

Le vaccin contre la grippe en 9 questions

Cette année, se faire vacciner contre la grippe est particulièrement recommandé pour les personnes à risque. Les cas sévères de cette maladie, s'ajoutant aux cas de coronavirus, pourraient aggraver l'engorgement des services médicaux.

Fabienne Rosset

Le 6 novembre prochain marque en Suisse la Journée nationale de la vaccination contre la grippe. Cette année plus que les autres, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) encourage la population à se faire vacciner, en particulier les personnes à risques accrus de complications, soit les plus de 65ans; celles, y compris les enfants, souffrant de maladies chroniques respiratoires, cardiaques et immunitaires; les femmes enceintes, ainsi que les personnes qui sont en contact proche et régulier avec ces dernières. L'objectif est de limiter les cas de grippe saisonnière sévères, de faciliter les diagnostics et, idéalement, d'éviter une surcharge des services médicaux. Selon certains spécialistes, dont le Dr Alessandro Diana, pédiatre et expert en vaccinologie à Genève, on note déjà plus de demandes cette année, même de la part de gens qui ne se faisaient pas vacciner les années précédentes. Pourtant, bien que le stock de 1,2 million de doses à disposition habituellement ait été augmenté de quelque 550'000 unités en cours de réapprovisionnement, il n'y aura pas assez de vaccins pour tous. Pile le bon moment pour se poser les questions qui taraudent autour de ce vaccin. Le point avec des spécialistes.

1 Cette année, se faire vacciner contre la grippe est-il le meilleur moyen de ne pas confondre ses symptômes avec ceux du Covid?

«En terme épidémiologique, tout le monde a compris que si l'on veut mettre la pression sur le Covid, la vaccination contre la grippe peut nous aider à éviter de confondre les cas - les symptômes pouvant être similaires -, mais surtout à éviter la surcharge du système sanitaire en allant consulter», explique le DrAlessandro Diana. Pour lui, «2020 serait l'année où l'on devrait tous se faire vacciner, en théorie, car dans la pratique il n'y aura pas assez de doses à disposition».

2 Si je ne suis pas une personne à risque, est-ce nécessaire de me faire vacciner?

«Il faudrait d'abord laisser les doses disponibles pour les personnes à risque et leurs proches, souligne François Héritier, médecin au sein d'Unisanté, à Lausanne. Dans nos consultations, on essaie de restreindre ceux qui prennent le vaccin d'habitude et d'encourager ceux qui sont à risque mais qui ne le faisaient pas les autres années. On ne peut obliger personne. Ni refuser, s'il y a les doses à disposition.» Pour Alessandro Diana, c'est avant tout un appel à la solidarité: «L'OFSP recommande de prioriser les vaccins, d'abord en faisant vacciner les personnes à risque en novembre, puis, dès le mois de décembre, les personnes en bonne santé. En tant que pédiatre, je dis aux parents qui veulent faire vacciner leur enfant de penser d'abord à faire vacciner leurs propres parents qui ont plus de 65ans. Ce serait beaucoup plus efficace.»

3 Si je n'ai jamais eu la grippe, le vaccin est-il utile?

«Il n'y a pas de relation, en fait. On a tous déjà été exposés à une grippe, mais comme elle change chaque année, on n'est pas à l'abri de l'avoir cette fois - peu importe si on l'a déjà ou jamais eue», selon Virginie Masserey, infectiologue et cheffe de la section vaccinations de l'OFSP. Et si les complications à la suite d'une grippe sont plus élevées chez les personnes à risque, elles ne sont pas nulles chez les personnes en bonne santé. Pour François Héritier, certains pensent avoir déjà eu la grippe alors qu'il s'agissait de simples refroidissements: «C'est rare qu'on attrape la forte grippe qui nous cloue au lit deux semaines tous les ans. Mais si on la fait fort, ça nous laisse une immunité partielle qui

nous protège des fortes gripes souvent pour une dizaine d'années.»

4 Vacciner les enfants, superpropagateurs de la grippe saisonnière, protégerait-il leur entourage?

«Épidémiologiquement parlant, ça aurait tout son sens, car ça diminuerait un peu le fardeau de la transmission, explique Alessandro Diana, Mais vacciner tous les enfants et ne pas vacciner la personne à risque, ce n'est pas en faveur de ces dernières. Il y a la théorie et il y a la réalité: il n'y a pas assez de doses pour tout le monde, et donc des choix à faire.»

5 Si je me fais vacciner en décembre, est-ce que ce sera trop tard pour me protéger?

«On pense que ce n'est pas trop tard, mais il y a un certain pari à faire sur l'épidémie, selon Virginie Masserey. Le plus souvent, elle ne commence pas avant Noël. Mais parfois, oui.» Selon les recommandations des spécialistes, cette année les personnes à risque devraient prendre rendez-vous dès maintenant - avant tout pour éviter une pénurie. «Chaque année, les premiers cas de grippe apparaissent fin novembre-début décembre, on entre dans le seuil épidémique après Noël, et le pic arrive entre la 8e et la 10e semaine de l'année, c'est-à-dire de mi-février à début mars, note Alessandro Diana. Début novembre, c'est le bon moment pour commencer la vaccination, mais comme il n'est jamais trop tard pour bien faire, tant qu'on est en dessous du seuil épidémique, ça vaut la peine. Même si c'est plus risqué.»

6 Comme la souche change chaque année, le vaccin est-il toujours efficace?

«En janvier de chaque année, la souche émergente est identifiée par l'OMS, mais on peut parfois se tromper. Il y a quatre souches différentes, soit deux souches A et deux souches B, continue l'expert en vaccinologie. Aujourd'hui, on a des vaccins quadrivalents, à quatre souches, ce qui augmente leur efficacité. Même si on ne sait jamais à l'avance quelle sera la souche qui circulera.» Ceux qui se font vacciner doutent parfois de l'efficacité du vaccin, comme l'explique Virginie Masserey: «Certains ont l'impression qu'ils ont eu la grippe même quand ils se sont fait vacciner, alors qu'ils ont juste eu un état grippal. Le vaccin ne protège que de la vraie grippe Influenza. Si on n'a jamais attrapé la grippe et que l'année où l'on se fait vacciner on attrape une autre infection respiratoire, la perception de son efficacité peut être faussée.»

7 Après le vaccin, se peut-il que j'aie des effets secondaires qui ressemblent à ceux de la grippe?

«Oui. Le vaccin de la grippe est un vaccin inactif, c'est-à-dire que ce n'est qu'un bout de la protéine du virus, donc quand on l'injecte il ne se réplique pas. Un vaccin inactivé ne peut pas faire de rhume. La seule chose qu'il fait, c'est de stimuler le système immunitaire, explique Alessandro Diana. Donc quand le système immunitaire travaille, on peut avoir ces symptômes dits grippaux, un peu de fièvre, un état fébrile. Ces symptômes durent en général entre trente-six et quarante-huit heures. Le facteur confondant est qu'on vaccine contre la grippe en hiver, quand circulent aussi 150 à 200 autres virus respiratoires. On a tendance à dire qu'on a la grippe pour tout rhume» Un effet du vaccin qu'il faut démystifier, selon Virginie Masserey: «Certaines personnes ont des symptômes de grippe la semaine qui suit la vaccination et sont persuadées que le vaccin en est la cause, mais celui-ci ne donne pas la grippe. Cette réaction est plutôt le signe d'une bonne réponse immunitaire.»

8 Suis-je protégé immédiatement après le vaccin?

«Il faut le temps de laisser monter la réponse immunitaire, explique Virginie Masserey. Si l'on est exposé très vite après la vaccination, on peut ne pas être protégé.» Puis l'immunité du vaccin contre la grippe dure environ six mois, selon les spécialistes.

9 Si j'ai des symptômes grippaux un mois après le vaccin, est-ce que ça peut être le Covid?

«Ça peut aussi être la grippe, si l'on répond moins bien au vaccin ou si l'on fait ce qu'on appelle une grippette, c'est-à-dire que l'immunité est partielle. Mais dans ce cas la vaccination évite les complications et les symptômes sont plus légers, commente Alessandro Diana. Toutefois, à l'ère du Covid, une personne qui va avoir des symptômes respiratoires et de la fièvre doit aller consulter.»

À consulter, le site de l'OFSP dédié: www.sevaccinercontrelagrippe.ch



Cette année plus que les autres la vaccination contre la grippe saisonnière est encouragée par l'OFSP. Le but? Limiter les cas de grippe, faciliter les diagnostics et, idéalement, éviter une surcharge des services médicaux en raison du coronavirus. Getty Images

© **Le Matin Dimanche**