



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

ROBERT KOCH INSTITUT



# Vaccination contre la grippe

Une protection efficace pour les personnes  
présentant certaines comorbidités



**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.

## À quoi sert le vaccin contre la grippe ?

Les personnes présentant certaines comorbidités ont un risque accru de développer une forme grave de la grippe.

**Des études prouvent que le vaccin contre la grippe saisonnière (influenza) permet de réduire le risque de forme grave, d'hospitalisation et de complications.**

C'est pourquoi on recommande aux individus présentant certaines comorbidités de se faire vacciner tous les ans contre la grippe.

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

La grippe est une **maladie infectieuse causée par les virus influenza**. Par abus de langage, il n'est pas rare que l'on confonde « grippe » et « rhume ». Si un rhume n'est jamais agréable, il est généralement sans danger. La grippe en revanche 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.

## Quelles sont les comorbidités pour lesquelles le vaccin contre la grippe est recommandé ?

Les personnes présentant certaines comorbidités ont un risque accru de développer une forme grave, voire mortelle, de la grippe. **La Commission permanente de vaccination (STIKO) allemande recommande une vaccination annuelle notamment pour les comorbidités suivantes :**

- ▶ maladies respiratoires
- ▶ maladies cardio-vasculaires
- ▶ maladies hépatiques ou rénales
- ▶ troubles du métabolisme
- ▶ obésité
- ▶ maladies du système nerveux
- ▶ immunodéficience causée par une maladie ou certains médicaments

Le vaccin contre la grippe est ce qu'il y a de mieux pour se prémunir des formes graves.

## 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 les plus courants et contagieux 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.



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.**

## 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.

On recommande en outre aux personnes présentant certaines comorbidités de se faire également vacciner contre le COVID-19 dès lors qu'elles n'ont pas été infectées par le coronavirus au cours de l'année.

**Il est possible de vacciner en même temps contre la grippe et le COVID-19.**

Les caisses d'assurance maladie obligatoire prennent généralement en charge les coûts de la vaccination contre la grippe pour les personnes présentant certaines comorbidités.

## 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. Ces symptômes disparaissent généralement au bout d'un ou deux jours. Les effets secondaires graves sont très rares.

## 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](http://www.infektionsschutz.de) et [www.rki.de/influenza-impfung](http://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 : © FatCamera | Getty Images

Numéro d'article : D81000503

Date : avril 2025



**Plus d'informations sur la vaccination contre la grippe :** [www.infektionsschutz.de/impfen/fuer-erwachsene/grippe-influenza](http://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](http://www.bioeg.de) ou par e-mail à l'adresse [bestellung@bioeg.de](mailto: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 :**



**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.



**Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit**