Grippe: vaccin, le vrai, le faux

Décider de se faire vacciner contre la grippe relève d'un choix individuel. Mais encore faut-il que cette décision repose sur des informations vérifiées, plutôt que sur des rumeurs ou des idées fausses.

Dois-je me faire vacciner si je n'ai jamais attrapé la grippe ?

Personne n'est à l'abri de la grippe. Chacun, au cours de sa vie, a été à une ou plusieurs reprises infecté par le virus de la grippe, peut-être sans en ressentir beaucoup de symptômes. Si vous appartenez à un groupe à risque,
vous êtes susceptibles de faire une infection plus grave que la moyenne. Il vous est alors recommandé de vous vacciner chaque année, car vous n'aurez pas la chance d'éviter constamment une contagion

Je suis enceinte. Puis-je être vaccinée ?

Oui. La vaccination est même recommandée si vous êtes dans le 2^{e} ou 3^{e} trimestre de votre grossesse pendant la saison hivernale. L'efficacité du système immunitaire diminue pendant la grossesse et la vaccination réduit le risque de complications et les conséquences possibles d'une grippe sur la santé du foetus. Le bébé sera aussi protégé dès la naissance par les anticorps que vous lui aurez transmis durant la grossesse. On n'a jamais constaté d'effets indésirables de la vaccination contre la grippe saisonnière sur le foetus ou le nouveau-né.

J’allaite mon bébé. Puis-je être vaccinée ?

Vous pouvez être vaccinée pendant la période où vous allaitez votre bébé. C’est même recommandé si vous appartenez à un groupe à risque ! La vaccination n’a aucun effet nocif pour votre enfant.

J’ai 30 ans et je suis en bonne santé. La vaccination m’est-elle recommandée?

La **vaccination est proposée, en priorité, aux personnes à risques** (en fonction de leur âge et/ou de maladies dont elles souffrent). Outre les femmes enceintes, il s’agit des personnes atteintes d’une maladie chronique (pulmonaire, cardiaque, hépatique, rénale, métabolique (comme un diabète), neuromusculaire ou trouble de l’immunité), ainsi que des personnes âgées de 65 ans et plus.

La vaccination est également conseillée **au personnel de santé** ou aux personnes qui pourraient transmettre des virus grippaux à des bébés, des enfants ou des adultes non vaccinés, âgés ou fragiles.

Je n’ai pas été vacciné en septembre, il est trop tard.

La vaccination se fait de préférence entre mi-octobre et mi-novembre. La vaccination reste utile jusqu’au moment où une épidémie s’installe. Le vaccin protège seulement deux semaines après son administration, pour la durée de la période hivernale.

J’ai été vacciné l’année dernière, je n’ai pas besoin d’être vacciné cette année.

La vaccination contre la grippe saisonnière doit être administrée chaque année pour deux raisons.

La première est que le virus de la grippe change continuellement. Chaque année apparaissent de nouvelles souches, ce qui explique que l’on puisse faire la grippe à plusieurs reprises au cours de sa vie. La composition du vaccin contre la grippe change chaque année. Elle est déterminée sur base des données de l’OMS, permettant généralement de prévoir avec une bonne fiabilité les souches qui circuleront pour l’hiver à venir.

La seconde raison de se vacciner annuellement est que la protection donnée par le vaccin diminue au fil du temps pour devenir faible après 1 an.

J’ai été vacciné et j’ai quand même eu la grippe!

Chaque année, le vaccin protège contre 3 (ou 4, selon les vaccins) souches de virus qui, selon l’Organisation mondiale de la santé, risquent principalement de contaminer nos populations.

Vous pouvez attraper la grippe en étant vacciné si, par malchance, une autre souche grippale vous atteint. Ou, encore, si le vaccin a été effectué trop tard, alors que virus se trouvait déjà dans votre organisme. Ou si, pour une raison variable (système immunitaire trop affaibli pour réagir, maladie), il n’a pas permis à votre organisme de développer des anticorps protecteurs.
Cependant, en cas d’infection, la maladie entraînera moins de

complications (potentiellement mortelles). De plus, le risque d'hospitalisation sera diminué.

Il faut aussi se spuvenir que le vaccin ne protège pas non plus contre les autres virus qui provoquent des refroidissements, des rhumes, des maux de gorge, des toux, etc.

Le vaccin m'a transmis la grippe.

Le **vaccin ne transmet jamais la grippe** : c'est scientifiquement impossible, car les antigènes de virus inoculés sont inactivés et n'ont aucun pouvoir infectieux

Le vaccin a-t-il des effets indésirables graves?

Vous pourriez constater dans les premiers jours qui suivent l'injection une douleur, un gonflement et une rougeur à l'endroit de la piqûre. Cette réaction s'atténue en 1 à 2 jours puis disparaît. Un mal de tête ou un peu de fièvre peuvent survenir, mais ce n'est pas très fréquent.
Dans des cas très rares (± 1/1.000.000 doses administrées), un syndrome de Guillain-Barré peut survenir suite à la vaccination.

Le **vaccin contre la grippe provoque très peu d'effets secondaires**. Même les personnes souffrant d'asthme, les femmes enceintes ou celles qui allaitent peuvent se faire vacciner. Seule une allergie (de type choc anaphylactique) aux œufs constitue une contre-indication.

Mise à jour 20/09/2021

Références

Site Vaccination-info.be : grippe