

La réalité de la grippe

La grippe peut se propager aux autres d'un seul éternuement.

« Tous les ans, des milliers d'Ontariens et d'Ontariennes souffrent de la grippe. Certains tombent gravement malades. Ils manquent des jours d'école, de travail ou de congé. Il y en a même qui en meurent. Pourtant, le vaccin antigrippal peut éviter un bon nombre de cas de grippe. Protégez-vous et votre entourage. Si vous habitez, travaillez et fréquentez l'école en Ontario, c'est gratuit. **Cet automne, faites-vous vacciner.** »

D^{re} Sheela Basrur
Médecin-hygiéniste en chef

Qui devrait se faire vacciner? Tout le monde.

Hormis une contre-indication médicale, toute personne âgée de six mois ou plus a avantage à se faire vacciner contre la grippe. Il est particulièrement important pour certaines personnes de recevoir le vaccin soit parce qu'elles courent un plus grand risque de souffrir de complications liées à la grippe ou parce qu'elles peuvent infecter des personnes à grand risque avec lesquelles elles habitent ou sont en contact direct.

On recommande à tous les Ontariens et Ontariennes qui sont admissibles de recevoir le vaccin contre la grippe. N'oubliez pas que vous devez vous faire vacciner tous les ans. Le risque que comporte le vaccin de vous causer des réactions graves est très faible. Cependant, vous devez toujours discuter des avantages et des risques d'un vaccin avec votre fournisseur de soins de santé.

Mythes à propos de la grippe

Les complications liées à la grippe peuvent être très graves. Le vaccin antigrippal permet de réduire le risque de contracter cette maladie.

Plusieurs raisons peuvent expliquer que certaines personnes ne se feront probablement pas vacciner. Quelques-unes sont extrêmement allergiques aux oeufs et ne doivent pas recevoir le vaccin contre la grippe. D'autres avouent avoir peur des piqûres. D'autres croient à des mythes sans fondement sur le vaccin contre la grippe. Voici quelques-uns des mythes répandus et la réalité.

mythe n° 1

L'an dernier, je n'ai pas reçu de vaccin et je ne suis pas tombé malade.

Réalité : Même si vous n'avez pas encore eu la grippe, cela ne veut pas dire que vous ne serez pas malade cette année. Chaque saison apporte des souches différentes de grippe. Si vous ne vous faites pas vacciner contre la grippe, vous augmentez vos risques de tomber malade.

mythe n° 2

Je suis jeune et en santé. Je n'ai pas besoin du vaccin contre la grippe.

Réalité : Même les enfants et les jeunes adultes en santé peuvent tomber gravement malades. En moyenne, la grippe peut vous rendre malade pendant sept jours et entraîner ainsi du temps perdu de travail, d'école ou de vacances. En outre, vous pourriez infecter d'autres personnes qui courent un plus grand risque d'être sérieusement malades s'ils attrapent la grippe, notamment les jeunes enfants, les aînés ou les personnes atteintes de troubles médicaux. Ces groupes, parmi d'autres, pourraient avoir des complications graves et exiger une hospitalisation.

*mythe n° 3***Le vaccin antigrippal va me donner la grippe.**

Réalité : C'est faux. Le vaccin ne renferme aucun virus actif. De nombreuses personnes prennent la grippe pour un rhume ou une autre infection du système respiratoire. Le vaccin ne vous protégera pas contre ces conditions.

*mythe n° 4***La grippe n'est qu'un mauvais rhume.**

Réalité : La grippe est beaucoup plus grave qu'un rhume. Les symptômes du rhume et les complications sont moins graves que ceux de la grippe.

*mythe n° 5***Le vaccin antigrippal n'en vaut pas la peine parce qu'il n'est pas très efficace.**

Réalité : Le vaccin antigrippal a un coefficient d'efficacité de 70 à 90 % chez les adultes en santé lorsqu'il correspond bien aux souches. Chez les enfants, il prévient la maladie dans 83 % des cas. Parmi les aînés, le vaccin prévient la pneumonie et l'hospitalisation chez environ six personnes sur dix et évite la mort dans 85 % des cas. L'efficacité du vaccin varie d'une personne à l'autre, en fonction de l'état général de santé. Les personnes vaccinées contractent parfois la grippe, mais dans ce cas, leur grippe est plus bénigne qu'elle ne l'aurait été si le vaccin antigrippal ne leur avait pas été administré.

*mythe n° 6***Je n'ai pas besoin d'un autre vaccin contre la grippe. J'en ai eu un l'an dernier.**

Réalité : Il faut se faire vacciner tous les ans. En effet, il y a de nombreuses souches de grippe et leurs caractéristiques sont légèrement différentes. De plus, elles évoluent annuellement et chaque année on met au point un nouveau vaccin pour lutter contre les trois souches de grippe les plus répandues qui devraient frapper au cours de la saison prochaine. La protection du vaccin contre la grippe commence environ deux semaines après la vaccination et peut durer jusqu'à un an.

Pourquoi faire vacciner vos enfants contre la grippe.

Les jeunes enfants âgés entre 6 et 23 mois sont plus susceptibles d'être hospitalisés à cause de la grippe que les enfants plus âgés et les jeunes adultes en santé. Les enfants qui fréquentent la garderie ou l'école, ou qui commencent à jouer avec d'autres groupes d'enfants ont de nombreux contacts directs. Le virus de la grippe peut ainsi se propager rapidement et facilement parmi eux. Voilà la raison pour laquelle les enfants sont la source principale de propagation du virus à l'école et à la maison.

La réalité à propos des enfants, de la grippe et de la vaccination :

- Seuls les enfants âgés de six mois ou plus peuvent être vaccinés.
- Il est recommandé de vacciner les enfants en santé de plus de 2 ans, car ils peuvent aussi contracter la grippe et souffrir de complications.
- Les enfants de moins de 9 ans qui se font vacciner pour la première fois reçoivent deux injections de vaccin : la deuxième est administrée à au moins un mois d'intervalle de la première.
- Les enfants et les adolescents (entre 6 mois et 18 ans) qui ont fait un traitement à base d'aspirine (acide acétylsalicylique) pendant de longues périodes risquent davantage de contracter le syndrome de Reye s'ils souffrent de la grippe.
- Les enfants souffrant de problèmes de santé chroniques sont plus susceptibles d'être frappés de complications reliées à la grippe.
- Le vaccin est sûr et bien toléré chez les enfants en santé. Rien ne prouve qu'il cause des problèmes neurologiques tels que l'autisme, le trouble déficitaire de l'attention ou le trouble d'hyperactivité.

Que faire d'autre pour éviter d'être malade ?

Se laver les mains souvent à grande eau réduit les risques d'être malade.

- Utilisez du savon avec de l'eau chaude courante.
- Lavez-vous les mains au moins cinq fois par jour.

Quelques autres précautions à prendre afin d'éviter de souffrir de la grippe et de la propager aux autres :

- Lorsque vous éternuez ou tousssez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier.
- Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousssez et éternuez dans votre manche, pas dans vos mains.
- Jetez immédiatement les mouchoirs en papier utilisés à la poubelle.
- Évitez de partager la nourriture, les ustensiles de table, les serviettes ou les mouchoirs.
- Gardez un désinfectant à base d'alcool (gel ou linges) à portée de la main, au travail, à la maison ou dans la voiture.

Vous voulez en apprendre davantage ?

Pour de plus amples renseignements sur le vaccin antigrippal, consultez votre médecin, une infirmière praticienne, un bureau de santé ou votre pharmacien. Composez **1 877 844-1944** (ATS 1 800 387-5559) afin de trouver une clinique qui se trouve près de chez vous. Vous pouvez aussi en apprendre davantage en visitant nos sites **www.health.gov.on.ca** et **www.SanteOntario.com**.

La grippe. Il ne s'agit pas uniquement de vous.