

10 minutes pour se faire conseiller, plutôt que 10 jours au lit.

- Prévention
- Vaccination
- Traitement

Contre la grippe
et le rhume.



Votre pharmacie.
Un aller simple vers la guérison.





Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est une maladie infectieuse des voies respiratoires qui survient surtout en hiver. Chaque hiver, jusqu'à 300'000 personnes ont besoin de consulter leur médecin pour une affection grippale en Suisse.

Qu'est-ce qui distingue la grippe du rhume ?

Caractéristiques typiques	Grippe	Rhume
Apparition subite	●●●	●
Maux de tête, douleurs articulaires	●●●	●
Éternuements	●	●●●
Forte fièvre	●●●	●
Toux sèche	●●●	●

● léger/faible ●●● aigu/fort

Qui est particulièrement vulnérable ?

Toute affection grippale peut entraîner des complications. Selon l'Office fédéral de la santé publique, il est important de protéger, entre autres, les groupes de personnes suivants:

- Personnes de plus de 65 ans
- Personnes atteintes de maladies chroniques
- Femmes enceintes (à partir du deuxième trimestre et jusqu'à 4 semaines après l'accouchement)

Comment me prémunir contre la grippe ?

- Respectez les règles d'hygiène (lavez-vous soigneusement les mains, éternuez ou toussiez dans le creux de votre coude ou dans un mouchoir).
- Gardez vos distances ou portez un masque, aérez régulièrement.
- Restez chez vous si vous avez des symptômes.
- Tenez-vous au courant des recommandations vaccinales.

Comment fonctionne la vaccination contre la grippe ?

- En réaction à la vaccination, le corps constitue des défenses contre le virus de la grippe.
- Il produit des anticorps pour lutter contre les virus grippaux qui peuvent l'infecter.

Le saviez-vous ?

Les virus de la grippe changent (mutent) sans cesse. C'est pourquoi l'OMS fixe chaque année la composition d'un nouveau vaccin antigrippal.

Pour tout savoir sur les vaccins, rendez-vous sur le site :



**sanofi.ch/fr/nous-connaître/
solutions-de-santé/vaccins**

Attrapée ! Que faut-il faire ?

Les professionnels formés de votre pharmacie se feront un plaisir de vous conseiller et de définir avec vous un ensemble de préparations qui conviendra pour traiter efficacement vos symptômes.

En dehors d'un repos et d'un sommeil suffisants, les sprays nasaux, les pastilles à sucer, les antitussifs et les antipyrétiques, mais aussi les médicaments qui renforcent votre système immunitaire aident à soulager les symptômes et à endiguer la propagation de l'agent pathogène.



Autres mesures préventives contre le rhume et la grippe

S'entraîner régulièrement à un sport d'endurance, faire un sauna, prendre des douches qui alternent chaud et froid, dormir suffisamment et manger sainement contribuent à agir positivement sur l'évolution de la maladie, voire à l'éviter complètement.

En cas de symptômes aigus d'infection, il convient d'ajouter des compléments bénéfiques pour le système immunitaires, tels que la vitamine C et le zinc, d'adopter une alimentation riche en vitamines, ainsi que de boire en grande quantité.

En revanche, la meilleure protection contre la grippe reste la vaccination. La vaccination annuelle contre la grippe saisonnière constitue l'une des mesures préventives les plus importantes dans la lutte contre cette maladie. Comme le virus de la grippe mute très fréquemment, la vaccination antigrippale doit être renouvelée chaque année.

Le meilleur moment pour se faire vacciner contre la grippe va de novembre jusqu'au début de la vague de grippe. Ceci garantit une protection durant les mois les plus froids.

Maladies à pneumocoques : le nombre d'infections augmente à la saison froide

Durant les mois d'hiver en particulier, les maladies infectieuses sont omniprésentes. Elles peuvent être causées par différents pathogènes comme les virus et les bactéries. Certaines d'entre elles passent rapidement et ne nous gênent pas beaucoup. D'autres sont plus graves et présentent un risque plus élevé pour la santé. En font également partie les infections dites à pneumocoques, des bactéries qui peuvent être à l'origine, entre autres, de pneumonies et de maladies invasives.

Selon les données de l'Office fédéral de la santé publique, en Suisse, 1'000 personnes environ développent une maladie invasive à pneumocoques et quelque 100 décès sont enregistrés chaque année. Toutefois, depuis le début de la pandémie de COVID-19, le nombre de cas sévères de maladies à pneumocoques a baissé. Durant la saison froide, le nombre d'infections augmente, le principal facteur de risque d'infection à pneumocoques étant l'âge. Ainsi, les nourrissons et enfants en bas âge ainsi que les personnes âgées de 65 ans et plus sont particulièrement menacés.

La maladie peut se transmettre en toussant, parlant et éternuant. Renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé pour savoir ce que vous pouvez faire pour vous protéger des infections pendant la saison froide.

(Ce texte a bénéficié du soutien financier de Pfizer AG, Schärenmoosstrasse 99, 8052 Zurich.)
PP-PRV-CHE-0056 septembre 2022

Pour tout savoir sur les maladies à pneumocoques, rendez-vous sur le site :



**[bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/
krankheiten-im-ueberblick/pneumokokken-erkrankungen.html](https://bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/pneumokokken-erkrankungen.html)**

La vaccination protège durablement contre les maladies infectieuses ... et même contre le zona !

La grippe n'est pas la seule maladie dont la vaccination permet de se prémunir : il y a aussi le zona. Celui-ci est provoqué par le virus de la varicelle (qui appartient au groupe des herpès virus). Plus de 99 % des adultes qui ont eu la varicelle dans l'enfance sont porteurs de ce virus. Le système immunitaire contrôle ce virus et protège l'organisme. L'immunité diminue avec l'âge, de sorte que le virus peut être réactivé et provoquer un zona, ainsi que cela arrive chaque année en Suisse à 30'000 personnes environ.

Les symptômes sont de la fièvre et de la fatigue, puis des démangeaisons, des douleurs brûlantes ou des élancements dans la peau aux endroits où se produit une éruption de vésicules. Dans 30 % des cas, le zona peut provoquer des lésions des nerfs affectés, qui peuvent mettre longtemps à guérir et provoquent des élancements douloureux profonds : on parle alors de névralgie postherpétique. Une personne sur cinq atteintes de zona présente une éruption sur le visage qui peut s'étendre aux yeux, toucher le nerf optique et causer des douleurs tenaces, voire la perte de la vue.

Les personnes âgées, surtout quand elles ont des maladies chroniques, et les patients qui prennent des médicaments immunosuppresseurs sont exposés à un risque accru de développer un zona et ont intérêt à demander conseil en pharmacie sur la vaccination.

Pour tout savoir sur le zona, rendez-vous sur le site :



1sur3.ch

Vaccination dans votre pharmacie : nous sommes là pour vous conseiller.

Adressez-vous aux professionnels de votre pharmacie. Nous nous ferons un plaisir de vous informer sur la possibilité de vous faire vacciner contre la grippe. En fonction des cantons, vous pourrez vous faire vacciner directement sur place ou prendre rendez-vous.

Dans certains cantons, d'autres vaccinations sont également possibles. Les pharmacies peuvent ainsi vacciner contre le COVID-19, mais aussi contre les hépatites A et B, la diphtérie, le tétanos, la coqueluche et la poliomyélite. Nous pouvons aussi vérifier avec vous votre statut vaccinal.

Vous trouverez de nombreuses informations actualisées au sujet de la vaccination en pharmacie à cette adresse :



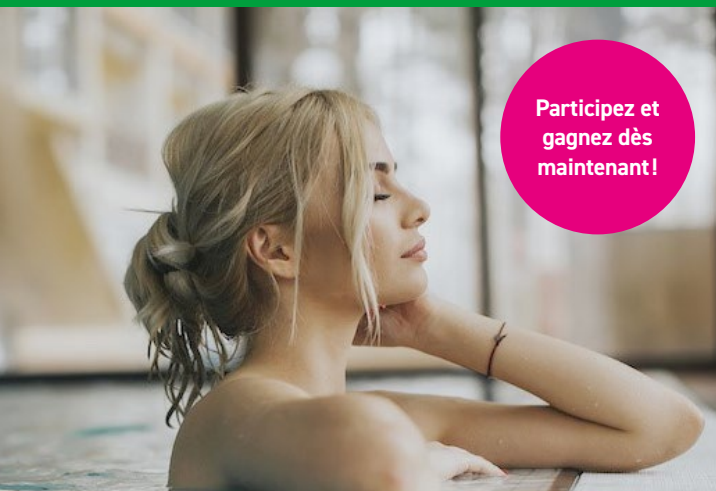
vaccinationenpharmacie.ch



Vous trouverez de nombreuses informations au sujet de la grippe et du rhume à cette adresse :



voiedeguerison.ch

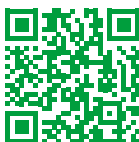


Participez et
gagnez dès
maintenant!

Concours

Gagnez 1 des

**50 bons pour
une séance de spa**



Date limite de participation : 30 novembre 2022

GFH

Bündnis Gesundheitsfachhandel
Union commerciale du secteur de la santé
Unione commerciale nel settore sanitario



Votre pharmacie.
Un aller simple vers la guérison.

GSK

sanofi

Pfizer

Les sponsors n'ont exercé aucune influence sur cette campagne et ne peuvent être tenus aucunement responsables de son contenu.