



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

ROBERT KOCH INSTITUT



Vaccination contre la grippe

Se protéger et protéger les autres en tant que
professionnel de santé



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

À quoi sert le vaccin contre la grippe pour les professionnels de santé ?

Les professionnels de santé sont davantage exposés aux virus de la grippe. **Le vaccin contre la grippe leur permet de s'en prémunir et de limiter leur propagation.** Ils protègent ainsi de manière optimale les patients, leur entourage, les membres de leur famille et toute personne avec qui ils sont en contact. C'est pourquoi il est recommandé aux professionnels de santé de se faire vacciner contre la grippe chaque année.

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.



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.**

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.

Pourquoi le vaccin contre la grippe est-il recommandé aux professionnels de santé ?

Dans le cadre de leur travail, les professionnels de santé ont souvent un contact rapproché avec de nombreuses personnes ce qui accroît le risque d'être infecté par les virus de la grippe. **Le vaccin est ce qu'il y a de plus efficace pour s'en protéger.**

En outre, les professionnels de santé s'occupent souvent de personnes ayant un risque accru de développer une forme grave, voire mortelle, de la grippe, notamment les 60 ans et plus, les femmes enceintes ou les individus présentant certaines comorbidités.

Vacciner les professionnels de santé contribue à réduire la propagation des virus de la grippe dans les établissements. Ainsi, le vaccin permet non seulement de préserver sa propre santé, mais aussi celle des patientes et patients.

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.

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.



Il est possible que votre établissement propose des rendez-vous de vaccination gratuits. Parlez de la vaccination contre la grippe à la médecine du travail.



On recommande en outre aux professionnels de santé ayant un contact direct avec les patients de se faire également vacciner contre le COVID-19 dès lors qu'ils n'ont pas été infectés par le coronavirus au cours de l'année. **Il est possible de vacciner en même temps contre la grippe et le COVID-19.**

Le vaccin contre la grippe est-il dangereux ?

Le vaccin contre la grippe est **sûr et bien toléré**. C'est ce que l'on appelle un vaccin désactivé, c'est-à-dire qu'il ne contient aucun virus actif et ne peut ainsi pas entraîner de grippe.

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 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 : © Maskot | Getty Images

Numéro d'article : D81000509

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 :



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.



**Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit**