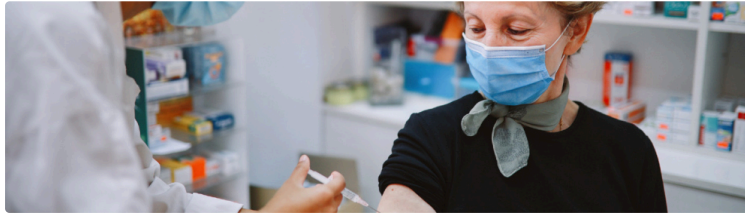


## La grippe arrive en Occitanie : c'est le moment de nous protéger par la vaccination et les gestes barrières



La grippe arrive en Occitanie : c'est le moment de nous protéger par la vaccination et les gestes barrières

**En Occitanie comme partout en France, les virus respiratoires de l'hiver circulent déjà activement. Notre région est entrée en phase épidémique de grippe. À l'approche des fêtes de fin d'année, période de rassemblements familiaux et amicaux, c'est le moment de se faire vacciner et de remettre en pratique les gestes barrières, pour protéger nos proches les plus fragiles.**

### L'épidémie de grippe démarre en Occitanie

Selon les indicateurs de Santé publique France (Semaine du 1er au 7 décembre), les recours aux soins liés à la grippe s'accroissent fortement dans notre région qui est entrée désormais en phase épidémique.

Le nombre de passages aux urgences la semaine dernière pour une grippe (322) est en nette progression et concerne toutes les tranches d'âge. Parmi ces patients passés aux urgences, 56 ont été hospitalisés. Dans les cabinets médicaux, le nombre de consultations pour grippe ou syndrome grippal est lui aussi en hausse.

### La vaccination : un réflexe essentiel pour limiter le risque de formes graves de la grippe

La vaccination demeure la mesure la plus efficace pour réduire les risques de formes graves, les hospitalisations et la transmission de la grippe. La campagne de vaccination contre la grippe et le Covid-19 se poursuit jusqu'au 31 janvier 2026.

Elle cible en priorité :

- Les personnes âgées de 65 ans et plus
- Les personnes immunodéprimées
- Les femmes enceintes
- Les personnes atteintes de maladies chroniques
- Les résidents et professionnels en EHPAD et les professionnels de santé

Elle est recommandée pour l'entourage des nourrissons de moins de 6 mois à risque de complication grave de la grippe et des personnes immunodéprimées. Elle est également proposée aux enfants de 2 à 17 ans.

Cette année, les premiers indicateurs semblent indiquer une meilleure adhésion à la vaccination contre la grippe : au 30 novembre, plus de 980 000 doses ont déjà été distribuées par les pharmacies de notre région, soit 17,4 % de plus que l'an dernier à la même période. La vaccination reste cependant plus que jamais d'actualité. L'épidémie de grippe dure généralement dix à douze semaines et la protection vaccinale devient optimale en 10 à 15 jours. Les stocks de vaccins sont suffisants pour couvrir les besoins. |

Il est donc encore temps et utile de se faire vacciner : cette vaccination peut être réalisée par un médecin, une sage-femme, un pharmacien ou un infirmier au plus près de chez vous, partout en Occitanie.

### Les gestes barrières : un bouclier simple et efficace pour tous

Les virus respiratoires comme la grippe sont très contagieux et se transmettent facilement, par les gouttelettes expulsées en toussant ou en éternuant, mais aussi via les surfaces contaminées. La combinaison des gestes barrières permet de limiter ce risque de transmission, de se protéger et de protéger les autres.

- Porter un masque dès l'apparition de symptômes (toux, fièvre, mal de gorge), dans les transports, les lieux très fréquentés et les lieux de soins ou les lieux hébergeant des personnes fragiles, surtout si l'on est à risque de forme grave ou en présence de personnes vulnérables.
- Aérer régulièrement son logement.
- Se laver souvent les mains.

Le port du masque va se renforcer dans les établissements sanitaires et médico-sociaux. Le masque est toujours fortement recommandé dans les lieux de soins et en présence de personnes fragiles. En période épidémique, il devient une mesure clé pour limiter la transmission dans les établissements de santé et médico-sociaux. Selon l'évolution de la situation, les directeurs d'établissement pourront, sur recommandation de l'ARS, rendre son port obligatoire, conformément aux recommandations nationales et aux niveaux d'intensité de la circulation des infections respiratoires aiguës établis par Santé publique France. L'objectif : protéger les plus vulnérables et adapter les mesures au niveau de risque.

En Occitanie, selon Santé publique France, les données de virologie montrent une intensification de la circulation du virus majoritairement responsable de la bronchiolite (VRS) chez les nourrissons et les indicateurs de recours aux soins continuent d'augmenter. La semaine dernière, la bronchiolite chez les moins de 1 an a entraîné 177 passages dans les services d'urgence dont 62 ont nécessité une hospitalisation (Semaine du 1er au 7 décembre).

Très contagieuse, cette infection respiratoire due principalement au virus VRS touche surtout les enfants de moins de 2 ans, en particulier les nourrissons. L'épidémie s'étend de l'automne à la fin de l'hiver. La maladie guérit le plus souvent spontanément, mais peut parfois nécessiter une hospitalisation, surtout chez les bébés de moins de 6 mois. Le virus se transmet facilement par la salive, la toux, les éternuements, les mains et les objets contaminés.

Depuis 2023, des traitements préventifs peuvent protéger les nourrissons : Abrysvo®, administré à la femme enceinte, protège le bébé jusqu'à 6 mois et Beyfortus® et Synagis®, administrés à la naissance et aux nourrissons nés depuis février. Un vaccin VRS existe également pour les personnes de 75 ans et plus.

Comme pour les autres virus respiratoires de l'hiver, pour freiner efficacement la circulation du virus, c'est l'association des mesures préventives et des gestes barrières, qui constitue une protection efficace pour limiter la transmission de la bronchiolite.

**Pour en savoir plus :**

- Sur le suivi épidémiologique des virus respiratoires de l'hiver en Occitanie : consultez le bulletin régional de santé publique France
- Sur la grippe saisonnière : consultez le site du ministère de la Santé
- Sur la bronchiolite : consultez le site du ministère de la Santé