste et ils peuvent avoir besoin de se faire vacciner par voie nasale à l'hôpital)
- sont atteints d'une maladie ou font l'objet d'un traitement qui affaiblit grandement leur système immunitaire, ou si un membre de leur foyer a besoin d'être isolé en raison d'un système immunitaire grandement affaibli
- sont allergiques à tout autre composant du vaccin<sup>1</sup>

En outre, les enfants qui ont été vaccinés avec le spray nasal doivent éviter tout contact étroit avec des personnes dont le système immunitaire est très grandement affaibli pendant environ deux semaines après la vaccination, car il existe un risque extrêmement faible que le virus vaccinal leur soit transmis.

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

---

Oui. Le vaccin nasal contient une forme hautement transformée de gélatine (gélatine porcine), qui est utilisée dans une vaste gamme de médicaments essentiels. La gélatine contribue à maintenir la stabilité des virus vaccinaux afin que le vaccin offre la meilleure protection contre la grippe. Le vaccin nasal est offert aux enfants, car il se révèle plus efficace dans le cadre du programme de vaccination que le vaccin injecté. En effet, il est plus facile à administrer et considéré comme plus apte à réduire la propagation de la grippe aux autres personnes, qui peuvent être plus vulnérables aux complications de la grippe.

Cependant, si la grippe représente un risque important pour votre enfant parce qu'il est atteint d'une ou plusieurs pathologies ou fait l'objet de traitements et ne peut pas recevoir le vaccin contre la grippe nasal, il doit recevoir le vaccin contre la grippe par injection. Certaines personnes n'acceptent pas l'utilisation de la gélatine porcine dans les produits médicaux. Veuillez discuter des possibilités pour vous avec votre infirmier(-ière) ou votre médecin.

[1] Consultez le site Web à l'adresse : [www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil) pour voir la liste des ingrédients du vaccin

## Vais-je avoir des effets secondaires ?

---

Les effets secondaires du vaccin nasal peuvent généralement inclure un nez qui coule ou bouché, des maux de tête, de la fatigue et une certaine perte d'appétit. Les personnes qui reçoivent le vaccin injecté peuvent ressentir une douleur dans le bras au niveau du site d'injection, une fièvre légère et des douleurs musculaires pendant un jour ou deux après la vaccination. Les effets secondaires graves associés à l'un ou l'autre vaccin sont rares.

## Le vaccin contre la grippe m'apportera-t-il une protection complète ?

---

Le virus de la grippe pouvant changer d'une année sur l'autre, il existe toujours un risque que le vaccin ne corresponde pas au virus en circulation. Au cours des dix dernières années, le vaccin a généralement bien correspondu aux souches qui circulaient.

## Combien de temps serai-je protégé(e) ?

---

Le vaccin devrait vous offrir une protection tout au long de la saison grippale actuelle.

## Que dois-je faire maintenant ?

---

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 généraliste, à votre infirmier(-ière) ou à votre pharmacien(ne) pour prendre rendez-vous afin de vous faire vacciner et obtenir la meilleure protection possible. Pour les femmes enceintes, le vaccin peut également être disponible dans les services de maternité. Le vaccin contre la grippe est gratuit. Alors prenez rendez-vous pour vous faire vacciner.

Les organisations qui souhaitent protéger leurs employés contre la grippe (sauf s'ils sont à risque) devront prendre des dispositions pour que les vaccins soient administrés par l'intermédiaire de leurs services de médecine du travail. Ces vaccins ne sont pas proposés par le NHS et devront être payés par l'employeur.

Si vous êtes un travailleur de la santé ou des services sociaux en première ligne, renseignez-vous sur les dispositions prises sur votre lieu de travail pour vous faire vacciner contre la grippe. Il est important que vous soyez protégé(e).



# Résumé des catégories de personnes auxquelles il est recommandé de se faire vacciner contre la grippe

- toute personne âgée de 65 ans et plus
- toute personne de moins de 65 ans qui souffre d'un problème de santé mentionné à la page 4, y compris les enfants et les bébés de plus de six mois
- toutes les femmes enceintes, à n'importe quel stade de la grossesse
- tous les enfants âgés de deux ou trois ans (à condition qu'ils aient été âgés de deux ou trois ans le 31 août de la saison grippale en cours)
- tous les enfants fréquentant l'école primaire
- tous les enfants en âge de fréquenter la 6e
- toute personne vivant dans une maison de retraite ou de santé
- toute personne prenant soin d'une personne âgée ou handicapée
- toute personne constituant un contact au sein du foyer d'une personne figurant sur la liste des patients confinés du NHS
- tous les travailleurs de la santé et des services sociaux en première ligne

Pour obtenir des conseils et des informations sur la vaccination contre la grippe, parlez-en à votre médecin généraliste, à votre infirmier(-ière) ou à votre pharmacien(ne).

Plus de personnes se verront proposer le vaccin gratuit contre la grippe plus tard à l'automne. Pour vérifier si vous êtes éligible, consultez [nhs.uk/flu/vaccin](https://nhs.uk/flu/vaccin).

**Il est préférable de se faire vacciner contre la grippe à l'automne avant toute épidémie de grippe. N'oubliez pas que vous avez besoin d'un vaccin chaque année, alors ne présumez pas que vous êtes protégé(e) parce que vous en avez reçu un l'année dernière.**

