

# Grippe

Tout savoir sur  
le virus de la grippe



## La grippe : distinguez le vrai du faux

### ✗ Le vaccin contre la grippe provoque la grippe

Le vaccin ne contient **pas de particules actives du virus**. Il fait en sorte de rendre le virus inoffensif au moment où vous entrez en contact avec le vrai virus de la grippe. Il ne peut donc pas vous rendre malade. Le vaccin permet uniquement à votre corps de produire des anticorps, ce qui prend tout de même environ deux semaines. Par conséquent, si vous entrez en contact avec le virus de la grippe durant ces **deux semaines**, il se peut que vous contractiez la maladie. **Faites-vous donc vacciner à temps !**

### ✗ Je n'attrape jamais la grippe

En moyenne, **une personne sur dix** contracte la grippe. Si vous travaillez avec un groupe à risque (personnes âgées, femmes enceintes, etc.), vous représentez un danger pour elles si vous attrapez la grippe. Le virus de la grippe mute **chaque année** et vous risquez donc d'être à nouveau contaminé(e) et de tomber malade.

### ✓ Le vaccin contre la grippe est le meilleur moyen disponible pour prévenir la grippe

Si vous avez été vacciné(e), il est **beaucoup moins probable** que vous contractiez la grippe. Chez les adultes en bonne santé, le vaccin permet d'éviter la grippe dans **70 % des cas**. Si vous contractez tout de même la grippe, le fait d'avoir été vacciné(e) vous permettra d'être **moins** malade et réduira considérablement le **risque de complications**, comme une pneumonie.



### ✗ Le vaccin contre la grippe n'est pas sûr

La sécurité du vaccin a fait l'objet d'une recherche approfondie et présente un **profil de sécurité très élevé**. Chaque année, des millions de doses sont administrées sans effets secondaires majeurs. Il est également sûr et recommandé chez les **femmes enceintes**. Les **symptômes les plus courants** après une vaccination contre la grippe sont des douleurs, des rougeurs ou un léger gonflement à l'endroit de l'injection. Ceux-ci disparaissent après quelques jours.

### ✗ On est mieux protégé après avoir eu la grippe qu'après avoir été vacciné

La protection après la maladie ou après le vaccin est **similaire**. Ne négligez toutefois pas le fait que contracter une grippe peut avoir de **graves conséquences**. Cela peut faire une grande différence, en particulier pour les **groupes à risque**.

### Je me suis fait vacciner l'année dernière et j'ai tout de même attrapé la grippe

✗ La vaccination ne protège pas contre le rhume. Le rhume est très souvent confondu avec la grippe.

✓ En général, le vaccin constitue une bonne protection contre les virus qui circulent. Néanmoins, une fois tous les 10 ans, il circule une variante de la grippe contre laquelle le vaccin n'offre pas de protection.

## Comment attrape-t-on la grippe ?

- Par contact direct avec des microgouttelettes d'une personne infectée qui tousse ou éternue
- Par contact indirect si des gouttelettes se sont déposées sur les mains ou sur des surfaces comme les poignées de portes, les souris d'ordinateur, les robinets, etc.

Le risque de contamination est le plus élevé dans les espaces fermés et très fréquentés, comme les écoles, les ateliers, les bureaux, les transports en commun ou encore les magasins.



## Quels sont les symptômes de la grippe ?

- Fièvre et tremblements
- Maux de tête et de gorge, toux sèche et nez qui coule
- Douleurs musculaires
- Fatigue intense

## Combien de temps dure la maladie ?

Si vous avez contracté la grippe et que vous n'avez pas de complications, vous serez guéri(e) après une semaine environ. Il y a des complications (bronchite, pneumonie, etc.) dans environ 10 % des cas.



## La grippe est-elle contagieuse ?

La grippe est très contagieuse. Une personne malade peut contaminer une autre personne d'un jour avant à six jours après l'apparition des symptômes de la maladie.

La grippe se fait plus fréquente de décembre à avril.

## La grippe est-elle dangereuse ?

Toute personne contaminée peut avoir des complications, mais celles-ci sont plus fréquentes chez les personnes atteintes d'une maladie chronique (maladie cardiaque ou pulmonaire, diabète, etc.), les personnes âgées, les femmes enceintes et les nourrissons.



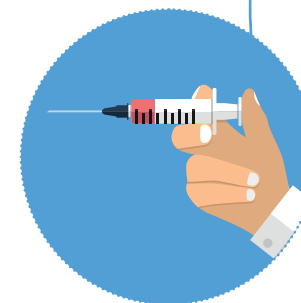
## Comment prévenir la grippe ?

### L'hygiène avant tout

- Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou désinfectez-les à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.
- Lorsque vous éternuez ou toussiez, utilisez des mouchoirs en papier, jetez-les à la poubelle après les avoir utilisés une fois et, au moment d'éternuer ou de tousser, couvrez-vous le nez ou la bouche avec un mouchoir, votre avant-bras ou votre coude.
- Touchez le moins possible votre bouche, votre nez ou vos yeux.
  - Si vous présentez les symptômes de la grippe, restez chez vous afin de ne contaminer personne.

### Vaccination

- La vaccination contre la grippe vous permet d'éviter de contracter ce virus. Si vous tombez toutefois malade, les symptômes seront moins graves.





## BUREAUX RÉGIONAUX DU GROUPE IDEWE

Contactez-nous – Nous nous ferons un plaisir de vous aider !

### **Antwerpen**

Tél. 03 218 83 83  
antwerpen@idewe.be

### **Bruxelles**

Tél. 02 237 33 24  
Bruxelles@idewe.be

### **Gent**

Tél. 09 264 12 30  
gent@idewe.be

### **Hasselt**

Tél. 011 24 94 70  
hasselt@idewe.be

### **Leuven**

Tél. 016 39 04 38  
leuven@idewe.be

### **Mechelen**

Tél. 015 28 00 50  
mechelen@idewe.be

### **Namur**

Tél. 081 32 10 40  
namur@idewe.be

### **Turnhout**

Tél. 014 40 02 20  
turnhout@idewe.be

### **Roeselare**

Tél. 051 27 29 29  
roeselare@idewe.be

[www.idewe.be](http://www.idewe.be) | [info@idewe.be](mailto:info@idewe.be)