

SEP

LA GRIPPE : FAUT-IL SE VACCINER LORSQUE L'ON EST EN BONNE SANTÉ ?

Dr David LEOPOLD-METZGER

Plaquette d'information destinée aux patients



1. QU'EST-CE-QUE LA GRIPPE ?¹

La grippe est un ensemble de symptômes (« syndrome grippal ») provoqué par un virus appartenant à la famille des virus *influenza*.

Seuls les virus *influenza* A ou B peuvent infecter les humains.

A noter que d'autres familles de virus peuvent provoquer un syndrome grippal.

Ces virus infectent les cellules du corps grâce à 2 clés situées sur leur paroi : les clés « H » (pour hémagglutinine) et « N » (pour neuraminidase).

C'est pour cela qu'on parle de grippe H1N1 ou H3N2 par exemple.

Une personne infectée est **contagieuse à partir de la veille de l'apparition des symptômes, et le reste pendant 7 jours.**

Le virus se transmet par l'air, via des gouttelettes rejetées lors de la respiration, de la toux ou des éternuements ; par les mains ; par la salive.

Les symptômes regroupent : forte fièvre, douleurs musculaires et articulaires, nez qui coule (rhinite), toux, et parfois de la diarrhée.

La plupart des personnes atteintes **guérissent en 1 à 2 semaines sans traitement médical.**



¹ Institut Pasteur. Grippe. 2014. Disponible sur: <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/grippe>

Parfois certaines bactéries peuvent en profiter et provoquer une « surinfection » : une infection initialement virale devient, dans un second temps, bactérienne. Le plus souvent, il s'agit de pneumonie (infection des poumons).

Le **traitement est généralement symptomatique** : ils permettent de soulager les symptômes sans accélérer (ni retarder) la guérison (par exemple : paracétamol pour la fièvre ou les douleurs).

Certains traitements permettent d'accélérer la guérison, mais ils sont principalement prescrits aux personnes plus vulnérables (nouveau-né prématuré, immunodéprimé, personne âgée).

En France, la grippe touche chaque année entre 2 et 8 millions de personnes. On recense entre 1500 et 2000 décès par an.

2. LA VACCINATION EST-ELLE EFFICACE ?

1) CHEZ LES ADULTES²

La vaccination diminue probablement le risque d'être infecté : un peu moins de 1% des adultes vaccinés en comparaison avec un plus de 2% des adultes non vaccinés (preuve de qualité modérée).

Elle permet probablement de diminuer l'intensité et/ou la durée des symptômes.

Mais il n'a pas été observé de diminution du nombre d'hospitalisation (pour grippe grave) ou du nombre de jours de travail perdus.

2) CHEZ LES PERSONNES DE PLUS DE 65 ANS³

La vaccination diminue probablement le risque d'être infecté : un peu moins de 3% des personnes vaccinés comparé à 6% des personnes non vaccinés (preuve de qualité modérée).

Elle permet probablement d'empêcher l'apparition de symptômes (syndrome grippal) : 3,5% des adultes vaccinés comparé à 6% des personnes non vaccinés.

Les données concernant l'hospitalisation n'ont pas été rapportées par les études. En se référant aux études disponibles, il n'est donc pas possible de savoir si le vaccin protège efficacement contre ce sur-risque d'hospitalisation ou de surinfection.

² Demicheli V, Jefferson T, Ferroni E, Rivetti A, Di Pietrantonj C. Vaccines for preventing influenza in healthy adults. Cochrane Acute Respiratory Infections Group, éditeur. Cochrane Database of Systematic Reviews [Internet]. 1 févr 2018

³ Demicheli V, Jefferson T, Di Pietrantonj C, Ferroni E, Thorning S, Thomas RE, et al. Vaccines for preventing influenza in the elderly. Cochrane Acute Respiratory Infections Group, éditeur. Cochrane Database of Systematic Reviews [Internet]. 1 févr 2018

3) CHEZ LES ENFANTS (3-16 ANS)⁴

La vaccination diminue le risque d'être infecté : 11% des enfants vaccinés comparé à 30% des enfants non vaccinés (preuve de haute qualité).

Elle permet probablement d'empêcher l'apparition de symptômes (syndrome grippal) : 20% des enfants vaccinés comparé à 28% des enfants non vaccinés.

Les données concernant les hospitalisations, les absences scolaires et la proportion de parents ayant besoin de s'absenter du travail n'ont pas été rapportées par les études.

4) CHEZ LES PERSONNES ASTHMATIQUES (ENFANTS DE PLUS DE 2 ANS ET ADULTES)⁵

La vaccination ne permet pas de diminuer efficacement le risque de crise d'asthme.

Par contre les enfants asthmatiques vaccinés souffrent moins de symptômes d'asthme, par rapport aux enfants asthmatiques non vaccinés.

5) CHEZ LES FEMMES ENCEINTES⁶

La vaccination diminue probablement le risque d'infection chez la mère et chez le nouveau-né (preuve de qualité modérée).

Les données concernant les hospitalisations n'ont pas été rapportées par les études.

3. LA VACCINATION EST-ELLE DANGEREUSE ?

Les risques liés à la vaccination sont très faibles et sont le plus souvent bénins et transitoires : fièvre, douleur au point d'injection, maux de tête, douleur musculaire, nausées.

Quelques études ont pu pointer le risque de syndrome de Guillain-Barré (trouble neurologique transitoire, mais potentiellement grave).

Aucun lien de causalité n'a pu être démontré de façon formelle.

Il est important aussi de notifier que la grippe en elle-même peut provoquer un syndrome de Guillain-Barré. Le risque reste plus élevé en cas de grippe qu'en cas de vaccination anti-grippale.⁷

⁴ Jefferson T, Rivetti A, Di Pietrantonj C, Demicheli V. Vaccines for preventing influenza in healthy children. Cochrane Acute Respiratory Infections Group, éditeur. Cochrane Database of Systematic Reviews [Internet]. 1 févr 2018

⁵ Cates CJ, Rowe BH. Vaccines for preventing influenza in people with asthma. Cochrane Airways Group, éditeur. Cochrane Database of Systematic Reviews [Internet]. 28 févr 2013

⁶ La Revue Prescrire. Grippe chez les femmes enceintes ou les personnes très obèses. nov 2012;32(349):838-42.

⁷ CDC. Flu vaccine safety information [Internet]. 5 oct 2017

4. AU FINAL, FAUT-IL SE VACCINER ?

Les **bénéfices attendus de la vaccination ne semblent pas importants**, que ce soit pour le risque :

- d'attraper le virus de la grippe (« être infecté »)
- de souffrir d'un syndrome grippal (« être symptomatique »)
- de souffrir d'une grippe grave (nécessité d'hospitalisation)
- de ne pas pouvoir aller travailler

Mais cette protection, même peu importante, existe quand même.

Cependant les risques sont, quant à eux, extrêmement faibles.

Au final, la balance bénéfice / risque reste en faveur de la vaccination.

Mais vous seul pouvez déterminer si les bénéfices vous semblent suffisant.

ATTENTION :

CES ETUDES ONT PORTÉ SUR DES PERSONNES EN BONNE SANTÉ.

LES RÉSULTATS PRÉSENTÉS NE SONT PAS EXTRAPOLABLES SI :

- **VOUS SOUFFREZ DE MALADIE CHRONIQUE OU SI VOUS NÉCESSITEZ UN TRAITEMENT TOUS LES JOURS**
- **VOTRE ENTOURAGE EST FRAGILISÉ (âge, immunodépression résultant d'une maladie ou d'un traitement)**

N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER À VOTRE MÉDECIN OU À VOTRE PHARMACIEN.

5. COMMENT SE PROTÉGER ?

Le moyen de protection le plus sûr reste le lavage de mains régulier au savon et à l'eau (preuve de haute qualité).⁸

⁸ La Revue Prescrire. Prévention des gripes : d'abord se laver souvent les mains. nov 2009;29(313):848-9.