

## L'immunisation contre l'influenza (grippe) : Mythes et réalités

### Influenza (Flu) Immunization: Myths and Facts

L'immunisation contre l'influenza (la grippe) est un choix sûr, efficace et sain. Bien que beaucoup de personnes utilisent le terme « grippe » pour faire référence à toute maladie due à un virus (comme la « grippe intestinale »), le virus de l'influenza en lui-même provoque une maladie qui a tendance à être plus grave que celles occasionnées par les autres virus. Le virus de l'influenza peut vous rendre très malade et peut même provoquer la mort chez les personnes atteintes de certaines maladies chroniques. Un vaccin contre l'influenza, également connu sous le nom de vaccin contre la grippe, est la meilleure protection contre cette maladie. Ce dossier santé de Colombie-Britannique fournit des renseignements traitant des mythes et réalités sur l'immunisation contre l'influenza.

**Mythe :** L'influenza n'est pas une maladie grave.

**Réalité :** Chaque année en C.-B., des centaines de personnes meurent de l'influenza ou de complications dues à l'influenza comme la pneumonie. L'influenza est une infection extrêmement contagieuse du nez, de la gorge et des poumons. Bien que certains symptômes soient identiques à ceux du rhume ordinaire, d'autres symptômes sont plus graves, tels que les maux de tête, les frissons, une toux sèche, des douleurs corporelles et de la fièvre. L'influenza chez les personnes de 65 ans et plus et chez d'autres personnes à haut risque peut aboutir à des problèmes de santé plus graves. La fièvre et les autres symptômes corporels peuvent généralement durer de 7 à 10 jours, tandis que la toux et la faiblesse peuvent se prolonger pendant une à deux semaines supplémentaires.

**Mythe :** Vous n'avez jamais contracté l'influenza donc vous n'avez pas besoin de vous faire immuniser.

**Réalité :** Personne n'est totalement immunisé contre les virus de l'influenza. La plupart des personnes peuvent être atteintes de l'influenza plusieurs fois au cours de leur vie.

L'influenza se transmet facilement d'une personne à l'autre par la respiration, la toux et les éternuements.

Le virus peut également se transmettre lorsqu'une personne entre en contact avec de petites gouttelettes résultant de toux ou d'éternuements, déposées sur une autre personne ou un objet, puis porte ses mains à la bouche ou au nez avant de se les être correctement lavées.

Le vaccin contre l'influenza est la meilleure protection contre cette maladie.

**Mythe :** Le vaccin contre l'influenza peut vous transmettre la maladie.

**Réalité :** Il **ne peut pas** vous transmettre l'influenza. Il contient des virus de l'influenza tués qui ne peuvent pas se multiplier ou causer d'infection.

**Mythe :** Le vaccin contre l'influenza provoque des réactions graves ou des effets secondaires.

**Réalité :** Le vaccin contre l'influenza est sans danger. La plupart des personnes ne présentent aucun symptôme après leur vaccination contre l'influenza, mise à part quelque rougeur ou douleur pendant un à deux jours à l'endroit où la piqûre a été administrée. Des symptômes bénins similaires à ceux de l'influenza peuvent survenir chez certaines personnes, en particulier chez celles qui se font vacciner pour la première fois. Ces symptômes sont provoqués par la réaction immunitaire de l'organisme qui se forme pour protéger contre une infection réelle. Ces symptômes peuvent inclure fièvre légère, maux de tête et douleurs musculaires, débutant dans un délai de 6 à 12 heures mais se terminant sous 24 à 48 heures. Ces derniers sont bien moins graves et ne durent pas aussi longtemps que l'infection réelle de l'influenza.

**Mythe :** Se faire vacciner contre l'influenza chaque année affaiblit votre système immunitaire.

**Réalité :** Le vaccin prépare et renforce votre système immunitaire pour vous aider à combattre le virus si vous le contractez. Les personnes qui se font vacciner chaque année sont mieux protégées contre l'influenza que celles qui ne se font pas vacciner.

**Mythe :** Vous ne devriez pas vous faire vacciner contre l'influenza car vous avez différentes allergies.

**Réalité :** La plupart des allergies ne sont pas une raison pour ne pas se faire vacciner contre l'influenza. Les personnes qui ont un antécédent de réaction allergique au vaccin contre l'influenza ou à l'un quelconque de ses composants, y compris les oeufs, devraient parler à leur médecin avant de se faire vacciner contre l'influenza.

**Mythe :** Le vaccin contre l'influenza protège des virus ou des bactéries responsables des rhumes ou des maladies intestinales.

**Réalité :** Le virus de l'influenza est très différent et plus grave que le rhume ordinaire ou la « grippe intestinale ». Le vaccin contre l'influenza aide le corps à accroître l'immunité uniquement contre les virus causant l'influenza. Il ne protège pas contre les virus ou les bactéries qui sont à l'origine des rhumes ou des maladies intestinales souvent appelées « grippe intestinale ».

**Mythe :** Le vaccin est inefficace car vous contractez quand même l'influenza.

**Réalité :** À tout moment, il y a un grand nombre de types de virus différents en circulation qui peuvent provoquer des symptômes similaires à ceux de l'influenza, mais ne sont en réalité pas le virus de l'influenza.

Le vaccin contient les trois souches ou types de virus de l'influenza qui, selon les experts en santé, sont susceptibles de provoquer l'influenza durant l'hiver suivant. Ce sont les seuls virus contre lesquels le vaccin protégera. Comme ces souches peuvent changer chaque année, une personne doit recevoir le vaccin contre l'influenza une fois par an afin d'être protégée contre de nouvelles souches.

Lorsque les souches contenues dans le vaccin coïncident parfaitement avec les souches du virus de l'influenza au sein de la communauté, le vaccin prévient l'influenza chez plus de 7 personnes vaccinées sur 10. Chez les aînés et les personnes atteintes de certains problèmes médicaux chroniques, il se peut que le vaccin ne soit pas aussi efficace pour prévenir l'infection, cependant il diminuera malgré tout les symptômes et le risque de complications médicales sérieuses pouvant entre autres se traduire par l'hospitalisation et même la mort.

**Mythe :** Vous êtes enceinte et ne devriez pas vous faire vacciner contre l'influenza.

**Réalité :** Le vaccin contre l'influenza est sécuritaire durant la grossesse. En fait, on recommande aux

femmes enceintes présentant des problèmes à haut risque, comme les maladies cardiaques ou pulmonaires, le diabète ou un système immunitaire affaibli, de se faire vacciner contre l'influenza pour se protéger. Même les femmes enceintes en santé qui sont susceptibles d'accoucher pendant la saison grippale devraient se faire vacciner contre l'influenza pour protéger leur nouveau-né. Les bébés de moins de six mois, en particulier les nouveau-nés, présentent de forts risques de complications dues à l'influenza, mais ne peuvent pas recevoir le vaccin car leur réaction immunitaire au vaccin contre l'influenza n'est pas aussi forte. Faire vacciner les personnes de leur entourage proche, y compris leur mère, peut aider à les protéger et à réduire leur risque de contracter une infection. L'allaitement au sein est sans danger pour les bébés après que leur mère a été immunisée par le vaccin contre l'influenza.

Si vous avez des questions sur la vaccination contre l'influenza durant votre grossesse, consultez votre professionnel de la santé.

**Pour plus de renseignements, consultez les dossiers santé de Colombie-Britannique suivants :**

[N° 12a Pourquoi les aînés devraient se faire vacciner contre l'influenza \(grippe\)](#)

[N° 12b Faits concernant l'influenza \(la grippe\)](#)

[N° 12d Les programmes d'immunisation contre l'influenza \(grippe\) en Colombie-Britannique](#)

[N° 87 Le norovirus \(grippe intestinale\)](#)



**BC Centre for Disease Control**  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

**Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : [www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm), ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.**

**Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :**

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

**Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : [www.bchealthguide.org/](http://www.bchealthguide.org/)**