

## Se faire vacciner contre la grippe saisonnière après 65 ans



**Se faire vacciner contre la grippe après 65 ans semble éviter des complications graves surtout chez les personnes les plus fragiles. La vaccination de l'entourage proche limite aussi la transmission du virus. Sans oublier des mesures d'hygiène simples.**

● On dit parfois "être grippé" pour dire "être enrhumé". Mais la "vraie grippe" est une maladie pénible qui survient par épidémies annuelles. Elle provoque souvent une fièvre élevée, des frissons, de la toux, des douleurs musculaires, des maux de tête, une grande fatigue. Les personnes en bonne santé guérissent habituellement en une semaine.

● La grippe expose à des complications, surtout des infections respiratoires, parfois graves, et même mortelles. Ces complications touchent surtout les personnes âgées de plus de 65 ans et les personnes fragiles comme les personnes diabétiques et celles atteintes de maladies pulmonaires ou cardiaques, ou ayant une baisse des défenses contre les infections.

### Moins de gripes

● Le vaccin grippal injectable est le meilleur choix de prévention contre les épidémies annuelles de grippe. Il est actualisé chaque année selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé, en fonction de

l'apparition de nouveaux virus grippaux. C'est le plus efficace pour diminuer le risque d'attraper la grippe. La protection commence environ 2 semaines après la vaccination.

● Chez les personnes âgées, surtout les plus fragiles, le vaccin semble efficace aussi pour éviter des complications pulmonaires, des hospitalisations, voire des morts, liées aux épidémies annuelles de grippe. Mais cette efficacité est moins bien établie chez les personnes âgées de plus de 75 ans.

### Peu d'effets indésirables

● Le vaccin grippal expose à peu d'effets indésirables. Il provoque parfois des douleurs au point d'injection et plus rarement des sensations de malaise, des frissons et de la fièvre, qui durent, en général, de quelques heures à 2 jours.

● En cas d'infection avec de la fièvre, il est judicieux d'attendre une amélioration des symptômes pour se faire vacciner. Les contre-indications au vaccin grippal injectable sont peu nombreuses : allergie à l'un des constituants du vaccin.

● Le syndrome de Guillain-Barré est une atteinte rare des nerfs qui survient surtout en réaction à certaines infections. Il paraît aussi lié à la vaccination contre la grippe, de manière exceptionnelle (environ une fois sur un million).

### Vacciner aussi l'entourage des personnes âgées fragiles

● La vaccination de l'entourage vise à limiter la transmission du virus de la grippe.

● Vacciner aussi l'entourage proche et le personnel des institutions semble contribuer à protéger de complications graves les personnes âgées fragiles et celles qui vivent en institution.

### Ne pas oublier les mesures d'hygiène simples

● Le fréquent lavage des mains à l'eau et au savon diminue le risque de transmission de la grippe. C'est une méthode simple et efficace, que l'on se vaccine ou non.

● Dans les collectivités, il est souhaitable que les personnes malades portent un masque pendant la période de toux et d'éternuements et qu'elles se tiennent à distance des autres.

©Prescrire - novembre 2015

#### Sources :

- "Vaccination des personnes âgées contre la grippe saisonnière" *Rev Prescrire* 2011 ; **31** (329) : 205-208.
- "Prévention des gripes : d'abord se laver souvent les mains" *Rev Prescrire* 2009 ; **29** (313) : 848-849.
- "Les antiviraux dans la grippe" *Rev Prescrire* 2005 ; **25** (265) : 678-691.