

**5 à 10%** des adultes contractent le virus de la grippe chaque année en Suisse. Pour les enfants, c'est **20 à 30%**.

**1000 à 5000** Le nombre d'hospitalisations annuelles qui découlent de la grippe en Suisse. On compte jusqu'à **1500 décès** par an.

**VACCINATION** La grippe saisonnière arrive. Pour contrer le virus, les médecins s'associent cette année aux pharmacies autour d'un projet pilote.

# Le pharmacien pique aussi

ESTELLE BAUR

Ça y est: la neige est descendue, les premiers frimas sont là, et l'on prend anxieusement sa température à peine assaillis par le rhume. La campagne de vaccination de la grippe saisonnière fait son grand retour. Cette année, la stratégie s'est étoffée d'une collaboration entre médecins de famille et pharmaciens. L'objectif: «augmenter la couverture vaccinale», comme l'explique Pierre-

«Il est possible de se faire vacciner directement en pharmacie.»



**PIERRE-ALAIN BUCHS**  
DOCTEUR EN PHARMACIE,  
COPRÉSIDENT DE PHARMAVALAIS

Alain Buchs, docteur en pharmacie, coprésident de pharmavalais. Christian Zufferey, médecin interniste généraliste FMH, renchérit: «L'idée est de réduire le fardeau de la maladie, en élargissant la vaccination à un maximum de personnes.»

## Se faire vacciner chez le pharmacien...

Dans cette optique, médecins de famille et pharmaciens travaillent ensemble autour d'un projet pilote élaboré au sein du SSP (Service de la santé publique), avec la SMVS (Société médicale du Valais) et pharmavalais. «Depuis cet automne, il est possible de se faire vacciner directement auprès de son pharmacien», explique Pierre-Alain Buchs. Cette prestation s'adresse aux personnes qui consultent moins souvent leur médecin,

### VACCINEZ-VOUS CHEZ...

**Le médecin** (fortement conseillé)

- ✓ Les personnes de plus de 65 ans.
- ✓ Les enfants nés prématurément, dès l'âge de 6 mois.
- ✓ Les femmes enceintes ou ayant accouché au cours des 4 semaines précédentes.
- ✓ Les personnes présentant des maladies chroniques (cardiaques, pulmonaires, troubles métaboliques, neurologiques, de l'appareil locomoteur, hépatiques, rénaux, immunodéficience...).

**Le pharmacien** (par choix ou si cela est conseillé par votre employeur)

- ✓ Le personnel soignant, médical ou paramédical, celui des crèches, des garderies, des établissements de soins et de retraite.
- ✓ Les personnes qui, au sein de leur famille ou dans le cadre de leurs activités privées ou professionnelles, sont en contact avec des personnes du groupe précédemment cité.

soit les 16-65 ans, qui souhaiteraient se faire vacciner pour des raisons médicales ou par intérêt personnel. «La plupart des gens vaccinés en Valais demeurent ceux qui consultent régulièrement leur médecin. Cette offre ne représente donc pas de concurrence pour nous», précise Christian Zufferey. Les personnes à risques (les plus de 65 ans, les personnes présentant des maladies chroniques, les femmes enceintes et les enfants dès 6 mois) consultent en effet plus régulièrement et la vaccination leur sera spontanément proposée. «Comme les populations visées ne sont pas les mêmes, c'est une occasion d'élargir le



«L'idée est de réduire la mortalité de la maladie en élargissant le panel de vaccinations.»

**CHRISTIAN ZUFFEREY** MÉDECIN INTERNISTE GÉNÉRALISTE FMH, À SION

panel», ajoute le généraliste. Pierre-Alain Buchs renchérit: «Puisque nous n'exerçons pas dans

la même «cours de jeu», nous pouvons offrir deux prestations vraiment complémentaires et réduire ainsi les risques de contamination.»

## ... ou chez son médecin?

La population peut être divisée en trois groupes: les personnes à risques, celles qui les côtoient (famille, corps médical, etc.) et monsieur et madame Tout-le-Monde. «Soit des personnes qui se font vacciner par souci professionnel avant tout», explique Christian Zufferey. Car au moment du pic épidémique, on peut compter jusqu'à 1000 consultations en Valais. «Et si toutes ces personnes sont contraintes de rester au lit, la maladie peut avoir de fortes répercussions économiques.» C'est cette troisième catégorie de personnes qui est visée par le projet pilote lancé cet automne. Dix-huit pharmacies, réparties sur tout le Valais, y prennent part. «Nous espérons ainsi mesurer la pertinence du projet», explique Pierre-Alain Buchs. Après la vaccination – qui

## CONSEILS

### Les gestes pour contrer le virus

#### SE LAVER LES MAINS

La mesure d'hygiène la plus importante et la plus négligée. Lavez-vous soigneusement les mains, plusieurs fois par jour, à l'eau et au savon.

#### UTILISER DES MOUCHOIRS EN PAPIER

Après usage, jetez-les et lavez-vous soigneusement les mains.

#### TOUSSER ET ÉTERNUER DANS LE CREUX DU COUDE

Ce geste est plus hygiénique que de mettre la main devant la bouche.

#### RESTER À LA MAISON

Pour éviter la propagation de la maladie, restez à la maison jusqu'à la guérison complète et attendez au moins un jour après la disparition de la fièvre avant d'en sortir. **EB**

suit un protocole précis (espace clos, pharmaciens formés et certifiés), les patients sont invités à remplir un questionnaire afin de saisir leurs motivations. A noter que l'injection de 30 francs n'est pas remboursée par les caisses maladie pour la vaccination en pharmacie. En revanche, pour les personnes du groupe à risques vaccinées chez leur médecin, elle est prise en charge. **O**

## POUR ALLER + LOIN

**?** Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Votre pharmacie participe-t-elle au projet? [www.vs.ch/web/ssp/grippe](http://www.vs.ch/web/ssp/grippe)  
Le vaccin vous est-il recommandé?  
Faites le test: [www.sevaccinercontrelagrippe.ch/fr-ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch/fr-ch)

## LE POINT SUR UNE MALADIE AUX CONSÉQUENCES SOUS-ESTIMÉES

Chaque année, on compte en Suisse entre 100 000 et 250 000 consultations liées à la grippe. La maladie, qui touche les voies respiratoires supérieures, affecte les bronches et peut entraîner de graves complications, parfois mortelles. Le virus est particulièrement contagieux et les personnes qui en sont atteintes peuvent le transmettre un jour avant l'apparition des symptômes, déjà. Pour diminuer les risques de contamination, le

vaccin reste la solution idéale. Il n'est cependant efficace qu'à 70%. Dans le cas d'une infection malgré la vaccination, les symptômes seront toutefois moins importants et les risques de complications, réduits. Le pic épidémique ayant d'ordinaire lieu durant la période de carnaval et l'efficacité du vaccin déclinant au bout de quatre mois, il est conseillé de recevoir l'injection durant le mois de novembre. **O**

## PRIX MÉDIAS 2016 DE LA FONDATION EBEN-HÉZER Récompense pour l'émission «L'Antidote»

Le Prix Médias de la Fondation Eben-Hézer a pour but de valoriser un travail journalistique permettant au grand public de mieux connaître les réalités des personnes âgées en perte d'autonomie. Le 30 septembre dernier, il a récompensé le travail de Marianne Tremblay et l'équipe de «L'Antidote» (qui fêtait son 10e anniversaire et sa 200e émission

cette année) pour son reportage «Entrée en EMS: Home sweet home». Le réalisateur-producteur Stéphane Wicky, ainsi que les réalisateurs-monteurs Sandro Milone et Vincent Forclaz sont associés au prix. **O**

Plus d'infos sur: [www.canal.ch/category/magazines/l-antidote](http://www.canal.ch/category/magazines/l-antidote)

## PRIMES D'ASSURANCE MALADIE Comparez pour économiser

Le Département de la santé recommande aux personnes concernées de comparer les primes d'assurance maladie. Il est en effet possible pour l'assuré d'économiser jusqu'à 145 francs par mois. Opter pour une franchise à option (2 500 francs maximum par année) ou pour un autre modèle d'assurance (médecin de famille, consultation téléphonique préalable, etc.) permet de réaliser des économies importantes. A noter

encore que si vous exercez une activité lucrative salariée de huit heures par semaine ou plus, votre employeur vous assure contre les risques d'accidents professionnels et non professionnels. Vous pouvez donc demander à votre assurance maladie de supprimer votre couverture pour les accidents. **O**

Infos sur: [www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch)