

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 51

**Artikel:** Grippe : l'heure du vaccin a sonné!  
**Autor:** Weigand, Ellen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831829>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Grippe: l'heure du vaccin a sonné!

L'hiver dernier, la Suisse a vécu sa plus forte épidémie de grippe depuis dix ans. Or, 5% seulement des personnes atteintes avaient été vaccinées. Le froid arrive: nos conseils.

Il est des informations et conseils bons à rappeler tous les hivers. C'est le cas pour la prévention de la grippe et donc de l'utilité de la vaccination. Car, rappelons-le justement, le virus influenza, responsable de cette maladie, est très contagieux. Si bien que, à moins de vivre en ermite, tout un chacun peut être contaminé très facilement.

Ce virus se transmet par l'intermédiaire de micro-gouttelettes, notamment lors d'éternuements ou de toux, ou simplement lorsqu'on parle avec une personne infectée. Mais une poignée de main ou même le contact avec une surface contaminée, telle une poignée de porte, suffit déjà pour le contracter.

La période d'incubation du virus de la grippe est d'un à trois jours, durant lesquels la personne atteinte ne présente pas de symptômes, mais devient contagieuse en peu de temps.

Les conséquences d'une grippe varient selon les personnes et l'âge. Les adultes jeunes et en bonne santé s'en remettent généralement après une à deux

Eviter des complications et de longues journées au fond du lit ou à l'hôpital: telles sont les principales raisons de se faire vacciner contre la grippe.



Chaque année, il faut rappeler les bénéfices de la vaccination anti-grippe» D'Yves Thomas, HUG

semaines. Chez les patients faisant partie des groupes à risque accru, en revanche, la maladie peut durer plus longtemps. Et ils encourent des complications pouvant nécessiter une hospitalisation et entraîner, dans le pire des cas, le décès.

C'est le cas pour les nourrissons dès 6 mois, les femmes enceintes et celles ayant accouché depuis quatre semaines, les plus de 64 ans et les personnes de tous âges atteintes de maladies chroniques, notamment de diabète, déficit immunitaire (personnes séropositives, personnes en attente de greffe, atteintes d'un cancer, en thérapie immunosuppressive, etc.) ou de maladie cardiaque voire pulmonaire chronique, de troubles métaboliques, d'obésité, de troubles neurologiques (parkinson, troubles cérébrovasculaires) de maladies du foie et d'insuffisance rénale.

Les multiples complications et infections bactériennes secondaires possibles de la grippe peuvent atteindre les voies respiratoires hautes (bronchites, laryngites, otites, sinusites), ou basses, avec notamment les pneumonies, l'une des complications les plus fréquentes. De plus, le virus peut attaquer au-delà du système respiratoire, et provoquer par exemple des inflammations du muscle cardiaque (myocardites) et du péricarde, la membrane entourant le cœur (péricardites), ainsi que des méningites. Durant l'hiver dernier (2012-2013) en Suisse, 2,2% des 5080 patients

déclarés dans le cadre de la surveillance officielle de l'épidémie de grippe (Sentinella) ont ainsi contracté une pneumonie, selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Et 0,6% de tous les patients déclarés et 8,2% des 109 patients atteints de pneumonie ont dû être hospitalisés – avec une majorité de plus de 64 ans (1,5%) et une minorité de 15 à 29 ans (0,1%).

Globalement, chaque année en Suisse, 5 à 10% de la population attrapent la grippe, responsable de quelque 200 000 consultations médicales et d'entre 1000 à 1500 hospitalisations. En outre, elle entraîne entre

400 et 1500 décès selon les années, dont 90% de personnes âgées de plus de 65 ans.

## Les bénéfices du vaccin

«Malgré ces chiffres parlants, chaque année il faut rappeler les bénéfices de la vaccination antigrippe – utilisée dans le monde entier depuis des années – pour la population en général, et les groupes à risque en particulier, souligne Yves Thomas, qui dirige le Centre national de référence de l'influenza, aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Le vaccin



permet de renforcer le système immunitaire, pour prévenir l'infection. Certaines personnes, notamment les plus âgées, peuvent tout de même attraper le virus. Mais le vaccin permet à leur système immunitaire de réagir plus rapidement, explique-t-il, ce qui peut raccourcir la durée de la maladie et surtout prévenir ses complications.»

Les statistiques appuient ses dires, puisqu'on constate un nombre nettement plus réduit d'hospitalisations et de complications chez les gens vaccinés, et ce à tout âge. D'ailleurs, l'hiver dernier, durant lequel a sévi la plus forte épidémie de grippe enregistrée depuis dix ans (plus de 265 000 consultations), seuls 5% des personnes infectées avaient été vaccinées.

La prévention et l'évitement de complications et de longues journées à passer au lit ou à l'hôpital (et donc d'incapacité de travail pour les personnes actives), sont les raisons principales de se faire vacciner contre la grippe. Comme le rappelle l'OFSP sur un site\* destiné à la population, cela permet par ailleurs de protéger aussi les autres – ses proches, ses collègues, ses clients, patients, etc.

Le vaccin, à refaire chaque année, trouve sa pleine efficacité quinze jours après l'injection. La période de vaccination dure du 15 octobre au 15 décembre. «Tant qu'il n'y a pas d'épidémie avérée, il ne faut pas se précipiter chez le médecin pour se faire vacciner, remarque

Yves Thomas. Mais il faudrait y penser sérieusement début novembre.»

Le vaccin contre la grippe est remboursé (sous réserve de la franchise) aux personnes à risque accru. L'employeur prend en principe en charge son coût pour les personnes vaccinées pour raison professionnelle (corps médical, paramédical, etc.). D'ailleurs, le 8 novembre prochain aura lieu la 10<sup>e</sup> Journée nationale de vaccination contre la grippe, organisée par les médecins de premier recours. On pourra, sans rendez-vous, se faire vacciner

contre un montant forfaitaire indicatif de 30 francs chez les médecins qui y participent\*\*.

Rappelons enfin que la vaccination contre les pneumocoques, responsables notamment de pneumonies, méningites et d'infections généralisées (septicémie) est aussi recommandée aux personnes à risque, notamment aux enfants et aux plus de 64 ans. Le vaccin est valable cinq ans.

Ellen Weigand

265 000

cas de grippe l'hiver dernier en Suisse

\* A télécharger gratuitement sur [www.sevaccinercontrelagrippe.ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch)

\*\* Liste des médecins participant à la Journée nationale de vaccination contre la grippe: [www.kollegium.ch/grippe/f.html](http://www.kollegium.ch/grippe/f.html).

## Quand faut-il consulter?

### SYMPTÔMES

Les principaux symptômes de la grippe, similaires à ceux d'un refroidissement au début, mais s'aggravant rapidement sont:

- un état de faiblesse générale;
- une forte fièvre, des frissons et de la transpiration;
- des maux de tête et douleurs musculaires;
- des réactions cutanées, de l'herpès labial;
- une toux sèche, des maux de gorge, des douleurs thoraciques.

### QUAND CONSULTER D'URGENCE?

- lors d'une forte fièvre (+ de 38°C durant plus de trois jours);
- en cas de convulsions fébriles chez les jeunes enfants;
- lors d'un état de fatigue important;
- en cas de diarrhées et douleurs abdominales persistantes.



Auremar



## 7 conseils pour se protéger du froid et des virus

L'hiver approche avec, en embuscade, microbes et virus. Passons à l'attaque! Nos solutions simples pour surfer sur la saison froide.

### 1 J'aère mon appartement

Ce n'est pas le froid qui est responsable des rhumes et autres refroidissements, mais bien les changements d'habitudes. En hiver, on hésite à aérer son appartement. Or, dix minutes chaque jour sont nécessaires pour conserver un air sain. Côté chauffage, 19 degrés, c'est la température idéale.



Quadrock

chaleur corporelle. Sans oublier les mains qui, elles aussi, sont des sources de déperdition de chaleur.

### 4 Je mange

Un régime adapté au grand froid doit avant tout être équilibré et riche en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments, donc des fruits et des légumes. Privilégiez l'huile de noix et de colza pour leur teneur en oméga-3 à d'autres graisses. N'oubliez pas les protéines et les sucres lents.

Les barres de céréales et les fruits secs sont aussi recommandés.



Monticello

### 2 Je me lave les mains

Se laver les mains plusieurs fois par jour pendant 30 secondes, avec du savon (liquide, de préférence) ou utiliser une solution hydro-alcoolique réduit aussi le risque de propagation des microbes.



Caimacanul

### 5 Je mise sur les probiotiques

C'est l'Organisation mondiale de la santé qui le dit: «Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantité suffisante, ont un effet bénéfique sur la santé.» Ils permettent de réguler et de renforcer notre système immunitaire.

Sous forme de dosettes, une cure est conseillée au début de l'hiver, particulièrement aux seniors.

### 3 Je multiplie les couches

La tenue idéale en hiver, c'est trois couches, ni plus, ni moins.



Mciek

- Un sous-vêtement type t-shirt près du corps permet d'absorber et d'évacuer la transpiration. Privilégiez les textiles perspirant au coton qui, lui, garde l'humidité.

- La seconde couche permet, elle, de conserver les précieuses calories. Pour

la matière, préférez les fibres polaires, qui sont aérées et garantissent une meilleure isolation thermique que la laine.

- Le vent augmente la sensation de froid. Le mieux est donc de choisir un matériau coupe-vent et imperméable.

Enfin, pensez surtout à vous couvrir la tête, par laquelle on peut perdre de 30 à 50% de



Konstantin

### 6 Je bois

Le froid a tendance à déshydrater, et le chauffage aussi. Vous pouvez donc consommer eau, jus de fruits et boissons chaudes à volonté.

### 7 Je passe à l'homéopathie

Faire une cure de vitamine C (acérola ou sureau) de 1 g par jour pendant un mois, ajoutée à une cure d'échinacée d'environ 1000 mg par jour pendant trois semaines à un mois: ce cocktail diminuerait de 86% le risque de troubles liés à l'hiver,

selon la revue scientifique *The Lancet*.

S. F. K.



Africa Studio