Grippe et coronavirus: comment éviter la saturation des hôpitaux?

VACCIN La grippe saisonnière arrive bientôt. Avec des symptômes identiques à ceux du Covid-19. Cette année plus que jamais, il est vivement conseillé de se faire vacciner.

PAR **ESTELLE.BAUR**@LENOUVELLISTE.CH

Maux de gorge, toux, fièvre, frissons, douleurs musculaires et articulaires, maux de tête, troubles intestinaux, refroidissement… Vous aurez sans doute reconnu là certains des symptômes du coronavirus. Eh bien il s'agit des mêmes pour la grippe saisonnière qui pointe le bout de son nez. En Suisse, sa vague épidémique débute d'ordinaire à la fin décembre – début janvier. Le virus changeant chaque année, il est recommandé de renouveler sa vaccination tous les ans. L'efficacité de cette dernière est optimale une à deux semaines après l'injection et dure au moins quatre à six mois, vous protégeant généralement pour toute la saison. Certes, il peut arriver d'attraper la grippe malgré la vaccination, mais les symptômes seront toutefois atténués, et les risques de complications, beaucoup plus faibles. Car, en 2020, le virus saisonnier tue toujours en Suisse et entraîne, chaque année, de nombreuses hospitalisations. Une prise en charge qui pourrait être un «luxe» face au traitement des cas les plus sévères de Covid-19.

On risque plus d'attraper le Covid si on a la grippe… et inversement

«Comme les symptômes des deux virus sont semblables, il est vivement recommandé de se faire vacciner contre la grippe saisonnière cette année», explique Cédric Dessimoz, médecin cantonal adjoint. «Si vous présentez de tels symptômes malgré la vaccination, on pourra en principe écarter l'hypothèse de la grippe saisonnière et se tourner plus rapidement vers un autre diagnostic, incluant un dépistage pour le coronavirus.»

Une personne non vaccinée contre la grippe et atteinte du Covid-19 sera affaiblie, et donc plus à risque de contracter une grippe avec de possibles complications. L'inverse est également vrai. Dès lors, l'accumulation des risques de complications des deux pathologies pourrait être fatale, nécessitant une hospitalisation au moment même où les services sanitaires se trouvent déjà fort sollicités. La vaccination saisonnière peut donc s'avérer une solution pour protéger tout à la fois les personnes les plus à risque et éviter une saturation du système de santé.

Un vaccin particulièrement conseillé aux personnes à risque et à celles qui les côtoient

«Nous recommandons le vaccin en priorité aux professionnels de santé, aux personnes âgées de plus de 65 ans, à celles atteintes de maladies chroniques (pathologies cardiaques, respiratoires, patients atteints de diabète ou d'insuffisance rénale, etc.), puis à l'entourage de ces personnes ou celles qui travaillent avec elles. Les femmes enceintes et les enfants prématurés font aussi partie des groupes à risque. La vaccination est ensuite recommandée à tout le monde, comme pour les années précédentes. On insiste toutefois cette année sur l'importance de vacciner les enfants, même très jeunes (dès l'âge de 6 mois), car ceux-ci sont également impliqués dans la transmission du virus de la grippe saisonnière.»

"Si vous présentez des symptômes tout en étant vacciné contre la grippe, on pourra, en principe, écarter cette pathologie et se tourner plus rapidement vers un autre diagnostic incluant le Covid-19."

CÉDRIC DESSIMOZ
MÉDECIN CANTONAL ADJOINT

Les mesures de vaccination pourraient être assouplies

En Valais, il n'existe pas de centre de vaccination contre la grippe. Actuellement, il est toutefois possible de se faire vacciner auprès de cabinets médicaux ou de pharmacies. «Dans les pharmacies de notre canton, il est déjà possible de vacciner tous ceux qui le demandent dès l'âge de 16 ans, pour autant qu'ils ne présentent pas de risques particuliers», remarque Cédric Dessimoz.

Si je souhaite me faire vacciner, auprès de qui puis-je m'adresser?

Une nouvelle livraison de vaccins est prévue pour la fin du mois. De nouvelles doses seront ainsi disponibles. Si vous souhaitez vous faire vacciner contre la grippe saisonnière, adressez-vous à votre médecin traitant ou auprès des pharmacies certifiées, peu importe que vous fassiez ou non partie de la population à risque. La liste des pharmacies qui vaccinent (pour un prix recommandé de 30 francs) est disponible sur le site vaccinationenpharmacie.ch. Vous pouvez également vous adresser au référent de la santé du personnel au sein de votre entreprise: le vaccin antigrippal est parfois pris en charge par les employeurs.

Les règles d'hygiène et de conduite demeurent, plus que jamais, essentielles (lavage des mains, port du masque, respect des distances sociales), qu'il s'agisse de la grippe saisonnière, du coronavirus ou de tout autre virus. En cas de fièvre soudaine ou de symptômes d'infection, il est recommandé de reporter votre vaccination et de vous faire tester pour le coronavirus.

La vaccination contre la grippe vous est-elle conseillée? Passez le test sur www.sevaccinercontrelagrippe.ch/fr-ch

Plus d'infos sur www.bag.admin.ch/bag/fr/home

SOLIDARITÉ

Pourquoi se faire vacciner quand on n'est pas à risque?

Le vaccin imite une infection naturelle, sans les symptômes de la maladie, afin de provoquer une réaction immunitaire. L'efficacité de la vaccination dépend de divers facteurs, tels que l'âge ou la capacité du corps à produire cette réponse immunitaire. «Compte tenu de ces facteurs, on estime que cette efficacité se situe entre 20 et 80%, selon la saison de grippe et le groupe de population concerné», explique Cédric Dessimoz. «Elle est moins bonne chez les séniors atteints de maladies chroniques, en particulier dans les cas d'immunodéficience.» Par conséquent, la vaccination antigrippale est recommandée à tous ceux qui sont en contact avec des personnes vulnérables, même s'ils ne sont pas à risque. Par ce geste, ils contribuent à réduire le risque de contamination.

PARTENARIATS

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

DITES-NOUS…
LUDIVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN

Qu'est-ce qu'un mandat pour cause d'inaptitude?

Toute personne capable de discernement peut charger une autre personne de lui fournir une assistance personnelle par mandat. Celui-ci peut être établi pour gérer son patrimoine ou la représenter vis-à-vis des tiers si elle devenait incapable de discernement. Il peut être rédigé à la main devant un notaire, et peut être inscrit auprès de l'Office d'Etat civil. Lorsque l'Autorité de protection de l'enfant et de l'adulte apprend qu'une personne est devenue incapable de discernement, elle doit se renseigner si un mandat de ce type existe. Dans l'affirmative, elle devra vérifier un certain nombre d'éléments, notamment si la personne désignée est apte à remplir ce mandat. Dans le domaine médical, ce mandat peut être utile puisque vous pourrez choisir à l'avance qui vous représentera si vous êtes empêché de prendre des décisions. **Ombudsman de la santé et des institutions sociales: info@ombudsman-vs.ch ou 027 321 27 17.** ombudsman