

# Les maux de l'hiver : protégez-vous !

Nez qui coule, état fébrile, toux, fatigue... Avec l'arrivée de l'hiver et des premiers frimas, l'organisme est parfois mis à rude épreuve. **Grippe, rhume, bronchite : sachez les prévenir pour éviter toute complication respiratoire.**

NATHALIE GIRAUDEAU

## > Toux : bien dégager les voies respiratoires

**Et pour cause, les maladies neuromusculaires affectent directement les muscles respiratoires empêchant un bon échange gazeux.**

« En fait, les poumons sont sains, mais les muscles respiratoires assument mal leur fonction car ils sont affaiblis. Cette respiration altérée peut diminuer le taux d'oxygène dans le sang (hypoxémie) ou majorer le taux de dioxyde de carbone (hypercapnie). » explique le Dr Elhadi Hammouda de l'AFM-Téléthon. En cas de foyer infectieux, la personne est donc fragilisée et ne peut pas expectorer correctement pour évacuer le surplus de sécrétions. « C'est une urgence car il faut absolument dégager les poumons et les voies respiratoires des excès de mucus », poursuit-il. Plusieurs techniques existent selon la sévérité des symptômes : les séances de kinésithérapie, les masques à ventilation non invasive ou les dispositifs d'assistance mécanique à la toux qui amènent le mucus dans les voies larges pour les personnes trachéotomisées. ☒

## Les 4 gestes anticontagion

1. **Se laver les mains plusieurs fois par jour ;**
2. **Utiliser des mouchoirs à usage unique ;**
3. **Porter un masque pour se protéger de la toux et des éternuements ;**
4. **Nettoyer les poignées de portes, etc.**



©Africa Studio / Adobe Stock

Un rhume disparaît en quelques jours. Si vous remarquez une aggravation, il est important d'aller consulter votre médecin.

## > Attention à la grippe

Si un rhume s'avère en général banal, **la grippe saisonnière**, elle, doit être prise très au sérieux. « **La meilleure des préventions reste la vaccination.** Elle est vivement recommandée chez les personnes atteintes de maladies neuromusculaires, car la grippe peut provoquer des surinfections pulmonaires, surtout chez les personnes présentant une atteinte respiratoire préexistante. Il convient également de vacciner tout l'entourage, s'il y a un terrain fragile » rappelle-t-il.

De même, **le pneumocoque (vaccin obligatoire dès 2018) est fortement recommandé cet hiver** encore pour les personnes atteintes de myopathies car cette bactérie est responsable de pneumopathies et d'infections bronchopulmonaires, pouvant engendrer une détresse respiratoire majeure. ☒

# Du nouveau du côté des vaccins

## > Les 11 vaccins obligatoires dans le calendrier vaccinal 2018

Jusqu'à présent, trois vaccins seulement étaient obligatoires. Mais, au regard de la recrudescence de certaines maladies infantiles, **le Gouvernement a décidé de rendre 11 vaccins obligatoires pour les enfants, à partir de 2018.** Ces vaccins ne nécessiteront pas 11 injections puisqu'ils peuvent être administrés de manière combinée.

Maladie	Vaccins	Rappel
Diphthérie	DTCOQ POLIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 injections (2 mois et 4 mois). Un rappel à 11 mois</li> <li>• Des rappels sont recommandés à 6 ans, 11 et 13 ans</li> <li>• Chez l'adulte : à 25, 45 ans puis tous les 10 ans.</li> </ul>
Tétanos	DTCOQ POLIO	
Poliomyélite	DTCOQ POLIO	
Coqueluche	DTCOQ POLIO	Forte résurgence de cette maladie, surtout chez les personnes âgées. Il est donc recommandé de compléter la couverture vaccinale par un rappel entre 11 et 18 ans.
<i>Hæmophilus influenzae</i>	Infanrix : vaccin hexavalent associant DTPolio coqueluche+ <i>Hæmophilus influenzae</i> + hépatite B	3 injections (2 mois, 4 mois et 11 mois)
Hépatite B	Infanrix	
Rougeole	ROR	2 injections (1 an et 18 mois). Résurgence aussi pour cette infection depuis que le taux de vaccination a chuté surtout dans le sud de la France
Oreillons	ROR	
Rubéole	ROR	
Méningocoque C	Meningitec	2 injections (5 mois et 12 mois)
Pneumocoque	Prevenar 13 (Le chiffre 13 fait référence aux 13 sous-types)	3 injections (2 mois, 4 mois et 11 mois). Puis rappel tous les 5 ans
Fièvre jaune	 C'est un vaccin vivant contre-indiqué chez les patients sous immunosuppresseurs	Vaccin obligatoire pour tous les ressortissants de Guyane

## > Rappel des précautions d'usage

**Avant toute vaccination, il faut toutefois prendre certaines précautions, et notamment s'assurer que vous n'êtes pas allergique à l'un des composants et que vous ne souffrez d'aucune affection bénigne,** car l'acte vaccinal demande un état immunitaire stable. Comme tout produit actif, le vaccin peut induire des effets indésirables. Généralement bénins, ils ne sont pas systématiques et restent transitoires. Parmi les gênes les plus fréquentes, une douleur au niveau du point d'injection, avec parfois une légère inflammation... Le duo antalgique-antipyrétique sera un bon allié, dans les deux à trois jours suivant la vaccination, pour contrer la douleur et les réactions fébriles. Par ailleurs, la vaccination avec **des vaccins vivants atténués (ROR, varicelle, tuberculose, etc.) est formellement contre-indiquée si vous êtes atteint d'une maladie auto-immune** (myasthénie, myopathie inflammatoire, myosite) **et si vous êtes sous traitement immunodépresseurs ou corticoïdes à forte dose et au long cours.** ✕

## > Dr Elhadi Hammouda

### Médecin conseil à l'AFM-Téléthon

« En matière de vaccination, la France faisait figure de mauvais élève par rapport aux autres pays européens, avec un taux de couverture vaccinal faible. Parmi les nouveaux vaccins obligatoires, certains étaient déjà fortement recommandés pour les personnes atteintes de maladie neuromusculaire, comme le ROR, le pneumocoque ou l'hépatite B. À ce jour, aucune étude probante ne montre de lien entre le vaccin de l'hépatite B et l'apparition d'une sclérose en plaques ou de myofasciite à macrophages. Par ailleurs, je recommande toujours la vaccination contre le bacille Calmette et Guérin (BCG), non obligatoire depuis 2007, mais fortement recommandée chez les enfants vivant en Île-de-France ou en Guyane. De même, le vaccin contre la tuberculose reste recommandé dès l'âge de 1 mois pour les enfants à haut risque (antécédents familiaux, enfant résidant en Guyane ou à Mayotte, etc.). Enfin, il est important d'être à jour dans ses rappels, car ils permettent de renforcer ou prolonger l'immunité. En cas d'oubli, inutile de tout recommencer : il suffit de reprendre le schéma de rattrapage et de compléter les injections. » ✕