



# Prévenir la grippe saisonnière

La grippe saisonnière touche chaque année entre deux et huit millions de personnes en France et entraîne le décès de plusieurs milliers d'entre elles, essentiellement des personnes de plus de 65 ans. Ce *Repères pour votre pratique* propose aux professionnels de santé de faire le point sur la prévention de la grippe saisonnière. Il comprend des questions-réponses, un point sur les principales mesures barrières et la vaccination, ainsi que les indications des antiviraux.

## Répondre aux questions des patients

« La grippe peut tuer », 42 % des médecins placent cet argument en premier pour convaincre leurs patients.

### Combien de temps le virus de la grippe survit-il sur...

- > la peau : 5 minutes
- > les sécrétions séchées : quelques heures
- > les vêtements, papiers ou mouchoirs : 8 à 12 heures
- > les surfaces inertes : plusieurs jours

### Quels sont les effets indésirables du vaccin ?

Le rapport bénéfice/risque est très favorable à la vaccination contre la grippe car il existe très peu voire pas d'effets indésirables. On observe le plus souvent des réactions locales légères et transitoires, plus rarement des effets systémiques bénins tels que de la fièvre, des douleurs musculaires ou articulaires, des céphalées, un malaise.

### Combien de temps est-on contagieux ?

En général, un adulte infecté est contagieux depuis la veille de l'apparition des symptômes et durant trois à cinq jours. Les enfants peuvent être contagieux plus tôt et le rester jusqu'à dix jours après l'apparition des symptômes. C'est au début de la maladie que la contagion est la plus élevée.

### Pourquoi faut-il se vacciner tous les ans ?

Pour être efficace contre le virus circulant (qui change chaque année) et parce que la protection conférée par le vaccin est de 6 à 9 mois environ.

### Est-ce que le vaccin est efficace ?

Le vaccin contre la grippe saisonnière permet de réduire de moitié les formes graves et sauve chaque année plus de deux mille vies.

### Peut-on vacciner une femme enceinte contre la grippe ?

Oui. La vaccination contre la grippe est recommandée quel que soit le stade de la grossesse.

### Le vaccin peut-il donner la grippe ?

Non. Le vaccin contre la grippe ne contient aucun virus vivant.

## Les mesures barrières contre la grippe

Le virus de la grippe se transmet essentiellement par :

- la projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées ;
- le biais des mains et d'objets (jouets, doudous, tétines, boutons d'ascenseur, couverts, etc.) contaminés par les gouttelettes émises par une personne infectée.

Les mesures barrières sont les gestes et comportements individuels et/ou collectifs à appliquer dès qu'on présente un signe clinique d'infection (respiratoire ou autre) pour protéger son entourage et, toute l'année, pour prévenir une infection.

Elles sont complémentaires de la vaccination et sont à renforcer au cours des épidémies de grippe (*tableau I*).

Tableau I : Gestes et mesures barrières contre la grippe

	Gestes et mesures barrières	À noter
Gestes	Lavage des mains	- L'efficacité dépend du respect de la technique et du temps (30 secondes séchage compris)
	Friction hydro-alcoolique	- L'efficacité dépend du respect de la technique - Mains sans plaie et non souillées - <b>Essentielle en milieu de soins</b>
	Port du masque chirurgical	- L'efficacité dépend du respect de la technique de pose - Disponible en pharmacie - <b>Essentiel en milieu de soins</b>
	Les gestes en cas de toux ou d'éternuements : se couvrir la bouche avec le coude/la manche ou un mouchoir Se moucher avec un mouchoir à usage unique	- Jeter le mouchoir à la poubelle - Se laver les mains ensuite
Mesures	Aération des logements et locaux professionnels	- Chaque jour pendant au moins 10 minutes
	Ne pas partager les objets utilisés par le malade (couverts, linge de toilette, etc.)	
	Les mesures d'éloignement/distanciation sociale*	- Essentiellement pour protéger les plus fragiles (nourrissons de moins d'un an, femmes enceintes, personnes immunodéprimées, personnes âgées)

\* Il s'agit de limiter les contacts d'une personne grippée pour diminuer les occasions de transmission du virus à une autre personne. Par exemple, report des visites familiales, mise en chambre seule, restriction des visites dans des lieux d'hébergement collectif (internats et foyers, maisons de retraite, services hospitaliers, etc.) ou encore limitation de l'utilisation des transports en commun et de la fréquentation des espaces publics.

## La vaccination contre la grippe

### À qui est destinée la vaccination ?

La vaccination est recommandée chaque année pour :

- toutes les personnes à partir de 65 ans ;
- les personnes de moins de 65 ans atteintes de certaines maladies chroniques ;
- les femmes enceintes ;
- les personnes obèses avec un IMC égal ou supérieur à 40 kg/m<sup>2</sup> ;
- l'entourage familial des nourrissons âgés de moins de 6 mois présentant des facteurs de risque de grippe grave ;

- les personnes résidant en établissement de soins de suite ainsi qu'en établissement médico-social d'hébergement, quel que soit leur âge.

Pour ces personnes, le vaccin est pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie.

L'Assurance maladie prend aussi en charge le vaccin des professionnels de santé libéraux en contact avec les sujets à risque de grippe sévère (médecins généralistes, gynécologues obstétriciens, pédiatres, infirmier(e)s, sages-femmes, kinésithérapeutes, pharmaciens, dentistes).

Les établissements de santé et les établissements médico-sociaux assurent la vaccination de leur personnel salarié.

## Comment la campagne de vaccination est-elle organisée ?

En octobre 2015, la Cnamts a lancé une campagne grand public avec le message suivant : « **Grippe : pour éviter l'hospitalisation, passez à la vaccination** ».

Plus de dix millions de personnes sont concernées chaque année par la campagne de vaccination.

- > Reçoivent systématiquement une invitation par courrier de l'Assurance maladie avec un bon de prise en charge :
  - les personnes âgées de 65 ans et plus ;
  - les personnes adultes atteintes de certaines maladies chroniques ;
  - les professionnels de santé libéraux (*voir plus haut*).
- > Ne reçoivent pas systématiquement d'invitation en raison d'une difficulté d'identification :
  - les femmes enceintes ;
  - les personnes obèses ;
  - l'entourage des nourrissons âgés de moins de 6 mois présentant des facteurs de risque de grippe grave.

**Les médecins et sages-femmes peuvent télécharger et imprimer depuis leur espace pro, des bons de prise en charge leur permettant de prescrire le vaccin aux personnes qui n'ont pas été identifiées par l'Assurance maladie, comme les femmes enceintes ou les personnes obèses.**

## Les antiviraux

Les antiviraux (inhibiteurs de la neuraminidase – INA) sont utilisés pour la prévention et le traitement précoce de la grippe (*tableau II*).

> **Le traitement prophylactique en post-exposition par les INA** doit être débuté dans les quarante-huit heures après contact avec une personne ayant la grippe. Il réduit le risque de la contracter.

Il est recommandé :

- chez les personnes jugées à risque de complications (celles ciblées par la vaccination) âgées de 1 an et plus, y compris les femmes enceintes après un contact étroit datant de moins de quarante-huit heures avec un cas

confirmé ou présentant une symptomatologie typique de grippe ;

- en collectivité de personnes à risque (par exemple les collectivités de personnes âgées), après la survenue des premiers cas de grippe.
- > **Le traitement curatif** atténue les symptômes, réduit la durée de la maladie et les risques de complications.

Il doit être prescrit le plus tôt possible :

- chez les personnes symptomatiques jugées à risque de complications âgées de 1 an et plus, y compris les femmes enceintes ;
- chez les personnes présentant une grippe grave nécessitant une hospitalisation ou dont l'état général s'aggrave.

**Tableau II : Antiviraux utilisés pour la prévention ou le traitement de la grippe**

	Adulte (y compris la femme enceinte) enfant de plus de 13 ans, enfant de plus de 40 kg		Enfant de moins de 13 ans, enfant de moins de 40 kg	
	Prophylaxie post-exposition	Curatif*	Prophylaxie post-exposition	Curatif
<b>Oseltamivir (voie orale)</b>	75 mg/j pendant 10 jours	75 mg matin et soir pendant 5 jours	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-15 kg : 30 mg/j pendant 10 jours</li> <li>• &gt; 15-23 kg : 45 mg/j pendant 10 jours</li> <li>• &gt; 23-40 kg : 60 mg/j pendant 10 jours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-15 kg : 30 mg matin et soir pendant 5 jours</li> <li>• &gt; 15-23 kg : 45 mg matin et soir pendant 5 jours</li> <li>• &gt; 23-40 kg : 60 mg matin et soir pendant 5 jours</li> </ul>

\* Le traitement curatif peut être utilisé en prophylaxie chez des personnes très à risques de complications graves de la grippe (personnes immunodéprimées et/ou présentant une affection cardio-vasculaire grave) et en contact étroit avec un cas confirmé ou typique de grippe.

## Épidémiologie de la grippe 2014-2015

La saison grippale 2014-2015 a été caractérisée par :

- la circulation majoritaire des virus de type A(H3N2), connus pour être responsables de formes graves chez les sujets à risque, en particulier les personnes âgées ;
- une épidémie de forte intensité, essentiellement chez les personnes âgées de 65 ans et plus, qui s'est traduite par un nombre plus élevé de cas graves ;
- une couverture vaccinale basse des populations à risque (moins d'une personne à risque sur deux vaccinée) ;
- une efficacité du vaccin sub-optimale, en raison de la circulation de virus A(H3N2), variants de la souche vaccinale, mal couverts par le vaccin.

### Chiffres clés de l'épidémie de grippe 2014-2015

- > Près de 2,9 millions de consultations pour syndrome grippal en médecine générale ;
- > Plus de 3 000 hospitalisations signalées par les services d'urgences ;
- > 1 597 cas graves de grippe admis en réanimation :
  - 84 % avaient un facteur de risque,
  - plus de 50 % n'étaient pas vaccinés ;
- > Excès de 18 300 décès toutes causes, concernant à 90 % les sujets âgés (65 ans et plus).

## Pour en savoir plus

- *Les mesures barrières en prévention des infections respiratoires aiguës*. Haut Conseil de la santé publique : [www.hcsp.fr](http://www.hcsp.fr)
- *Calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales 2015*. Ministère de la Santé : <http://www.sante.gouv.fr/Calendrier-vaccinal.html>
- Grippe 2014-2015 : une épidémie de forte intensité. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, 2015, n° 32-33 : 591-616. [http://www.invs.sante.fr/beh/2015/32-33/pdf/2015\\_32-33.pdf](http://www.invs.sante.fr/beh/2015/32-33/pdf/2015_32-33.pdf)
- Assurance maladie, espace professionnels de santé : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé : [www.ansm.sante.fr](http://www.ansm.sante.fr)
- Institut de veille sanitaire : [www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)
- Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

Ce document est disponible en téléchargement sur le site : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

Rédacteurs : K. Chemlal, C. Jestin (Inpes).

Ont contribué à ce document : S. Alleaume, V. Belot, F. Billiaert, I. Bonmarin, M. Boubour, I. Chevalier, C. Curty, S. Floreani, G. Galan, B. Grandbastien, H. Lafeuille, P. Parneix, H. Partouche, I. Vincent.

