



## Qu'est-ce que la stratégie « COCOON » ?

La vaccination « cocoon » vise à protéger les personnes à risque en vaccinant les personnes en bonne santé faisant partie de leur entourage direct.

En effet, la vaccination est beaucoup plus efficace chez les personnes en bonne santé que chez les personnes à risque. Une personne vaccinée a moins de risque de faire une grippe symptomatique et sera donc moins contagieuse. L'objectif est donc de **diminuer le risque de transmission aux personnes à risque** qui elles, hélas répondent moins bien au vaccin.

Il s'agit d'une vaccination **altruiste**.

### Aucun membre vacciné

Un membre de la famille a la grippe



Epidémie de grippe dans la famille



### Membres vaccinés

Un membre de la famille a la grippe



Les personnes vaccinées sont protégées



### Vaccination COCOON

Un membre de la famille a la grippe



La vaccination COCOON protège les membres de la famille à risque, pas d'épidémie de grippe



## Qui est concerné par la stratégie « COCOON » ?

Toutes les **personnes vivant sous le même toit qu'une personne à risque** ou en contacts fréquents avec celle-ci sont concernées par la vaccination COCOON.

**Discutez-en avec votre médecin traitant** afin de savoir si vous êtes concernés.

Tous les **travailleurs du secteur de soins de santé** sont également concernés par la vaccination COCOON.

Pour rappel, **les personnes à risque** sont :

- Toute personne de 65 ans et plus ;
- Toute personne (dès 6 mois) présentant une affection chronique, même stabilisée, d'origine pulmonaire (ex : l'asthme sévère), cardiaque (excepté l'hypertension), du foie, du rein, ou métabolique (ex : diabète), neuromusculaire ou des troubles immunitaires ;
- Toute personne souffrant d'obésité morbide (risque 2 fois plus élevé de développer la grippe) ;
- Toute personne séjournant en institution ;
- Toutes les femmes enceintes ;
- Les enfants de 6 mois à 18 mois compris sous traitement à l'aspirine au long cours.



# LA GRIPPE

**La vaccination COCOON : se protéger et protéger les AUTRES !**

Réseau PHARE ASBL Siège social : Ch. de Braine 49 - 7060 Soignies  
[www.reseau-phare.be](http://www.reseau-phare.be) - [info@reseau-phare.be](mailto:info@reseau-phare.be)

EpicURA

Rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour  
T : 078 / 150 170

CHMouscron

Av. de Fécamp 49 - 7700 Mouscron  
T : 056 / 858 585

CHR Haute Senne

Ch. de Braine 49 - 7060 Soignies  
T : 067 / 348 411

CHwapi

Av. Delmée 9 - 7500 Tournai  
T : 049 / 333 111

RÉSEAU  
**PHARE**

Une palette de compétences  
au service de votre santé



Hospital Outbreak Support Teams  
PHARE

## La grippe en quelques mots ...

La grippe est une maladie infectieuse respiratoire très contagieuse causée par le virus de l'Influenza. Le virus se transmet par l'inhalation de gouttelettes émises lors de la toux et des éternuements ou par contact direct via les mains.

La grippe peut causer des complications graves, allant jusqu'au décès, en particulier chez les personnes fragiles dites « à risque » (personnes âgées, immunodéprimés, insuffisants respiratoires, maladies chroniques,...).

### Les principaux symptômes sont :

Des symptômes **généraux** : fièvre et frissons, fatigue et malaise, perte d'appétit et nausées, maux de tête et douleurs musculaires ;

Des symptômes **respiratoires** : toux, douleurs de gorge et écoulement nasal.

En général, la grippe guérit spontanément. Cela dit, votre médecin traitant peut vous prescrire des médicaments pour atténuer les symptômes. Pour certaines personnes à risque, des antiviraux peuvent être utilisés.



**Attention : la grippe est une infection virale et la prise d'antibiotiques est donc généralement inutile (sauf en cas de surinfection bactérienne).**

## Comment se protéger soi et les autres ?

### Les gestes barrières

#### Si vous êtes malade :

- Evitez les contacts avec une personne présentant des risques de forme grave
- Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains avec une solution hydroalcoolique régulièrement
- Eternuez / tousssez dans un mouchoir en papier jetable ou dans le creux de votre coude
- Portez un masque en cas de symptômes respiratoires si vous êtes en contact avec des personnes à risque de formes graves
- Nettoyez votre environnement (le virus survit 3 jours sur les objets).

#### Si vous êtes à risque de forme grave :

- Evitez les contacts avec les personnes malades
- Portez un masque si vous êtes en contact avec des personnes potentiellement infectées
- Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains avec une solution hydroalcoolique régulièrement
- Evitez de vous toucher le nez, la bouche et les yeux
- Aérez quotidiennement les pièces de vie commune

## Le vaccin antigrippal

Le vaccin proposé se compose de protéines de plusieurs souches virales inactivées, mortes. **Le vaccin ne transmet donc JAMAIS la grippe !**

L'efficacité du vaccin varie d'une saison à l'autre selon l'adéquation entre le vaccin élaboré et les virus en circulation. De plus, elle dépend de la qualité de la réponse immunitaire qui diminue au cours du temps et qui est de moins en moins bonne avec l'âge. Il est donc nécessaire de **refaire chaque année le vaccin pour rester protégé.**

Être vacciné n'est pas une garantie à 100%. Il est possible d'attraper la grippe en étant vacciné mais la gravité des complications peut être limitée par le vaccin.

La saison grippale dure en moyenne 6 à 12 semaines et la vaccination assure une protection endéans les 10 à 15 jours suivant l'injection. Le vaccin se fait donc généralement de mi-octobre à mi-décembre et reste pertinent tant que le pic épidémique n'est pas atteint.

Les effets secondaires du vaccin sont généralement transitoires (moins de 48 heures) et sont soulagés par la prise de paracétamol. **En cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.**

