



Préparez-vous pour l'hiver avec un vaccin contre la grippe

Comme chaque année, au printemps, le Conseil Supérieur de la Santé publie une recommandation actualisée sur la prochaine saison de grippe. Les groupes qui bénéficient d'un vaccin annuel contre la grippe restent inchangés, et le Conseil s'en tient également à sa recommandation de commencer la campagne à partir de la mi-octobre (éventuellement en même temps qu'une vaccination contre la COVID-19). Cette année, un vaccin contre la grippe avec une dose quatre fois plus élevée sera également disponible sur le marché belge. Ce vaccin ne sera actuellement remboursé que pour les personnes de plus de 65 ans qui séjournent dans un établissement de soins.

Les leçons de la crise

La campagne de vaccination réussie contre la COVID-19 en 2021 a une fois de plus souligné l'utilité des vaccins comme armes puissantes contre certaines maladies. Les bonnes habitudes que nous avons tous acquises pendant la période de crise passée restent également pertinentes dans la lutte contre le virus de la grippe. Les "règles d'or" bien connues, comme rester à la maison quand on est malade, se laver les mains correctement et régulièrement, porter un masque buccal dans les lieux bondés où il est difficile de garder une distance physique, etc. ont également été incluses dans cette récente mise à jour. Ils sont et resteront des mesures préventives importantes pour faire face à une éventuelle épidémie de grippe tout comme à des poussées du coronavirus.

Les vaccins sauvent des vies

Cependant, les personnes vulnérables continuent de bénéficier d'une barrière protectrice supplémentaire sous la forme d'un vaccin contre la grippe, c'est-à-dire

- toute personne de 65 ans et plus ;
- tout patient à partir de l'âge de 6 mois présentant
 - o une affection chronique sous-jacente d'origine pulmonaire (incluant l'asthme sévère), cardiaque (excepté l'hypertension), hépatique ou rénale,
 - o des troubles du métabolisme (incluant le diabète),
 - o des troubles neuromusculaires,
 - o ou des troubles immunitaires ;
- toute personne avec un IMC supérieur à 35 ;
- les personnes séjournant en institution ;
- toutes les femmes enceintes, quel que soit le stade de la grossesse ;
- et les enfants âgés de 6 mois à 18 ans compris sous thérapie à l'aspirine au long cours.

Il est également conseillé aux personnes qui vivent avec de telles personnes vulnérables ou avec un enfant de moins de 6 mois de se faire vacciner (stratégie de vaccination du cocon).

En outre, le Conseil Supérieur de la Santé recommande également que tous les travailleurs du secteur de soins de santé, dans et hors institutions de soins, soient vaccinés contre la grippe saisonnière.

Outre les trois vaccins à dose standard Alpharix-Tetra®, Vaxigrip Tetra® et Influvac Tetra®, cette année, pour la première fois, un vaccin antigrippal à haute dose sera également disponible : Efluelda®. Ce vaccin contient quatre fois plus d'antigène par souche virale, ce qui non seulement induirait une meilleure réponse immunitaire mais fournirait aussi une meilleure protection clinique. Cependant, les données disponibles à ce sujet sont encore limitées, si bien qu'à l'heure actuelle, le vaccin n'est pas attribué une recommandation préférentielle. L'INAMI ne rembourse ce vaccin que pour les personnes de plus de 65 ans qui séjournent dans un établissement de soins.

Au cas par cas

Vous avez entre 50 et 65 ans ? Discutez avec votre médecin de l'opportunité d'une vaccination contre la grippe saisonnière pour vous, même si vous ne souffrez pas nécessairement d'une maladie à haut risque. Outre le risque accru de complications dû à leur âge, un certain nombre d'habitudes de vie jouent un rôle supplémentaire chez 1 personne sur 3 de cette tranche d'âge. Il s'agit notamment du tabagisme, de la consommation excessive d'alcool et d'une alimentation malsaine. Pour le reste de la population, une vaccination systématique n'est pas recommandée, même si elle ne peut pas faire de mal.

La saison de la grippe dure en moyenne 8 à 12 semaines et se produit généralement quelque part entre fin novembre et mars. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande donc de se faire vacciner à partir de la mi-octobre, sachant que le vaccin contre la grippe offre une protection dès 10 à 15 jours après la piqûre. Tant que le nombre d'infections n'a pas atteint un pic, la vaccination contre la grippe saisonnière reste utile. Après le pic, la vaccination peut être envisagée au cas par cas, en concertation avec le médecin traitant.

Enfin, le Conseil ne s'attend pas à un intérêt plus important pour le vaccin contre la grippe au cours de la période hivernale à venir par rapport aux deux dernières saisons ; le stock de vaccins à commander ne devrait donc pas dépasser ce qui a été prévu.

L'avis, dans son intégralité, (CSS_9699) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9699-vaccination-grippe-saisonniere-saison-hivernale-2022-2023>.

A propos du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)

Le **Conseil Supérieur de la Santé** est l'organe d'avis scientifique du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Dans le but de garantir et d'améliorer **la santé publique**, le Conseil formule des **avis scientifiques** afin de guider les décideurs politiques et les professionnels de la santé. Grâce à son réseau d'experts et ses collaborateurs internes, le Conseil se base sur une évaluation multidisciplinaire de l'état actuel de la science pour émettre des avis **impartiaux** et **indépendants**. Ainsi, le CSS applique un système de **gestion des conflits d'intérêts potentiels**. Le Conseil élabore ses avis sur demande de la Ministre ou de sa propre initiative et les publie.

Tous les avis publics et brochures sont disponibles sur le site : www.css-hgr.be.