



LA GRIPPE – Faut-il se vacciner cette année ?

SAISON 2023-2024



Sandrine Ruppel

Responsable du Centre de Compétences, de Recherche et de Documentation

FAUT-IL CRAINDRE UNE ÉPIDÉMIE DE GRIPPE CETTE ANNÉE ?

Nous ne pouvons pas prédire avec certitude si et quand l'épidémie de grippe va démarrer en cette fin d'année 2023. Le Conseil Supérieur de la Santé nous recommande d'être prêts à nous protéger contre le virus dès la mi-octobre.

Nous avons tous vu l'impact d'une épidémie virale sur notre santé, sur la difficulté à maintenir nos activités privées et professionnelles dans ce contexte et sur le risque qu'un virus comme le Coronavirus et donc également comme le virus de la grippe - pouvait générer auprès de nos proches, à la santé plus fragile.

Le CESI recommande donc à ses affiliés de promouvoir la vaccination de leurs collaborateurs au bénéfice de la santé publique, des personnes vulnérables et de la continuité des activités.

Nous abordons dans cette fiche les indications de la vaccination contre la grippe, la combinaison éventuelle avec une vaccination contre le Coronavirus et nous rappelons l'intérêt des mesures barrière qui nous protégeront contre la grippe et contre la COVID-19.

LA VACCINATION CONSTITUE LE MEILLEUR MOYEN DE PROTECTION CONTRE LES ÉPIDÉMIES DE GRIPPE ET DE PROTECTION CONTRE LES FORMES GRAVES DE LA MALADIE.

Le virus de la grippe change constamment ; nous ne sommes donc jamais définitivement immunisés contre la grippe. Il faut se faire vacciner tous les ans avant le début de la saison grippale avec le vaccin adapté chaque année aux caractéristiques génétiques des virus les plus susceptibles de circuler pendant l'hiver. Le vaccin offre une protection dans un délai de 10 à 15 jours après l'injection. Vaccinons-nous dès la mi-octobre pour être protégé au début du mois de novembre et contribuer à ralentir la progression de l'épidémie.

La campagne de vaccination contre la grippe du CESI débutera le 16 octobre 2023.

DISPONIBILITÉ DES VACCINS CONTRE LA GRIPPE SAISONNIÈRE DURANT LA SAISON 2023-2024

Trois vaccins quadrivalents seront enregistrés et disponibles en Belgique pour toute personne âgée de 6 mois et plus cette année: Alpharix-Tetra®, Vaxigrip Tetra® et Influvac Tetra®.



Fiche d'information

CEDIOM

QUI VACCINER EN PRIORITÉ ? QUI PROTÉGER EN PRIORITÉ ?

Le Conseil Supérieur de la Santé recommande la vaccination des groupes à risque suivants :

- les femmes enceintes quel que soit le stade de grossesse ;
- les personnes présentant une maladie chronique, même stabilisée, pulmonaire, cardiaque, hépatique, rénale, métabolique, neuromusculaire ou des troubles immunitaires;
- les personnes en surpoids très important (BMI ≥ 40) et en particulier de plus de 50 ans
- les personnes de 65 ans et plus ;
- les personnes vivant sous le même toit que les personnes à risque mentionnées ci-dessus ainsi que les enfants de moins de 6 mois dont les mamans n'ont pas été vaccinées contre la grippe pendant leur grossesse;
- le personnel du secteur des soins de santé.

QUID D'UNE VACCINATION ÉGALEMENT CONTRE LE CORONAVIRUS ?

La vaccination contre le coronavirus offre une protection complémentaire pour tous et en particulier pour les mêmes groupes à risques que pour la grippe.

La vaccination combinée est sûre et efficace (vaccin Covid-19 dans le bras G, vaccin quadrivalent influenza dans le bras D). Si les vaccins ne sont pas (ou ne peuvent pas) être administrés simultanément, il est recommandé d'administrer de préférence le vaccin COVID-19 entre septembre et octobre, et le vaccin contre la grippe à partir de la mi-octobre.

Une vaccination combinée est recommandée par le Conseil Supérieur de la Santé pour tous les travailleurs du secteur de soins de santé, de préférence durant le mois d'octobre 2023.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES HABITUELS DE LA GRIPPE?

- Forte fièvre ($>38,5^{\circ}\text{C}$)
- Frissons
- Courbatures,
- Malaise général
- Maux de tête
- Fatigue intense
- Toux sèche

Les symptômes disparaissent le plus souvent après une semaine mais la toux et la fatigue peuvent persister plus longtemps.

COMMENT LA GRIPPE SE TRANSMET-ELLE ?

Le virus de la grippe se transmet par les sécrétions respiratoires, sous la forme de gouttelettes et de particules contaminées émises à l'occasion d'éternuements ou de toux. Le virus survit longtemps sur les mains.

Les individus peuvent aussi s'infecter s'ils touchent les personnes atteintes (embrasser, serrer la main, ...) ou les objets en contact avec le virus (téléphones, poignées de porte, vaisselle, rampes, ...) puis se touchent le nez, la bouche ou les yeux.

COMMENT SE PROTÉGER CONTRE LA GRIPPE ?

Nous mettons à votre disposition une affiche de prévention contre la grippe et le coronavirus. Vous pouvez la télécharger [en cliquant ici](#)



Fiche d'information

CEDIOM

MESURES D'HYGIÈNE EN CAS DE SYMPTÔMES

- limiter les contacts avec d'autres personnes et en particulier les personnes à risque ;
- se couvrir la bouche à chaque fois lors d'un épisode de toux;
- se couvrir le nez et la bouche à chaque éternuement;
- se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique jetés dans une poubelle recouverte d'un couvercle ;

Tous ces gestes doivent être suivis d'un lavage des mains au savon ou d'une friction à l'aide d'une solution désinfectante

MESURE D'HYGIÈNE POUR L'ENTOURAGE D'UNE PERSONNE SYMPTOMATIQUE

- éviter les contacts rapprochés (moins d'1,5 mètre) avec les personnes malades;
- se laver les mains à l'eau et au savon ou se frictionner les mains avec une solution désinfectante après contact avec le malade ou le matériel utilisé par le malade ;
- nettoyer les objets couramment utilisés par le sujet

Sources :

Conseil Supérieur de la Santé. Vaccination contre la grippe saisonnière - Saison hivernale 2023-2024. Bruxelles: CSS; 2023. Avis n° 9767. Disponible en ligne :

https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/20230616_css-9767_grippe_saison_23-24_vweb.pdf

Vlaanderen – Laatjevaccineren.be :

<https://www.laatjevaccineren.be/vaccinaties-tegen-covid-en-griep/wanneer-vaccineren-tegen-griep-en-covid>

Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique – CBIP:

<https://www.cbip.be/fr/covid-19-automne-hiver-2023-2024/>