



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

**Sante.lu**

LA VACCINATION CONTRE LA GRIPPE  
VOUS PROTÈGE VOUS ET VOTRE BÉBÉ !

Si vous êtes enceinte, la grippe peut causer des complications graves nécessitant une hospitalisation et augmenter le risque d'accouchement prématuré, en particulier si la grippe est sévère.

La vaccination contre la grippe est sûre, efficace et généralement bien tolérée. Elle protège votre enfant contre la grippe jusqu'à 6 mois après sa naissance, période pendant laquelle il est encore trop jeune pour être vacciné.

Les femmes enceintes ont un risque plus élevé qu'un adulte en bonne santé d'avoir des complications graves. Si une femme enceinte contracte la grippe, elle est plus encline à être hospitalisée ou, dans de rares cas, admise aux soins intensifs, ou éventuellement mourir de ces complications.

La grippe peut également être dangereuse pour le nouveau-né qui peut contracter la grippe par sa mère ou son entourage immédiat.

Ce dépliant vous explique comment la vaccination contre la grippe vous protège vous et votre enfant pendant votre grossesse.

### **Qu'est-ce que la grippe ?**

La grippe est une maladie infectieuse respiratoire aiguë très contagieuse due à un virus aussi appelé Influenza.

La grippe saisonnière n'est pas à confondre avec un rhume ou un refroidissement.

### **Comment se transmet-elle ?**

Le virus de la grippe se transmet facilement en éternuant et en toussant, surtout dans des espaces clos. Les personnes infectées, même si elles ne ressentent pas encore les symptômes, peuvent déjà transmettre le virus à leur entourage.

Le virus de la grippe se transmet facilement par :

- voie aérienne, c'est-à-dire la dissémination du virus dans l'air par l'intermédiaire de quintes de toux, d'éternuements ou de gouttelettes de salive,
- le contact direct, à moins d'un mètre, avec une personne infectée : poignée de main, accolade, baiser,...
- le contact indirect avec des objets touchés et donc contaminés par la personne malade : poignées de porte, billets de banque,...

## Quels sont les gestes qui protègent ?

Les gestes simples d'hygiène limitent les risques d'infection :

- Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec de l'eau et du savon pendant 30 secondes. Frottez paume contre paume par des mouvements rotatifs sans oublier les doigts, sous les ongles et le dos de la main.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez. Utilisez le creux de votre coude si vous n'avez pas de mouchoir.
- Jetez le mouchoir utilisé directement à la poubelle et lavez-vous ensuite les mains.
- Aérez régulièrement les pièces : 3 à 4 fois par jour pendant 10 minutes.

## Pourquoi est-ce dangereux pour la femme enceinte d'attraper la grippe ?

Quand vous êtes enceinte, votre système immunitaire est fragilisé. Les risques de complications sont donc plus importants chez cette catégorie de personnes à risques. La grippe n'est pas une maladie à prendre à la légère lorsqu'on attend un enfant. La femme enceinte reste très vulnérable face aux complications respiratoires liées à la grippe. La fièvre peut également être à l'origine d'un accouchement prématuré ou d'une fausse couche.

## Quels sont les symptômes de la grippe ?

Les symptômes les plus courants d'une grippe sans complications sont le déclenchement soudain de fièvre, de frissons, de maux de tête, de douleurs musculaires et d'une toux sèche.

La toux peut durer assez longtemps, les autres symptômes disparaissent généralement après 7 jours.

La grippe saisonnière est surtout dangereuse à cause des complications qu'elle peut provoquer.

Ces complications sont essentiellement des pneumonies ; elles surviennent plus fréquemment chez les personnes âgées et chez les personnes souffrant d'autres maladies chroniques qui les prédisposent aux pneumonies, ou chez les femmes enceintes.

## Comment éviter de contracter la grippe ?

Se faire vacciner est la meilleure protection pour vous et votre enfant.

Les personnes infectées, même si elles ne ressentent pas encore les symptômes, peuvent déjà transmettre le virus à leur entourage. Il est donc très difficile d'éviter le contact avec des personnes contagieuses.



## Comment la vaccination protège-t-elle mon enfant ?

Le vaccin administré chez la mère au cours de la grossesse permet la production d'anticorps qui vont la protéger contre le virus grippal ; ces anticorps vont passer à travers le placenta, être transmis au fœtus et persister 3 à 6 mois après la naissance. De ce fait, les nourrissons dont la mère est vaccinée pendant la grossesse sont moins souvent atteints de grippe durant l'année suivant leur naissance (protection de 40 à 60 %). La vaccination de la femme enceinte a donc comme bénéfice supplémentaire la protection de l'enfant à naître pendant les premiers mois durant lesquels il est le plus fragile.

## Quand dois-je me faire vacciner ?

La vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée chaque année avant la saison épidémique, c'est-à-dire à partir du début du mois d'octobre.

Les personnes à risque et les personnes susceptibles de transmettre la maladie à des personnes à risque devraient également se faire vacciner dès le mois d'octobre contre la grippe saisonnière.

## Combien de vaccinations sont nécessaires ?

Sauf avis contraire du médecin, une seule injection du vaccin contre la grippe est suffisante.

## Le vaccin est-il efficace ?

Si vous vous faites vacciner, votre risque d'attraper une grippe est réduit significativement, mais aucun vaccin n'offre une protection à 100%. En réduisant votre risque, le risque pour votre enfant est également réduit, et les complications graves sont évitées.



## Existe-il des effets secondaires ?

Après la vaccination, il se peut que quelques petits effets secondaires se fassent ressentir. Les plus communs sont les douleurs musculaires, maux de tête, légère fièvre, nausées ou fatigue. Il se peut aussi que le point de ponction devienne rouge, enflé ou douloureux.

## Est-ce que les vaccins sont sûrs pendant toute la grossesse ?

Les vaccins contre la grippe peuvent être administrés à n'importe quel stade de la grossesse. Des études analysant les effets du vaccin sur les femmes enceintes

n'ont pas démontré d'effets négatifs, ni sur la femme ni sur l'enfant.

Le vaccin contre la grippe ne peut pas causer une grippe car il ne contient aucun virus vivant et actif. Certaines personnes qui reçoivent le vaccin finissent quand même par avoir la grippe, car elles ont peut-être été infectées avant la vaccination : même en cas de grippe les symptômes en seront atténués et les complications évitées.

Si votre enfant est né prématuré avant que vous n'ayez eu le temps de vous faire vacciner, il est important que vous le fassiez, sachant que la grippe se transmet facilement d'une personne à une autre et que si vous attrapez la grippe vous pourrez ainsi la transmettre à votre enfant. D'où l'importance que l'entourage du bébé (le père, les membres de la famille, les baby-sitters, ...) soit vacciné aussi.

## Qui d'autre devrait se faire vacciner ?

Le vaccin de la grippe est recommandé à tout le monde (à partir de 6 mois) qui souhaite se protéger contre cette infection, aux personnes en contact avec des enfants, des bébés et des sujets plus fragiles.

Cette recommandation vaut également pour :

- Les personnes âgées de 65 ans et plus ;
- Les personnes avec des maladies chroniques du cœur, des poumons, du rein, du diabète, ou avec un système immunitaire affaibli ;
- Les personnes vivant dans des maisons de soins ou de retraite ;
- Les médecins, infirmier(ère)s, autres professions de santé en contact avec les patients.