

QUESTIONS REPONSES ?

Je suis vacciné.e contre la covid-19, dois-je me faire vacciner contre la grippe ?

OUI Le vaccin contre la covid-19 ne protège pas contre le virus de la grippe. Il est nécessaire d'effectuer sa vaccination annuelle dans les conditions habituelles.

Faut-il se faire vacciner contre la grippe chaque année ?

OUI Les virus grippaux mutent facilement. Tous les ans, de nouveaux virus apparaissent et il faut adapter les vaccins à ces modifications. Le nouveau vaccin produit chaque année tient compte de ces modifications. De plus, la durée de protection du vaccin peut s'estomper après quelques mois, parfois 6 mois, en particulier chez les personnes âgées.

Les effets secondaires des vaccins contre la grippe sont-ils dangereux ?

NON Les effets indésirables des vaccins contre la grippe sont bénins et transitoires : vous pouvez ressentir une douleur accompagnée de rougeur au point d'injection, des douleurs musculaires, des maux de tête accompagnés d'une fièvre légère. Les réactions allergiques plus graves sont extrêmement rares.

Est-ce que l'homéopathie peut remplacer le vaccin contre la grippe ?

NON L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé le rappelait en 2016 : aucun produit homéopathique ne peut se substituer au vaccin antigrippal.

Le respect des gestes barrières contre la covid-19 permet également de se protéger contre le virus de la grippe.

INFORMATIONS CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Porter un masque quand il est obligatoire ou recommandé



Aérer chaque pièce 10 minutes toutes les heures



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

DEP MCR 5297 - 0722 - Crédits photos : iStock

Grippe saisonnière

Je préserve ma santé, je me fais vacciner



Caisse de Prévoyance et de Retraite du personnel de la SNCF
www.cprpsncf.fr rubrique « Prenez soin de votre santé »

www.cprpsncf.fr



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF

La grippe, une maladie imprévisible contre laquelle on peut se protéger

Forte fièvre, frissons, toux, maux de tête, douleurs articulaires et musculaires, fatigue intense sont les symptômes les plus fréquents de la grippe. Mais chez les personnes fragiles ou âgées elle peut entraîner des complications graves voire mortelles.

La grippe peut être grave pour les personnes plus fragiles. La vaccination est le premier geste à adopter pour se protéger.

Vaccination antigrippale et covid-19

Une co-circulation des virus de la grippe et de la covid-19 peut être très dangereuse, notamment pour les personnes fragiles. Face à ces deux virus il est important que vous soyez protégé de la grippe.

Si vous ne vous êtes pas encore fait vacciner contre la covid-19, ou si un rappel de vaccination contre la covid-19 vous est proposé en même temps, n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé. En effet, il est tout à fait possible de faire les deux vaccinations en une seule séance. Vous serez ainsi doublement protégé !



Vaccination antigrippale : pour qui ?

- **Vous avez 65 ans ou plus** : Même en bonne santé, votre corps se défend moins bien contre les virus, en particulier ceux de la grippe. Les complications de la grippe sont plus graves chez les personnes âgées et le risque d'hospitalisation est multiplié par 3. Si la vaccination ne permet pas toujours d'éviter la maladie, elle réduit le risque de complications ou de décès.
- **Vous êtes atteint d'une maladie chronique** comme le diabète, une insuffisance respiratoire, cardiaque ou rénale... déjà fragilisé, la grippe peut déséquilibrer votre état de santé avec un risque d'aggravation de votre maladie.
- **Vous êtes atteint d'une maladie respiratoire** (bronchite chronique, emphysème, asthme, dilatation des bronches etc.), l'apparition d'une infection augmente le risque d'aggraver la maladie. La grippe peut augmenter le nombre et l'intensité des crises d'asthme, en plus du risque de complications et surinfections principalement pulmonaires.

En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant. C'est lui qui vous connaît le mieux et il saura vous conseiller.

POURQUOI SE FAIRE VACCINER CONTRE LA GRIPPE EST TRÈS IMPORTANT

- Vous vous protégez et vous protégez vos proches,
- Être contaminé à la fois par la covid-19 et la grippe = plus de risques de complications voire de décès,
- La grippe reste une maladie imprévisible.

La vaccination constitue le moyen le plus efficace d'éviter l'infection grippale.



Se faire vacciner c'est simple :

Grâce à l'imprimé de prise en charge du vaccin joint au courrier de la Caisse, vous pouvez retirer directement et gratuitement, votre vaccin auprès de votre pharmacien, sans prescription médicale préalable*. Vous pouvez vous faire vacciner immédiatement par votre pharmacien ou par un autre professionnel de votre choix : médecin, sage-femme ou infirmier.

*à l'exception des personnes présentant des antécédents de réaction allergique sévère à l'ovalbumine ou à une vaccination antérieure.
Pour les personnes de moins de 16 ans, la prescription médicale reste indispensable.

J'ai eu la grippe alors que je suis vacciné

Même vaccinées, certaines personnes pensent avoir eu la grippe. Cela peut s'expliquer de trois manières.

- Il est possible que vous ayez été contaminé par le virus avant que le vaccin ne fasse effet. Il faut environ 15 jours après la vaccination pour que la protection soit optimale. Faites-vous vacciner dès que le vaccin est disponible !
- Il est également possible qu'il ne s'agisse pas de la grippe mais d'un virus différent dont les symptômes ressemblent à ceux de la grippe.
- Enfin, vous faites peut-être partie des personnes qui n'ont pas réagi exceptionnellement au vaccin, mais rien ne dit qu'il en sera de même cette année. En effet, tout comme le virus de la grippe, la composition du vaccin évolue tous les ans.