

## LES BONS RÉFLEXES POUR REPOUSSER LA GRIPPE !

Pour limiter la diffusion du virus, **la prévention inclut à la fois la vaccination et des mesures barrières**. C'est-à-dire des gestes et des comportements que l'on peut mettre en pratique dès que quelqu'un de son entourage ou soi-même présente un signe clinique d'infection.

Ces gestes sont complémentaires de la vaccination. Ils limitent considérablement les risques de cas de grippe.

### Les 7 bons gestes à adopter

- Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon.
- Utiliser une solution hydro-alcoolique (au moins 30 secondes).
- Se couvrir la bouche dès que l'on tousse ou éternue (dans sa manche ou dans un mouchoir à usage unique).
- Porter un masque et limiter les contacts aux premiers signes de grippe (forte fièvre, courbatures, maux de tête...).
- Se moucher dans des mouchoirs à usage unique et les jeter.
- Éviter de serrer les mains, d'embrasser, de partager ses effets personnels.
- Aérer son logement chaque jour pour renouveler l'air (10 minutes).



## VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

N'hésitez pas à les poser à votre médecin traitant, à votre hépatologue ou à l'équipe infirmière de la consultation hépato-gastro-entérologie.



Plus d'info sur [www.mesvaccins.net](http://www.mesvaccins.net)  
et [vaccination-info-service.fr](http://vaccination-info-service.fr)



- Chez mon médecin traitant, mon médecin spécialiste, mon pharmacien ou mon infirmier libéral.
- Au Centre de Vaccination Publique de l'Hérault, Institut Bouisson Bertrand.  
[cvp34@bouisson-bertrand.fr](mailto:cvp34@bouisson-bertrand.fr) :  
**04 34 07 73 65**
- Au CHU, Service de Maladies Infectieuses et Tropicales : **04 67 33 77 14**



# GRIPPE



Pourquoi se faire  
vacciner lorsqu'on  
est greffé hépatique

Chaque année, la grippe touche entre 2 et 8 millions de personnes en France, dont les plus fragilisées.

Les patients transplantés hépatiques sont concernés et le vaccin leur allié !

Zoom sur les idées reçues et les bons gestes à adopter...



Chez les patients adultes transplantés, la grippe est responsable d'un nombre plus élevé de complications pulmonaires que dans la population dite «sans risque» : elle peut notamment entraîner indirectement le rejet du greffon.

Or, chaque année en France, la grippe touche entre 2 et 8 millions de personnes et provoque le décès de plusieurs milliers d'entre elles.

Afin de limiter la diffusion du virus, le vaccin est donc hautement recommandé chez les patients transplantés hépatiques\* ainsi que dans leur entourage (familial et/ou soignant).

La grippe et son vaccin souffrent de fausses idées reçues entraînant souvent une réticence à la vaccination.

Essayons ensemble d'éclaircir certaines d'entre elles...

\* contre-indiqué les 6 premiers mois de greffe

## IDÉE REÇUE N° 1

**Le vaccin contre la grippe saisonnière n'est pas efficace...**

**FAUX**

Le vaccin n'assure pas une protection à 100 % et l'efficacité est moindre chez les personnes âgées. Néanmoins, la vaccination réduit les risques de complications et de formes graves. On estime qu'elle permet ainsi d'éviter en France plus de 2 000 décès et en éviterait davantage si la couverture vaccinale pour les personnes à risque était plus importante.

## IDÉE REÇUE N° 2

**Le vaccin contre la grippe saisonnière est dangereux...**

**FAUX**

Les effets indésirables des vaccins sont connus et il est bien plus dangereux d'avoir une grippe que de se faire vacciner. La plupart des effets secondaires locaux (douleur, inflammation au point d'injection) ou généraux (fièvre, malaise général) sont transitoires et bénins.

## IDÉE REÇUE N° 3

**Le vaccin contre la grippe donne la grippe...**

**FAUX**

Le vaccin antigrippal proposé aux transplantés hépatiques est un vaccin inactivé. C'est-à-dire qu'il est formé de fragments inactifs d'agents infectieux. Il ne peut pas donner la grippe.

## IDÉE REÇUE N° 4

**Les traitements homéopathiques sont aussi efficaces que les vaccins contre la grippe...**

**FAUX**

Seul le vaccin antigrippal a une efficacité démontrée dans la prévention de la grippe. Par conséquent, il ne peut être remplacé par un traitement homéopathique.

## IDÉE REÇUE N° 5

**J'ai été vacciné l'année dernière, je n'ai donc pas besoin de me refaire vacciner cette année...**

**FAUX**

La composition du vaccin contre la grippe saisonnière est actualisée tous les ans car d'une année sur l'autre les virus se modifient. Pour être protégé chaque hiver, mieux vaut donc se faire vacciner tous les ans !

## IDÉE REÇUE N° 6

**Je n'ai jamais eu la grippe donc pas besoin de vaccin...**

**FAUX**

La grippe apparaît de manière brutale et peut toucher n'importe qui et ce d'une année sur l'autre. Vous n'avez peut-être jamais eu d'accident de voiture, mais vous mettez quand même votre ceinture de sécurité à chaque trajet... Non ?