



Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

## L'INFLUENZA (LA GRIPPE)

### Enjeu

L'influenza (ou grippe) est une maladie respiratoire qui touche chaque année des millions de Canadiens. Se faire vacciner contre la grippe, chaque année, peut aider à prévenir l'infection ou à en réduire la gravité.

### Contexte

La grippe est une infection respiratoire causée par le virus grippal. Diverses souches du virus circulent partout dans le monde, à longueur d'année, causant des éclosions locales. Au Canada, la saison grippale s'étend normalement de novembre à avril et peut toucher de 10 à 25 % de la population canadienne chaque année. Si la plupart des personnes touchées s'en remettent tout à fait, au Canada, on estime qu'entre 4 000 et 8 000 personnes, des aînés surtout, meurent chaque année d'une pneumonie résultant de la grippe et plusieurs autres meurent à la suite d'autres complications graves.

Le virus grippal se propage par des gouttelettes projetées dans l'air par la toux ou les éternuements d'une personne infectée. Vous pouvez attraper la grippe en aspirant ces gouttelettes par le nez ou la bouche, ou lorsqu'elles entrent en contact direct avec vos yeux. Le virus grippal se trouve également sur les mains des personnes infectées ainsi que sur les surfaces qu'elles touchent. Vous pouvez donc attraper le virus si vous leur serrez la main ou si vous touchez les surfaces contaminées et que vous transférez le virus à vos yeux, votre nez ou votre bouche.

Le vaccin antigrippal existe depuis les années 1940. Il est composé de fragments du virus inactivé, mis en culture dans des œufs de poule embryonnés puis purifiés. Comme les virus grippaux en circulation peuvent changer d'une année à l'autre, il faut revoir chaque année la composition du vaccin. C'est pourquoi il est nécessaire de se faire vacciner chaque automne. Près de dix millions de doses du

vaccin contre la grippe ont été distribuées au Canada.

Lorsque vous vous faites vacciner contre la grippe, votre système immunitaire produit des anticorps contre les souches virales contenues dans le vaccin. Ces anticorps demeurent efficaces pendant une période de quatre à six mois. Lorsque vous êtes exposé au virus grippal, les anticorps aident à prévenir l'infection ou à en réduire la gravité.

### Les effets de la grippe sur la santé

Bien des gens utilisent les termes grippe ou grippe intestinale pour désigner un simple rhume ou une intoxication alimentaire bénigne. Il n'y a pas de grippe intestinale. Une vraie grippe débute généralement par des maux de tête, des frissons et une toux, suivis rapidement par de la fièvre, une perte d'appétit, des douleurs musculaires, de la fatigue, un écoulement nasal, des éternuements, des larmolements et une irritation de la gorge. Nausées, vomissements et diarrhée peuvent aussi survenir chez l'enfant, mais rarement chez l'adulte.

La plupart des gens infectés par la grippe se rétablissent complètement, une semaine à 10 jours après l'apparition des premiers symptômes. Les très jeunes enfants, les personnes âgées de plus de 65 ans et celles qui ont déjà des problèmes de santé tels qu'une maladie respiratoire chronique, une maladie du rein ou du cœur, le diabète, un système immunitaire affaibli par le cancer, une infection à VIH ou toute autre cause sont plus susceptibles de subir des complications plus sévères et plus longues, comme la pneumonie.

La grippe peut entraîner une autre complication, le syndrome de Reye, qui peut se manifester chez les enfants et les adolescents à qui on donne des salicylates (aspirine) en cas de grippe ou de varicelle. Ce syndrome touche le système nerveux central et le foie ; il peut être



mortel. Ne donnez pas d'aspirine à un enfant ou un adolescent grippé, sauf si le médecin le recommande.

## Réduire les risques

Le meilleur moyen de se protéger contre la grippe est de se faire vacciner chaque automne. La vaccination antigrippale est particulièrement indiquée pour les groupes suivants :

- les enfants des 6 à 24 mois ;
- les adultes et les enfants atteints d'une maladie cardiaque ou pulmonaire chronique ;
- les personnes vivant en centre d'hébergement ou en établissement de soins chroniques ;
- les personnes de 65 ans et plus ;
- les personnes atteintes d'une affection chronique comme le diabète, l'anémie, le cancer, l'immunosuppression, l'infection par le VIH ou une maladie du rein ;
- les enfants et les adolescents qui reçoivent un traitement prolongé à l'aspirine ;
- les travailleurs de la santé, les soignants et les contacts familiaux susceptibles de transmettre le virus aux groupes vulnérables précités ;
- les personnes susceptibles de subir les complications de la grippe et qui se rendent dans des régions où le virus grippal est probablement en circulation.

Certaines personnes ne devraient pas se faire vacciner, notamment les enfants de moins de six mois et les personnes qui ont déjà souffert d'une allergie sévère aux œufs ou à un vaccin.

Se laver les mains fréquemment est un autre moyen de réduire le risque d'infection par contact avec des surfaces contaminées.

Si vous attrapez la grippe, vous devriez consommer plus de liquides (eau, jus, soupes) et vous reposer pendant sept à dix jours. Il existe aussi de nouveaux médicaments

contre la grippe. Si vous en prenez dans les 48 heures après l'apparition des symptômes, vous pourrez peut-être réduire d'un jour ou deux la durée de la maladie.

## Les effets du vaccin antigrippal sur la santé

Les avantages du vaccin antigrippal l'emportent largement sur les risques. Le vaccin ne peut causer la grippe, car il ne contient aucun virus vivant. L'effet secondaire le plus couramment observé est une sensibilité au point d'injection, qui peut durer quelques jours. D'autres effets, comme la fièvre, la fatigue et les douleurs musculaires, peuvent se manifester dans les six à douze heures après la vaccination ; ils disparaissent après une journée ou deux. Après avoir reçu un vaccin antigrippal, certaines personnes souffrent du syndrome oculo-respiratoire, une affection qui se caractérise par une rougeur aux yeux et des symptômes respiratoires tels que la toux, une respiration sifflante, une gêne respiratoire, des difficultés respiratoires ou un mal de gorge. La plupart du temps, les symptômes sont bénins et disparaissent après 48 heures.

Les réactions allergiques sévères au vaccin antigrippal sont rares. Le syndrome de Guillain-Barré, une maladie auto-immune qui s'attaque au système nerveux et occasionne de la faiblesse et des sensations anormales est un des effets secondaires possibles, bien que rares, du vaccin antigrippal. La plupart des sujets atteints se remettent toutefois complètement de la maladie. Le risque d'être atteint du syndrome de Guillain-Barré à la suite d'un vaccin antigrippal est de l'ordre de un sur un million.

La principale raison pour se faire vacciner contre la grippe est de se prémunir contre ses effets. De plus, cette précaution contribuera à protéger la santé d'autres Canadiens et à réduire les répercussions de la maladie sur le système de santé.

## Qu'est-ce que la grippe aviaire?

Les oiseaux et d'autres animaux, y compris les cochons, peuvent contracter et transmettre la grippe. La sauvagine en particulier est un vecteur naturel des virus grippaux de type A. Cela fait des siècles qu'ils portent des virus de la grippe zoophile sans effets néfastes évidents. Les oiseaux aquatiques migrateurs (canards, oies) sont reconnus comme étant porteurs de virus provenant des souches ou sous-types H5 et H7. Ces virus ont habituellement une intensité pathogénique faible, en d'autres termes, ils ne sont pas aussi mortels pour les oiseaux que ne le seraient des souches pathogéniques plus fortes.

Actuellement, la grippe aviaire H5N1 circule en Asie du Sud-Est et dans certaines parties de l'Europe où elle infecte plusieurs populations avicoles et certains humains. Cette souche est très pathogénique, voire mortelle, pour les oiseaux et a infecté un nombre limité de personnes. Il n'existe aucune preuve à l'effet que ce virus puisse se transmettre d'une personne à une autre.

## Pourquoi la grippe aviaire préoccupe-t-elle les gens?

Les humains sont exposés à différentes souches de la grippe plusieurs fois au cours de leur vie. Même si le virus change, les épisodes antérieurs de grippe auxquels la personne a été exposée peuvent lui offrir une certaine protection contre des souches semblables du virus. Cependant, trois ou quatre fois par siècle, pour des raisons que l'on ignore, un changement radical survient dans le virus de la grippe A et cela mène à l'apparition d'une nouvelle souche.

Cela peut se produire si une personne déjà atteinte du virus de la grippe humaine contracte aussi le virus de la



grippe aviaire. Les deux virus peuvent alors se réassortir (ou se mélanger). Le virus de la grippe aviaire acquiert ainsi des gènes de la grippe humaine, ce qui peut mener à la création d'un nouveau sous-type ou d'une nouvelle souche du virus de la grippe A, contre laquelle personne n'a acquis une immunité. Si le virus est capable de se transmettre facilement d'une personne à une autre, cela entraînerait des conditions propices à une pandémie de grippe.

À l'heure actuelle, il n'existe aucune pandémie de grippe dans le monde. Toutefois, il y en a eu trois au cours du siècle dernier et les scientifiques estiment qu'une autre pandémie est inévitable. C'est pourquoi les gouvernements se préparent à intervenir à une éventuelle pandémie grippale.

## Rôle du gouvernement du Canada

Au Canada, nous disposons d'un plan d'intervention en cas de pandémie de grippe. Le Canada a commencé à dresser son plan en 1988, donc bien avant que la souche de grippe aviaire H5N1 ne soit considérée comme susceptible de se mélanger et de causer une pandémie mondiale. Le Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza a été rendu public en février 2004. Il donne un aperçu des mesures que devront prendre les divers paliers administratifs afin d'assurer une intervention concertée pour protéger les Canadiens. Plus précisément, il contient des mesures visant à freiner les flambées de maladies infectieuses, comme les stratégies relatives à la vaccination et aux antiviraux, la surveillance, la communication et l'intervention d'urgence.

Santé Canada, l'Agence de santé publique du Canada et l'Agence canadienne d'inspection des aliments travaillent de concert avec leurs partenaires internationaux, dont l'Organisation mondiale de la Santé et le Centre européen de prévention et de contrôle des maladies, à la surveillance des produits de volaille afin d'y détecter le virus de la grippe aviaire.

L'Agence de santé publique du Canada et Santé Canada coordonnent les activités nationales de prévention et de lutte contre la grippe, notamment les préparatifs en vue d'une épidémie mondiale de grippe (ou pandémie). En outre, l'Agence de santé publique du Canada mène des activités de surveillance, de concert avec les ministères provinciaux et territoriaux de la Santé et d'autres partenaires, afin de suivre, en temps réel, l'activité grippale et son évolution au Canada. Santé Canada et l'Agence de santé publique du Canada réglementent l'innocuité des vaccins au Canada et aident à coordonner l'approvisionnement de vaccins antigrippaux pour les provinces et les territoires. Ces activités permettent de faire en sorte que la population canadienne ait accès à des vaccins sécuritaires et efficaces quand ils en ont besoin.

## Pour en savoir plus...

Pour vous renseigner, veuillez communiquer avec votre service local de santé publique, avec votre professionnel de la santé ou encore avec :

L'Agence de santé publique du Canada, Division de l'immunisation et des infections respiratoires,  
[http://www.phac-aspc.gc.ca/im/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/im/index_f.html)

Vous pouvez aussi consulter les sites Web suivants :

Grippe :  
Santé Canada  
[http://www.hc-sc.gc.ca/dc-ma/influenza/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/dc-ma/influenza/index_f.html)

Agence de santé publique du Canada  
[http://www.phac-aspc.gc.ca/influenza/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/influenza/index_f.html)

Grippe aviaire :  
Santé Canada  
[http://www.hc-sc.gc.ca/dc-ma/avia/index\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/dc-ma/avia/index_e.html)

Agence de santé publique du Canada  
[http://www.phac-aspc.gc.ca/influenza/avian\\_e.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/influenza/avian_e.html)

Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI)  
[http://www.phac-aspc.gc.ca/naci-ccni/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/naci-ccni/index_f.html)

Coalition canadienne pour l'immunisation contre l'influenza  
<http://www.immunize.cpha.ca/english/influen1.htm>

Organisation mondiale de la santé – influenza (en anglais)  
<http://www.who.int/csr/disease/influenza/en/>

Article sur le syndrome de Reye, Votre santé et vous  
[http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/diseases-maladies/reye\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/diseases-maladies/reye_f.html)

Articles complémentaires, Votre santé et vous  
[www.healthcanada.gc.ca/vsv](http://www.healthcanada.gc.ca/vsv)  
Vous pouvez aussi composer le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245 (sans frais) pour les malentendants.