



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

ROBERT KOCH INSTITUT



Vaccination contre la grippe

Une protection efficace contre les formes graves
de la grippe pour les personnes de 60 ans et plus



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

À quoi sert le vaccin contre la grippe ?

Les personnes de 60 ans et plus ont un risque accru de contracter la grippe. **Des études prouvent que le vaccin contre la grippe saisonnière (influenza) permet de réduire le risque de développer une forme grave.** Aussi, il est recommandé aux personnes de 60 ans et plus de se faire vacciner à l'automne.

Qu'est-ce que la grippe et quels en sont les symptômes ?

La grippe est une **maladie infectieuse causée par les virus influenza**. Elle peut avoir des conséquences graves, voire mortelles, et entraîner des complications telles qu'une pneumonie. Environ 2 personnes sur 3 développent des symptômes après contamination. Ceux-ci apparaissent généralement de manière soudaine, un à deux jours après l'infection.

Les symptômes typiques sont :

- ▶ une forte fièvre
- ▶ une toux sèche
- ▶ des maux de tête et des courbatures intenses
- ▶ un sentiment de malaise général et un épuisement

Une personne sur trois reste toutefois asymptomatique après l'infection, même si elle est contagieuse.

Comment attrape-t-on la grippe ?



Les virus de la grippe sont principalement transmis par les **gouttelettes produites lorsque l'on tousse, éternue ou parle**. Quand ces gouttelettes chargées de virus atteignent les muqueuses du nez, de la bouche ou des yeux, il y a un risque de contamination.



Les virus de la grippe peuvent également se transmettre **par les mains ou les surfaces de contact** telles que les poignées de porte.

Même après vaccination, un risque de contamination subsiste.

Qui devrait se faire vacciner contre la grippe ?

La **Commission permanente de vaccination (STIKO)** allemande recommande une vaccination annuelle notamment pour :

- ▶ les personnes de 60 ans et plus
- ▶ les personnes atteintes de maladies chroniques
- ▶ les femmes enceintes
- ▶ les personnes résidant dans des établissements médico-sociaux
- ▶ les individus ayant un contact rapproché avec des personnes à risque
- ▶ les professionnels de santé

Pourquoi la vaccination contre la grippe est-elle importante pour les personnes de 60 ans et plus ?

Avec l'âge, les défenses immunitaires s'affaiblissent et ne sont plus en mesure de lutter aussi efficacement contre les pathogènes. De ce fait, **les personnes de 60 ans et plus présentent un risque accru de développer une forme grave**. De plus, chez ce groupe d'âge, la grippe entraîne plus fréquemment des complications telles que les pneumonies.

Les personnes âgées doivent plus souvent se faire hospitaliser en cas de grippe et ont un risque accru de mourir de la maladie. La vaccination peut ainsi contribuer à désengorger les hôpitaux durant les périodes d'épidémie.



De plus en plus de données suggèrent aussi que la grippe augmente le risque de complications cardio-vasculaires. **D'après des études, la vaccination contre la grippe protège des infarctus et des AVC.**

Pourquoi existe-t-il des vaccins antigrippaux à efficacité renforcée ?

Le système immunitaire des personnes âgées réagit plus faiblement aux vaccins que celui des plus jeunes. Aussi, la STIKO recommande des vaccins à efficacité renforcée aux personnes de 60 ans et plus. Cela inclut les **vaccins à haute dose** et les **vaccins adjuvés**. Des études montrent que ceux-ci sont **légèrement plus efficaces que les vaccins standard**.

Pourquoi faut-il se faire vacciner contre la grippe chaque année ?

Comme les virus de la grippe mutent en permanence, **la composition des vaccins doit être adaptée tous les ans**. Celle-ci contient alors des particules des variants supposément les plus courants pour la saison à venir. Qui plus est, l'immunité ne dure qu'un temps. Pour une protection optimale, il convient donc de se faire vacciner tous les ans.

Quand convient-il de se faire vacciner ?

La meilleure période pour se faire vacciner contre la grippe est **d'octobre à la mi-décembre**. Cela permet au corps de développer une protection suffisante avant le début de l'épidémie de grippe. Même passé ce délai, la vaccination peut rester judicieuse.

Pour les personnes de 60 ans et plus, on recommande en outre **des vaccins contre le COVID-19 et les pneumocoques**. Les personnes résidant dans un établissement médico-social, mais aussi celles présentant des comorbidités graves, devraient également se faire **vacciner contre le VRS**. Cela concerne également tous les individus de 75 ans et plus.

Les caisses d'assurance maladie obligatoire prennent généralement en charge les coûts de la vaccination contre la grippe pour les personnes de 60 ans et plus.

Le vaccin contre la grippe est-il dangereux ?

Le vaccin contre la grippe est **sûr et bien toléré**. Après la vaccination, des réactions courantes telles que des douleurs au niveau du site d'injection, de la fatigue ou un léger sentiment de malaise peuvent survenir. Les effets secondaires graves sont très rares.

i Avec les vaccins à efficacité renforcée, les réactions peuvent être quelque peu plus fréquentes et marquées qu'avec les vaccins standard. Celles-ci commencent généralement à disparaître au bout d'un à trois jours.

Que peut-on faire d'autre pour se protéger ?

Le vaccin contre la grippe prévient efficacement les formes graves. Il n'offre toutefois pas une immunité totale. Des **mesures d'hygiène simples** permettent de se protéger soi-même ainsi que les autres des virus de la grippe et autres maladies respiratoires.

Les principaux conseils en matière d'hygiène



Gardez vos distances



Veillez à tousser et éternuer de manière hygiénique



Aérez régulièrement et suffisamment



Lavez-vous régulièrement les mains au quotidien



Lorsque cela est pertinent, portez un masque sur la bouche et le nez



Évitez le contact physique



Restez à la maison lorsque vous êtes malade



Évitez de vous toucher le visage

Vous trouverez de plus amples informations sur les virus de la grippe et comment s'en protéger sur www.infektionsschutz.de et www.rki.de/influenza-impfung.

Mentions légales

Éditeur : Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), 50819 Cologne.

Tous droits réservés. Réalisé en collaboration avec l'Institut Robert-Koch (RKI).

Rédaction : Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Referat Infektionsschutz, Risiko- und Krisenmanagement

Design : VALID Digitalagentur GmbH

Crédit photo : © Ridofranz | Getty Images

Numéro d'article : D81000497

Date : avril 2025



Plus d'informations sur la vaccination contre la grippe : www.infektionsschutz.de/impfen/fuer-erwachsene/grippe-influenza

Adresse de commande : Ce prospectus peut être commandé gratuitement auprès du Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Cologne, sur son site Internet www.bioeg.de ou par e-mail à l'adresse bestellung@bioeg.de. Il n'est pas destiné à être revendu par le destinataire ou par des tiers.

Ce prospectus est disponible en 7 langues :

