

# Contre la grippe, choisissez le vaccin !

**PARLONS VRAI, PARLONS GRIPPE** Le vaccin est la protection la plus sûre et la plus efficace contre la grippe.

Ne prenez pas le risque ! Pour vous protéger et préserver vos proches, vaccinez-vous. La vaccination est le premier geste à faire pour se protéger de la grippe. Depuis début octobre, vous pouvez aller retirer en pharmacie le nouveau vaccin. Si vous faites partie des personnes à risque, la MSA vous a envoyé un courrier de prise en charge, à utiliser avant fin janvier 2018. Souvent sous-estimée, la grippe est une maladie qui peut être grave. Des mesures d'hygiène complémentaires permettent de limiter la propagation du virus lors des épidémies.

## Tout savoir sur le vaccin : quizz !

**«Je me fais vacciner, je suis protégé tout de suite.»**

**FAUX.** Il faut 15 jours après avoir été vacciné pour être protégé. C'est pourquoi il est conseillé de se faire vacciner le plus tôt possible, et ce dès le mois d'octobre.

**«J'ai été vacciné l'année dernière, je suis toujours protégé.»**

**FAUX.** Les souches du virus de la grippe en circulation n'étant pas les mêmes d'une année

sur l'autre, il est nécessaire de se faire vacciner chaque année avec le nouveau vaccin.

**«Pas besoin de me faire vacciner, je ne suis jamais malade !»**

**FAUX.** Le vaccin ne protège pas seulement la personne vaccinée mais aussi tout son entourage. L'efficacité du vaccin dépend de sa couverture : plus la population est vaccinée, moins le virus peut circuler. Se faire vacciner contre la grippe, c'est donc se protéger et empêcher l'épidémie de progresser.

**«Se faire vacciner c'est risqué !»**

**FAUX.** Les effets secondaires constatés avec la vaccination contre la grippe sont quasi-exceptionnels. Pour la plupart, il s'agit de réactions bénignes comme une inflammation au point d'injection,

des douleurs musculaires, une légère fièvre ou des nausées qui disparaissent dans les deux jours qui suivent leur apparition. La grippe, quant à elle, immobilise au minimum 10 jours avec une forte fièvre, des douleurs musculaires, des troubles digestifs ; la fatigue peut perdurer de longues semaines ; c'est sans compter les complications sévères pour les personnes les plus fragiles, qui peuvent entraîner la mort.

**«Il existe des moyens complémentaires au vaccin pour se protéger contre la grippe.»**

**VRAI.** Se laver fréquemment les mains, utiliser des mouchoirs à usage unique, éviter les lieux publics pendant la période de pic hivernal... Toutefois le vaccin reste le moyen prioritaire et le plus efficace pour vous protéger.

## Expérimentation : vaccination par les pharmaciens

Une expérimentation en Nouvelle-Aquitaine permet aux pharmaciens, autorisés préalablement par l'Agence Régionale de Santé (ARS), de procéder à des vaccinations contre la grippe saisonnière. Les personnes qui peuvent se faire vacciner par un pharmacien doivent être âgées de 18 ans et plus. Sont exclues les femmes enceintes et les personnes n'ayant pas été vaccinées au cours des 3 dernières années.

**Renseignez vous auprès de votre pharmacien.**

## Moi(s) sans tabac ; ça recommence

En novembre 2017, on relève le défi on arrête ensemble !

Du 1<sup>er</sup> au 30 novembre, c'est la deuxième édition du **#MoisSansTabac**, programme de Santé Publique France, en partenariat avec la MSA, qui accompagne les fumeurs à l'arrêt du tabac pendant un mois entier. Cette année, l'action est un défi collectif et incite les participants à s'inscrire en équipe pour favoriser la motivation et la persévérance.

### «Moi(s) sans tabac», un défi !

Il s'agit d'un programme de coaching personnalisé via l'application mobile Tabac info service, qui vous aide à arrêter de fumer. «Moi(s) sans tabac» s'inspire de «STOPTOBER», action menée en Angleterre depuis 2012 et qui remporte un franc succès : + 50% de

tentatives d'arrêt du tabac en 2012. Vous aussi, bénéficiez gratuitement d'un accompagnement adapté à votre profil de fumeur.

### Tout le monde peut participer, c'est gratuit !

Il y a les challengers : ceux qui participent au défi car ils veulent arrêter de fumer, mais aussi les supporters : ceux qui soutiennent ceux qui veulent arrêter : famille, amis, entourage, collègues...

**Le principe :** les challengers s'inscrivent sur [tabacinfoservice.fr](http://tabacinfoservice.fr) pour participer au défi et bénéficier d'un accompagnement quotidien (inscription et service gratuits).

### Rejoignez le mouvement !

Inscrivez-vous dès maintenant sur le site <http://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr> et sur Facebook rejoignez le groupe «Les habitants de la Nouvelle-Aquitaine #MoisSansTabac».

### MSA ET AIDE SUR DES SUBSTITUTS NICOTINIQUES

Pour soutenir les fumeurs dans leur démarche de sevrage, la MSA propose à ses adhérents un remboursement, sur prescription, de traitements par substituts nicotiniques et ce jusqu'à **150 euros** par an et par bénéficiaire. Consultez les professionnels de santé qui vous prescriront ces substituts nicotiniques et vous accompagneront tout au long de votre sevrage tabagique.

**PARLONS VRAI, PARLONS GRIPPE**

Se faire vacciner contre la grippe, c'est risqué !

**FAUX**

Les effets secondaires du vaccin sont rares et bénins. La grippe, elle, provoque une forte fièvre, des douleurs musculaires et des complications sévères qui peuvent entraîner la mort.

**CONTRE LA GRIPPE, CHOISISSEZ LE VACCIN**

[www.msa33.fr](http://www.msa33.fr)

santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

**Mois sans tabac**

santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

**En novembre, on arrête ensemble.**

Pour participer, rendez-vous sur : **tabac info service** le site + l'appli + le 39 89 Du lundi au samedi de 8h à 20h.

Nous soutenons Moi(s) sans tabac. Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter. En novembre, on arrête ensemble !

3989 Service gratuit 24h/24 et 7j/7

Assurance Maladie

santé  
famille  
retraite  
services  
France

### Contact

Plus d'informations sur les sites internet : [www.msa33.fr](http://www.msa33.fr)  
<http://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr> et  
[www.addictoclic.com](http://www.addictoclic.com) ou composez le 39 89.