

QUESTIONS

RÉPONSES

OUI

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

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, l'efficacité de la protection du vaccin s'estompe dans le temps, en particulier chez les personnes âgées.

OUI

Je me fais vacciner contre la grippe, dois-je me faire vacciner contre le Covid-19 ?

Le vaccin contre la grippe ne protège pas contre le Covid-19 et inversement. La double vaccination est essentielle.

NON

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

Les effets secondaires 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.

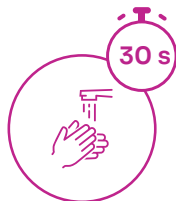
Les réactions allergiques plus graves sont extrêmement rares.

NON

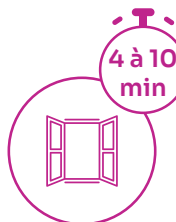
Est-ce que l'homéopathie peut remplacer le vaccin contre la grippe ?

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.

Adoptez les gestes barrières : des réflexes simples pour se protéger et protéger ses proches face aux virus de l'hiver.



Se laver régulièrement les mains :
80 % des microbes (virus, bactéries)
se transmettent par les mains.



Aérer régulièrement les espaces clos
(plusieurs fois par jour, tous les jours).



Porter un masque en présence
d'autres personnes
ou en cas de symptômes.



Vaccination antigrippale
La grippe peut être grave :
je me protège, je me vaccine



Caisse de Prévoyance et de Retraite
du Personnel Ferroviaire

www.cprpf.fr

DEP MGR 3458- 07/26 Crédits photos : Adobe Stock





Protégez-vous contre la grippe : adoptez le bon réflexe

La grippe est une infection respiratoire aiguë, fréquente et très contagieuse. Si elle guérit généralement en quelques jours chez les personnes en bonne santé, elle peut entraîner des complications sévères (bronchite, pneumonie, hospitalisation), notamment chez les plus fragiles : seniors, femmes enceintes, personnes atteintes de maladies chroniques ou immunodéprimées.

Chaque année en France, la grippe est responsable de plusieurs milliers d'hospitalisations et de décès.

L'hiver dernier environ 115 000 passages aux urgences, 24 000 hospitalisations et plus de 4 000 décès attribuables à la grippe ont été enregistrés.*

La vaccination est le moyen le plus sûr et le plus efficace de se protéger, et de protéger ses proches, contre les formes graves de la grippe.

En cas de doute, parlez-en à votre médecin traitant : il vous connaît bien et saura vous conseiller.

* Source : Santé publique France



Vaccination antigrippale : pour qui ?

- **Vous avez 65 ans et plus** : même en bonne santé, votre corps se défend moins bien contre les virus. Les complications de la grippe sont plus graves. **En effet, les personnes de plus de 65 ans non vaccinées présentent un risque plus élevé de développer une forme grave nécessitant une hospitalisation.** La vaccination ne permet pas toujours d'éviter la maladie, mais elle réduit le risque de complications.
- **Vous êtes atteint d'une maladie chronique** (diabète, insuffisance respiratoire, cardiaque, rénale...) : déjà fragilisé, **la grippe peut déséquilibrer votre état de santé.**
- **Vous êtes atteint d'une maladie respiratoire** (bronchite chronique, emphysème, asthme, dilatation des bronches...) : **l'apparition d'une infection peut augmenter le nombre et l'intensité des crises d'asthme**, en plus de complications et surinfections pulmonaires.
- **Vous êtes enceinte** : vous êtes exposée à des risques spécifiques. **Vaccinée, vous vous protégez vous et votre bébé.**

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 pour une protection optimale. **Faites-vous vacciner dès que le vaccin est disponible !**
- Il ne s'agit peut-être pas de la grippe mais d'un virus dont les symptômes sont similaires.
- Enfin, vous faites peut-être partie des personnes pour lesquelles le vaccin n'a pas fonctionné. Rien ne dit qu'il en sera de même cette année car le virus et le vaccin évoluent chaque année.



Se faire vacciner contre la grippe, c'est simple et rapide !

Avec votre bon de prise en charge, vous pouvez retirer gratuitement votre vaccin contre la grippe directement en pharmacie, sans prescription médicale préalable*.

Vous pouvez ensuite vous faire vacciner : sur place par votre pharmacien, ou par un autre professionnel de santé de votre choix : médecin, sage-femme ou infirmier.

Vous avez égaré votre bon de prise en charge ?

Pas d'inquiétude ! Vous pouvez le retrouver et le télécharger à tout moment dans votre Espace personnel sur **www.cprpf.fr**.

*À l'exception des personnes présentant des antécédents de réaction allergique sévère à l'ovalbumine ou à une vaccination antérieure. En fonction de l'âge de vos enfants, la prescription médicale sera indispensable.

