

FAQ GRIPPE ET VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

Aide à l'entretien

Promotion de la vaccination contre la grippe des professionnels de la santé

Groupe « Unis contre la grippe », canton de Genève

*FAQ développée par le service du médecin cantonal de Genève.
Remerciements au centre de vaccinologie et au service de prévention et contrôle des
infections des HUG pour leur relecture.*

Contact : maladies.transmissibles@etat.ge.ch
(email réservé aux professionnels de la santé)

Table des matières

ATTRAPER OU TRANSMETTRE LA GRIPPE	2
1. Comment s'attrape la grippe ?	2
2. Est-il possible de transmettre la grippe même si on n'a aucun symptôme ?	2
GRIPPE OU REFROIDISSEMENT	3
3. Quelle est la différence entre la grippe et un refroidissement (rhume) ?	3
DANGERS DE LA GRIPPE	3
4. La grippe n'est-elle dangereuse que pour les personnes âgées ?	3
5. Les femmes enceintes sont-elles à risque ?	4
IMMUNITÉ	4
6. Est-ce que le fait d'avoir déjà eu la grippe protège contre des infections futures ?	4
7. Combien de temps le vaccin est-il efficace ?	4
COMPOSITION DU VACCIN	5
8. Qu'y a-t-il dans le vaccin contre la grippe ?	5
RISQUES LIÉS AU VACCIN	5
9. Est-il possible d'attraper la grippe à cause de la vaccination ?	5
10. Y a-t-il des effets secondaires – et notamment graves et à long terme – du vaccin contre la grippe ?	6
11. Quelles sont les contre-indications à recevoir le vaccin contre la grippe ?	6
UTILITÉ DE LA VACCINATION	7
12. Est-il nécessaire que je me vaccine alors que toutes les personnes âgées (résidents EMS, patients, etc.) autour de moi sont vaccinées ?	7
13. À quoi sert la vaccination du personnel soignant ?	7

ATTRAPER OU TRANSMETTRE LA GRIPPE

1. Comment s'attrape la grippe ?

La grippe s'attrape principalement via les gouttelettes produites par une personne malade (éternuements, toux). Le port du masque diminue fortement le risque de transmission, que ce soit par la personne malade ou pour la personne qui se trouve à proximité et qui reçoit les gouttelettes.

Mais la maladie peut aussi s'attraper en touchant des objets ou une peau contaminée. En effet, le virus peut survivre quelques minutes sur la peau, et plusieurs heures (24-48h) sur des objets. Le virus entre dans le corps par les muqueuses (bouche, nez, yeux). Ainsi, la personne qui a touché un objet contaminé doit ensuite se toucher le visage pour que le virus la contamine. Cela n'est cependant pas difficile quand on sait qu'un adulte peut se toucher le visage, sans s'en rendre compte, jusqu'à 40 fois par heure, et c'est pour cette raison que l'hygiène des mains est capitale.

La transmission par aérosols (en respirant du virus en suspension dans l'air d'une pièce) semble aussi possible, à condition de se trouver vraiment très proche de la personne malade.

Exemple de situations dans lesquelles on peut être en contact avec le virus de la grippe :

- En recevant des sécrétions d'une personne malade qui tousse ou éternue à proximité
- En touchant des objets sur lesquelles une personne malade vient de tousser ou d'éternuer (ex: un mouchoir, un clavier d'ordinateur, etc)
- En serrant la main d'une personne malade qui vient d'éternuer ou de tousser dans sa main
- En mangeant à côté d'un.e collègue malade
- En manipulant son masque après avoir touché l'environnement d'une personne malade sans s'être lavé les mains après

Sources :

- [Aspinall R LP. The Avalanche is Coming ... And Just Now It's Starting to Snow. Front Immunol 2013;Jun 25;4:165](#)
- [Weber, TP, Stilianakis, NI. Inactivation of influenza A viruses in the environment and modes of transmission: A critical review. Journal of Infection; Vol. 57 Issue 5, Nov. 2008, pp 361-373](#)
- [Nancy H. L. Leung, Transmissibility and transmission of respiratory viruses, Nature, Aout 2021, vol. 19.](#)

2. Est-il possible de transmettre la grippe même si on n'a aucun symptôme ?

Oui, absolument ! On est en effet contagieux un jour avant de tomber malade. De plus, des études ont montré que certaines personnes ne développent jamais de symptômes mais sont quand même contagieuses. Ces personnes, qui semblent pourtant en pleine forme, participent donc à la transmission du virus autour d'elles.

Sources :

- [MP. Montgomery et al, The role of asymptomatic infections in influenza transmission : what do we really know. The lancet Infectious diseases, Vol. 24, Issue 6, e394-e404, june 2024](#)



- [T. Benet et al. Incidence of Asymptomatic and Symptomatic Influenza Among Healthcare Workers: A Multicenter Prospective Cohort Study. Clinical Infectious Diseases, Volume 72, Issue 9, 1 May 2021, Pages e311–e318](#)

GRIPPE OU REFROIDISSEMENT

3. Quelle est la différence entre la grippe et un refroidissement (rhume) ?

Le refroidissement "classique" (rhume), peut être causé par plusieurs virus (ex: rhinovirus, adénovirus, etc). Les symptômes apparaissent alors progressivement, restent surtout respiratoires (rhume, toux), avec pas ou peu de fièvre et il n'y a généralement pas de complications. Si une personne raconte que son nez a commencé à couler sur le weekend, dérangeant son sommeil, et qu'elle a ensuite développé une toux qui l'a bien fatiguée, ce n'est certainement pas la grippe mais bien un gros rhume.

La grippe est typiquement d'apparition brutale, avec des douleurs diffuses et une fièvre parfois élevée qui peut durer plusieurs jours. Les symptômes durent en moyenne 1-2 semaines. La survenue de complications (pneumonie, problèmes cardiaques ou neurologiques) rallonge évidemment la durée de la maladie.

Sources :

- [Flu Symptoms & Complications | CDC](#)
- [HPCI Vaud | Grippe saisonnière FAQ](#)

DANGERS DE LA GRIPPE

4. La grippe n'est-elle dangereuse que pour les personnes âgées ?

Non. C'est vrai que la grippe est plus dangereuse pour les personnes âgées, mais elle peut aussi l'être pour les enfants et les adultes. Les personnes les plus à risque sont celles qui ont une santé plus fragile, comme des problèmes respiratoires (ex: asthme), un diabète ou encore une immunodéficience.

Durant l'épidémie 2023-2024, 916 personnes ont été hospitalisées aux HUG avec une grippe, dont les trois quarts (73%) avaient moins de 75 ans. Parmi elles, on retrouve 103 enfants et jeunes de moins de 18 ans, et 205 adultes de 19 à 64 ans.

Ces chiffres ne comprennent pas les nombreux patients avec une grippe sévère hospitalisés dans d'autres institutions de soins du canton (ex : Hôpital de la Tour, les Grangettes, etc.) ou qui ont bénéficié d'une prise en charge médicalisée dans leur lieu de résidence (notamment en EMS).

Concernant les décès causés par la grippe, il est cependant vrai que 92% arrivent chez des personnes de 65 ans et plus (chiffres HUG).

Sources :

- CH-Sur, rapports épidémiologiques HUG, HUG (OFSP)

5. Les femmes enceintes sont-elles à risque ?

Oui ! La grippe augmente le risque de complications chez les femmes enceintes et chez leur bébé à naître. Ainsi, le risque de pneumonie chez la mère, ou le risque de prématurité, d'un retard de croissance ou même de décès in utero chez l'enfant, sont plus grands.

La vaccination contre la grippe pendant la grossesse est donc vivement recommandée tant par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), que par l'OMS et la Société suisse de gynécologie et d'obstétrique (SGGG).

Le vaccin est sans danger pour la mère et l'enfant, quel que soit le trimestre de grossesse. De plus, les anticorps de la mère traversent le placenta et restent dans le sang du nouveau-né pendant les premiers mois de vie, le protégeant jusqu'à ce que lui-même puisse recevoir sa première dose de vaccin dès 6 mois.

Sources :

- [OFSP | vacciner Suisse grippe saisonnière](#)
- [MacDonald, N. E., McDonald, J. C., & Société canadienne de pédiatrie, comité des maladies infectieuses et d'immunisation \(2014\). Les avantages d'administrer le vaccin antigrippal pendant la grossesse pour le fœtus et le nourrisson de moins de six mois. Paediatrics & Child Health, 19\(9\), e123–e124.](#)

IMMUNITÉ

6. Est-ce que le fait d'avoir déjà eu la grippe protège contre des infections futures ?

Oui et non... C'est vrai que notre système immunitaire nous protège en général bien contre les virus qu'il a déjà rencontrés. Le problème avec la grippe, c'est que :

1. L'immunité contre le virus ne dure pas toute la vie et diminue même fortement après 6 mois;
2. Il existe de nombreuses variations du virus de la grippe, et notre système immunitaire ne les connaît pas toutes. On appelle ces variations du virus des souches.

Pour ces raisons, des épidémies ont lieu chaque hiver car les anticorps acquis les années précédentes (par la maladie ou le vaccin) ne sont pas très efficaces d'une année à l'autre. C'est pour cela qu'il est recommandé de se revacciner tous les automnes, et que la composition du vaccin change chaque année, pour s'adapter aux souches qui circulent.

Source :

- [WHO EMRO | Vaccins antigrippaux | Grippe | Thèmes de santé](#)

7. Combien de temps le vaccin est-il efficace ?

L'efficacité du vaccin commence 2 semaines environ après la vaccination et dure environ 6 mois. Pour cette raison, il faut se vacciner avant le début de l'épidémie (idéalement entre mi/fin-octobre et début décembre).



COMPOSITION DU VACCIN

8. Qu'y a-t-il dans le vaccin contre la grippe ?

Le vaccin contre la grippe contient :

- Des fragments de virus inactivés (protéines de surface, aussi appelées antigènes). Ces fragments sont adaptés chaque année, selon les recommandations de l'OMS, en fonction des souches de virus qui circulent. Le virus de la grippe n'est donc pas injecté, ce sont des fragments du virus qui sont injectés. Ces derniers sont incapables d'infecter les cellules du corps humain et ne peuvent donc pas causer la maladie. Par contre, les fragments sont reconnus par le système immunitaire comme étrangers, ce qui permet le développement d'anticorps contre le virus.
- Des excipients, qui permettent au vaccin de rester stable et efficace, stérile (sans bactérie ni champignon), et d'être bien toléré par le corps lors de l'injection :
 - Exemple d'excipients très fréquents : chlorure de sodium (NaCl), chlorure de potassium (KCl), phosphate disodique dihydraté, phosphate monopotassique. Tous ces excipients sont composés d'éléments (sodium, potassium, phosphate) présents en grande quantité dans l'organisme de façon naturelle.
 - Exemples d'excipients plus rares : chlorure de magnésium hexahydraté, hydrogénosuccinate d' α -tocophéryle (dérivé de la vitamine E), polysorbate 80 ou octoxinol 10 (stabilisateurs)
- De l'eau stérile pour les préparations injectables.

Les vaccins contre la grippe ne contiennent pas d'aluminium. On n'y retrouve pas non plus de mercure ni d'autres métaux lourds.

Sources :

- *Compendium suisse des médicaments, qui décrit pour chaque vaccin ses composants de façon exhaustive*
- [Aluminium dans les vaccins](#), InfoVac (pour en savoir plus sur les sels d'aluminium et les vaccins)

RISQUES LIÉS AU VACCIN

9. Est-il possible d'attraper la grippe à cause de la vaccination ?

Non. Les vaccins contre la grippe contiennent des fragments de virus inactivé, c'est-à-dire des morceaux du virus qui est donc mort. Ainsi, il n'est pas possible que ces morceaux de virus se multiplient et provoquent la maladie.

Par contre, c'est vrai qu'un certain nombre de personnes ressent des effets secondaires après la vaccination, comme des douleurs ou rougeurs à l'endroit de la pique, ou plus rarement des maux de tête ou un peu de fièvre. Ces symptômes durent 2 ou 3 jours maximum. Ils sont le signe que le système immunitaire de la personne réagit et fabrique des défenses contre la grippe.

Enfin, s'il n'est pas possible d'attraper la grippe à cause de la vaccination, il faut signaler qu'il est possible d'attraper la grippe même si on a été vacciné. En effet, la vaccination n'est pas

100% efficace contre la maladie. Cela dépend des vaccins et des virus qui circulent. Chez un adulte en bonne santé, l'efficacité du vaccin est estimée à 30-60%, selon les années.

Source :

- [WHO EMRO | Vaccins antigrippaux | Grippe | Thèmes de santé](#)
- [Développement d'un vaccin \(infovac.ch\)](#)
- [Trombetta, C. M., Kistner, O., Montomoli, E., Viviani, S., & Marchi, S. \(2022\). Influenza Viruses and Vaccines: The Role of Vaccine Effectiveness Studies for Evaluation of the Benefits of Influenza Vaccines. Vaccines, 10\(5\), 714.](#)

10. Y a-t-il des effets secondaires – et notamment graves et à long terme – du vaccin contre la grippe ?

Les effets secondaires les plus fréquents du vaccin contre la grippe sont des douleurs ou une rougeur passagère au site d'injection (environ 25-40% des personnes vaccinées), ainsi qu'une augmentation de température, des douleurs musculaires ou un léger malaise (environ 5-10% des cas). Ces symptômes sont cependant d'intensité et de durée nettement inférieures à ceux provoqués par le virus de la grippe. Ils sont le témoin de la réaction immunitaire développée par le corps qui fabrique des anticorps, ce qui est l'effet recherché par la vaccination.

Concernant les effets secondaires sévères, ils existent mais sont extrêmement rares. Par exemple, une personne sur un million de personnes vaccinées pourra développer un syndrome de Guillain-Barré, qui provoque une paralysie rapidement progressive des muscles du corps. Il faut cependant savoir que ce syndrome, dont le mécanisme de déclenchement n'est pas complètement compris, est la plupart du temps réversible et sans séquelle, et qu'il n'est de loin pas causé uniquement par les vaccins. En effet, il fait le plus souvent suite à une infection digestive ou respiratoire, ou même à une intervention chirurgicale. Le risque de développer un syndrome de Guillain-Barré est d'ailleurs nettement plus important après une grippe qu'après avoir reçu la vaccination contre la grippe.

Quant aux réactions allergiques graves (anaphylaxie) suite à la vaccination contre la grippe, la fréquence est estimée à 1,3 par million de doses administrées, ce qui est très rare. À noter que les réactions allergiques, même très sévères, ont généralement une très bonne évolution lorsqu'elles sont prises rapidement en charge.

Sources :

- [Grippe saisonnière \(influenza\), OFSP](#)
- [Syndrome de Guillain-Barré, OMS](#)
- [Influenza \(Flu\) Vaccine Safety, CDC](#)
- [Michael M. McNeil & al. Risk of anaphylaxis after vaccination in children and adults. Journal of Allergy and Clinical Immunology, Vol. 137, issue 3, p868-878, March 2016](#)

11. Quelles sont les contre-indications à recevoir le vaccin contre la grippe ?

Les contre-indications à recevoir une vaccination contre la grippe sont très peu nombreuses :

- Une allergie grave (anaphylaxie)* à l'un des composants du vaccin, ou suite à une dose de vaccin contre la grippe dans le passé ;
- Âge inférieur à 6 mois de vie.



Par ailleurs, il existe certaines précautions à prendre en présence de :

- Maladie infectieuse aigue avec de la fièvre. Dans ce cas, la vaccination devrait être repoussée à un moment où la personne va mieux. Un rhume ou une autre infection sans gravité n'est pas une contre-indication à recevoir le vaccin ;
- Antécédent de syndrome de Guillain-Barré survenu dans le passé suite à une vaccination contre la grippe. Dans ce cas, une consultation médicale s'impose afin de décider de la meilleure stratégie ;

Enfin, l'allergie aux œufs n'est pas une contre-indication à recevoir le vaccin contre la grippe.

*une allergie grave est une réaction qui met en danger la vie de la personne et qui nécessite une prise en charge médicale urgente. La douleur ou rougeur au point d'injection, ou les symptômes plus généraux (fatigue, fièvre, douleurs musculaires) ne sont pas le signe d'une allergie, mais indiquent que le corps réagit au vaccin en fabriquant des défenses contre le virus, ce qui est le but recherché.

UTILITÉ DE LA VACCINATION

12. Est-il nécessaire que je me vaccine alors que toutes les personnes âgées (résidents EMS, patients, etc.) autour de moi sont vaccinées ?

Oui ! À partir de 65 ans environ, le système immunitaire des personnes commence à décliner. Une des conséquences majeures est que ces personnes répondent moins bien aux vaccins. En effet, si l'efficacité du vaccin contre la grippe est estimée à 30-60% chez les jeunes adultes, elle n'est que de 7-30% chez les personnes âgées (les variations dépendent notamment des souches en circulation). C'est pour cette raison qu'il est important que les personnes qui s'occupent et qui sont en contact avec les personnes âgées se vaccinent aussi. Ainsi, les personnes âgées sont protégées par leur entourage, qui risque beaucoup moins de leur transmettre la maladie.

Sources :

- [Simon AK, Hollander GA, McMichael A. Evolution of the immune system in humans from infancy to old age. Proc R Soc B Biol Sci. 2015 Dec 22;282\(1821\):20143085.](#)
- [Goodwin K et al, Antibody response to influenza vaccination in the elderly: A quantitative review. Vaccine, vol 24, issue 8. 2006 Feb.](#)

13. À quoi sert la vaccination du personnel soignant ?

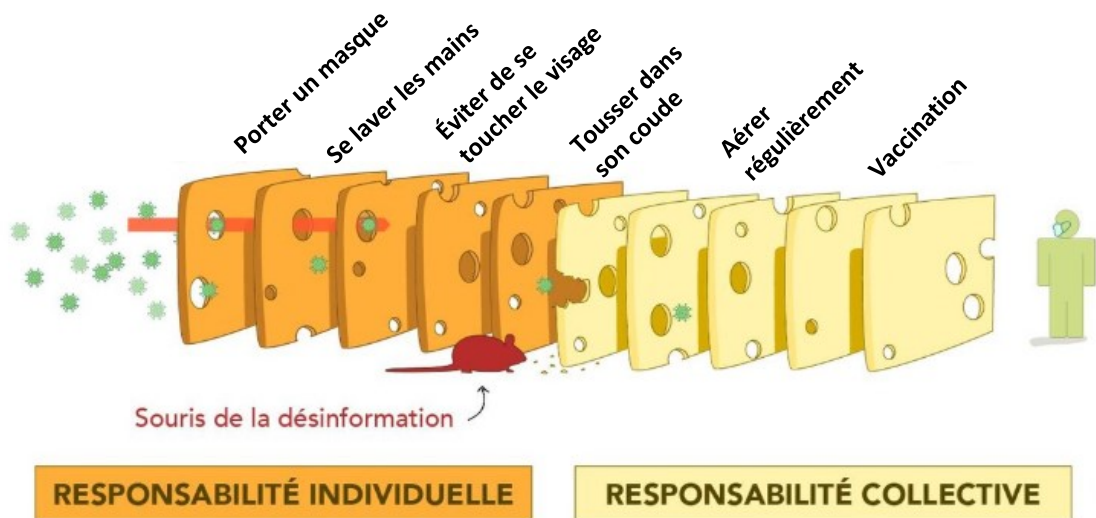
Dans un milieu fermé où les contacts interpersonnels sont nombreux et rapprochés, comme un EMS ou un hôpital, le virus peut facilement circuler entre le personnel, les patient.e.s / résident.e.s, et les visiteurs et visiteuses. Dans les années pré-COVID-19, la grippe était la principale cause d'épidémie de maladie infectieuse en EMS (devant le norovirus).

La vaccination, le masque, l'hygiène des mains, et les autres mesures de prévention de l'infection sont complémentaires. Ces mesures protègent bien, mais aucune n'est parfaite. C'est la combinaison de mesures qui offre une protection optimale aux personnes vulnérables.

On peut utiliser l'image du fromage suisse (voir ci-dessous pour comprendre ce principe : chaque mesure a des trous (est imparfaite) mais c'est en les mettant les unes derrière les autres qu'on arrive à stopper la transmission du virus (et également en luttant contre la petite souris de la désinformation qui grignote les mesures).

Sources :

- [Carman WF, Elder AG, Wallace LA, McAulay K, Walker A, Murray GD, et al. Effects of influenza vaccination of health-care workers on mortality of elderly people in long-term care: a randomised controlled trial. Lancet. 8 janv 2000;355\(9198\):93-7.](#)
- [Utsumi M, Makimoto K, Quroshi N, Ashida N. Types of infectious outbreaks and their impact in elderly care facilities: a review of the literature. Age and Ageing. 1 mai 2010;39\(3\):299-305.](#)



Chaque intervention (tranche de fromage) a ses limites (trous).
 Chaque couche supplémentaire améliore l'efficacité.
 La désinformation limite l'efficacité globale.

Ian M Mackay
 virologydownunder.com

Figure adaptée de Ian M Mackay