l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun



Comprendre la grippe

Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est une infection respiratoire aiguë due au virus influenza.
Très contagieuse, elle peut entraîner des complications graves chez certaines personnes.
Elle revient à la fin de l'automne et dure jusqu'au printemps.
On parle donc de grippe saisonnière.

Les symptômes

- Forte fièvre (souvent supérieure à 39°C)
- Maux de tête
- Douleurs musculaires
- Fatigue intense
- Toux sèche
- Maux de gorge

La transmission du virus

Les virus grippaux se transmettent facilement de personne à personne :

- par voie aérienne via les sécrétions respiratoires à l'occasion d'éternuements ou de toux.
- par contact à travers des objets contaminés ou par manuportage.

Le virus survit : quelques minutes sur la peau, quelques heures sur des surfaces inertes et plusieurs jours dans certaines conditions.

Le risque de transmission est plus élevé dans des conditions météorologiques froides et sèches.

Période d'incubation : 1 à 3 jours

Les risques

Pour la maman :

- L'atteinte pulmonaire est plus fréquemment sévère et le risque d'hospitalisation est majoré.
- Le risque de fausse couche est plus élevé.

Pour le bébé :

- Le risque de naissance prématurée est augmenté.

Les personnes les plus vulnérables : +65 ans · Maladie chronique · Femme enceinte

La vaccination

La composition du vaccin contre la grippe

Le virus évolue chaque année.

C'est pourquoi l'OMS recommande chaque année les souches virales à intégrer au vaccin, en fonction de celles susceptibles de circuler pendant la saison suivante.

Quand se faire vacciner ?

La vaccination contre la grippe est recommandée quel que soit le trimestre de votre grossesse.

L'épidémie survient chaque année, généralement entre les mois de novembre et avril, avec un démarrage le plus souvent fin décembre - début janvier.

Elle dure en moyenne 10 à 11 semaines (durée moyenne observée).

La vaccination doit être renouvelée tous les ans.

La protection contre la grippe est atteinte dans les deux semaines après la vaccination.

Un vaccin recommandé pendant la grossesse

Les données disponibles depuis de nombreuses années confirment la sécurité des vaccins antigrippaux inactivés pendant la grossesse. La HAS indique que les études de sécurité n'ont pas mis en évidence de risque pour le développement du bébé, quel que soit le moment de la grossesse où le vaccin est administré.

De plus, les vaccins contre la grippe saisonnière sont dépourvus de pouvoir infectant. Il n'y a pas lieu de craindre une infection du fœtus après une vaccination contre la grippe pendant la grossesse.

Les bénéfices pour la maman et le bébé

Pour la maman :
La vaccination réduit le risque de grippe et de complications pendant la grossesse. Vous vous protégez, vous préservez votre santé et votre quotidien.

Pour le bébé :
Les anticorps que vous produisez après la vaccination passent à votre bébé et le protègent dès sa naissance et pendant ses premiers mois de vie.

Se faire vacciner en pratique

La prise en charge est à 100%

Pendant la grossesse, le vaccin contre la grippe est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

Les professionnels de santé

Voici les professionnels de santé qui peuvent vous vacciner :


Sages-femmes


Médecins


Pharmaciens


Infirmiers

Les étapes de la vaccination

1. Demandez votre bon de prise en charge à votre sage-femme ou à un professionnel de santé.
2. Récupérez votre vaccin en pharmacie avec votre bon.
3. Faites-vous vacciner par le professionnel de santé de votre choix.

Retrouvez plus d'informations sur :

ameli.fr

Réalisation : CPAM du Doubs – Service Communication – Octobre 2026