

# GRIPPE FAUT-IL SE FAIRE VACCINER?

*Vedette médiatique de l'hiver 2009, la grippe – et sa vaccination – suscite toujours bien des questions. Pourquoi se faire vacciner et quand ? Est-on bien protégé ? Le point avec un spécialiste.* Par Lise Bouilly

**B**asculant tous les six mois d'un hémisphère à l'autre, la grippe touche 2 à 8 millions de Français par an. En cause ? « Trois virus, A/H1N1, A/H3N2 et B, qui circulent systématiquement chaque année mais à des intensités variables, précise le Pr Bruno Lina, virologue<sup>1</sup>. Dans l'hémisphère Nord, l'épidémie, qui dure six à huit semaines, commence rarement avant le 15 novembre et se termine en général avant le 15 mars : le froid mais aussi les comportements humains – les regroupements à l'intérieur – favorisent la circulation des virus. »

## Reconnaître la grippe...

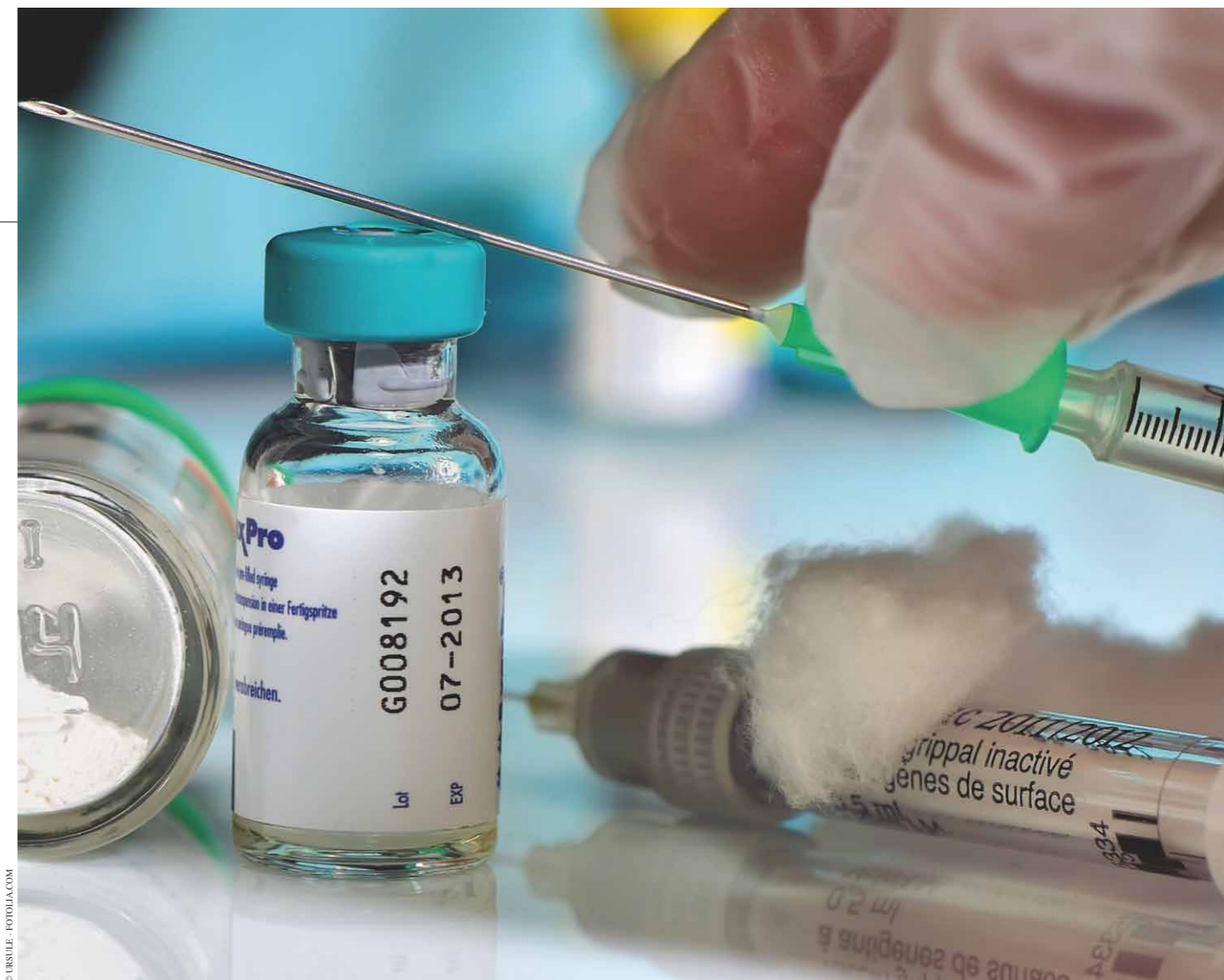
Ce sont les médecins de ville du réseau des Grog (Groupes régionaux d'observation de la grippe) qui identifient, par des analyses de prélèvements effectués sur les malades, l'arrivée de la grippe. Classiquement, celle-ci se manifeste par une forte fièvre d'apparition brutale, des céphalées, des douleurs musculaires et articulaires, de la toux, un écoulement nasal, des maux de gorge... À ne pas confondre avec le syndrome grippal, moins virulent dans ses manifestations « et pouvant être provoqué par une quarantaine de virus ! Il associe trois symptômes : la fièvre, la toux, une fatigue et/ou des douleurs musculaires ».

Cela étant, le syndrome clinique de la grippe varie d'un individu mais aussi d'une

tranche d'âge à l'autre. « Un adolescent, par exemple, sera souvent très fébrile, aura de la conjonctivite, toussera beaucoup, sera complètement à plat. À l'inverse, une personne âgée n'aura pas forcément beaucoup de fièvre ni une toux très prononcée. Par contre, elle ne se lèvera plus de son lit. » Des symptômes qui sont étroitement liés au passé immunitaire de chacun (vaccins et infections), certaines formes étant quasi asymptomatiques.

## Identifier les risques...

Dès lors, quand faire le choix de la vaccination ? « Les manifestations de la grippe restent imprévisibles. Mais les personnes à risque, pour lesquelles la vaccination est gratuite, sont bien identifiées. » Ce sont les plus de 65 ans – qui connaissent une surmortalité liée à la grippe – et les femmes enceintes, dont le système immunitaire est moins performant. Mais aussi les personnes de tous âges souffrant d'obésité, d'affections chroniques – cardiaques, broncho-pulmonaires, respiratoires (dont l'asthme), métaboliques (diabète)... – ou d'un déficit immunitaire. Cette population sera plus encline à développer une forme grave de la grippe (pneumonie, détresse respiratoire), une surinfection, ou encore une décompensation liée à leur pathologie. Un malade cardiaque, par exemple, pourra voir son état s'aggraver. Ces complications pouvant nécessiter une hospitalisation, voire des soins intensifs en service de réanimation. À noter : « Si certaines pathologies, comme l'insuffisance respiratoire, sont manifestement à risque, d'autres comme le diabète – même bien équilibré par un traitement – sont moins identifiées du grand public comme étant à risque. »



© URSULE - FOTOLIA.COM

## Quelle protection ?

En dehors de ces profils, le choix de la vaccination reste personnel et peut évoluer au fil du temps. « On peut aussi opter pour une protection dite "de cocooning". L'objectif ? Protéger une personne à risque dans son entourage proche : un bébé que l'on va être amené à garder, une personne très âgée, même vaccinée, que l'on ira visiter... » Et pour cause : une forte exposition au virus expose à une infection, même si on est vacciné. « L'efficacité de la vaccination décline avec l'âge, le système immunitaire devenant moins performant. Un jeune adulte sera protégé à 80 % ou 90 %, un centenaire à 30 % ou 40 %. Par contre, le vaccin protège contre les formes graves de la maladie. »

Mais peut-on contracter la grippe à la suite de la vaccination ? « Cela est impossible, le vaccin étant constitué de virus inactivés. » En revanche, il peut induire une réponse immunitaire de l'organisme qui apprend à identifier et à lutter contre les nouveaux antigènes présents dans le vaccin. Ses manifestations ? « Un état fébrile, des

L'efficacité de la vaccination décline avec l'âge mais elle protège néanmoins contre les formes graves de la maladie.

## 4 réflexes pour se protéger

La grippe est une maladie très contagieuse qui se transmet par les voies aériennes. Quand une personne est malade, on l'incite à :

- 1 porter un masque chirurgical qui évite la propagation des gouttelettes issues des toux et éternuements dans l'atmosphère
- 2 se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon
- 3 utiliser des mouchoirs à usage unique jetés dans une poubelle fermée
- 4 aérer chaque jour sa chambre

courbatures, des maux de tête... qui apparaissent dans les heures qui suivent l'injection et durent deux jours au plus. Il existe aussi une contre-indication au vaccin qui est l'allergie aux protéines de l'œuf, le vaccin étant produit sur des œufs de poule embryonnés. Mais cette allergie est rare, un cas sur un million en France. »

Quant au meilleur moment pour se vacciner, il se situe avant le début de l'épidémie, la protection étant complète deux à trois semaines après l'injection. L'idéal ? « Courant octobre, mais on peut aussi se faire vacciner en décembre si l'épidémie n'a pas commencé. »

À savoir : les souches des trois virus impliqués dans la grippe évoluent en permanence, nécessitant chaque année une actualisation du vaccin. Ainsi, cet hiver, deux des trois particules virales introduites dans le nouveau vaccin ont-elles été modifiées...

1. Directeur du Centre national de référence de la grippe.

## Les huiles essentielles à la rescousse

On choisit une huile essentielle aux propriétés antivirales : ravintsara ou saro.

\* En prévention : on l'utilise régulièrement en diffusion atmosphérique, par exemple 10 minutes toutes les heures, 20 minutes si la grippe est là.

\* Pour soulager les symptômes : on la dilue à 15-20 % avec une huile végétale, par exemple 10 ml d'HE + 40 ml d'huile (macadamia ou autre) et on applique sur la poitrine et les avant-bras, plis des coudes et poignets inclus\*.

Merci à Fabienne Millet, auteur du Guide Marabout des huiles essentielles

\*À exclure chez l'enfant, la femme enceinte ou allaitante, et en cas d'antécédents de convulsions ou d'allergie aux huiles essentielles.