

Pourquoi les aînés devraient-ils être vaccinés contre l'influenza (grippe) Why Seniors Should get the Influenza (Flu) Vaccine

Que devraient savoir les aînés à propos du vaccin contre l'influenza ?

Le vaccin contre la grippe, ou influenza, est un moyen sûr et efficace d'aider les gens à demeurer en santé, de prévenir les maladies et même de sauver des vies. En vieillissant, on court plus de risques d'attraper la grippe et de souffrir de complications par la suite. Les médecins estiment que les personnes âgées courent en effet plus de risques de devenir très malades des suites de complications associées à l'influenza et conseillent à tous les aînés et aux gens qui vivent sous leur toit ou prennent soin d'eux de se faire vacciner contre la grippe chaque année.

Le vaccin contre l'influenza est gratuit pour les aînés. Appelez votre médecin ou votre unité de santé publique pour obtenir votre vaccin annuel contre l'influenza ou votre vaccin antigrippal.

Le vaccin contre l'influenza est très sûr. Ce vaccin ne peut vous donner la maladie. Il contient des virus de l'influenza qui sont morts et qui ne peuvent provoquer d'infection.

La plupart des gens ne ressentent effet secondaire après avoir reçu le vaccin contre l'influenza. Certaines personnes peuvent voir apparaître des rougeurs et ressentir un peu de douleur au point d'injection pendant un ou deux jours.

Des symptômes légers, similaires à ceux de l'influenza, peuvent se manifester chez certaines personnes, en particulier chez celles qui se font vacciner pour la première fois. Ces symptômes peuvent inclure une fièvre légère, des maux de tête et des douleurs musculaires, qui apparaîtront dans les 6 à 12 heures suivant la vaccination et cesseront au bout de 24 à 48 heures. Ces symptômes sont bien moins graves et durent beaucoup moins longtemps qu'une infection réelle à l'influenza.

Certaines personnes souffrant de maladies ou d'allergies particulières ne devraient pas être vaccinées contre l'influenza. Adressez-vous à votre médecin ou à votre infirmière en santé publique si vous avez des questions.

Quand les aînés devraient-ils se faire vacciner contre l'influenza ?

Il est important pour les personnes âgées de se faire vacciner avant le début de la saison de l'influenza.

En Colombie-Britannique, le vaccin est disponible dès le début d'octobre ou au début novembre. Pour une protection optimale, vous devriez essayer de vous faire vacciner au plus tard à la fin de novembre afin de donner à votre organisme tout le temps dont il a besoin – environ deux semaines – pour établir son immunité avant le début de la saison grippale. Cela aidera aussi votre organisme à maintenir son immunité au cours de la période de pointe de la saison grippale, qui survient habituellement de novembre à avril. Le vaccin contre l'influenza peut toutefois vous protéger adéquatement, peu importe le moment où il est administré durant la saison.

En plus du vaccin contre l'influenza, les personnes âgées de 65 ans et plus devraient aussi se faire vacciner contre les infections pneumococques. Ce vaccin protège contre les infections du cerveau, du système sanguin, des poumons ou des oreilles. Recevoir ces deux vaccins au même moment est sans danger. Toutefois, le vaccin antipneumococcique assure une protection pour plusieurs années : il n'est donc pas nécessaire de le recevoir chaque année.

Qu'est-ce que l'influenza ?

L'influenza est une infection du nez, de la gorge et des poumons causée par le virus de l'influenza.

Les symptômes comprennent de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires, de l'écoulement nasal, des maux de gorge, une fatigue extrême et de la toux.

Bien que le rhume et d'autres virus puissent provoquer des symptômes similaires, ceux du virus de l'influenza ont tendance à être plus graves.

Vous pouvez réduire les risques d'attraper l'influenza ou de la transmettre aux autres en vous lavant les mains régulièrement, en mangeant de façon équilibrée, en faisant de l'exercice et en recevant le vaccin contre l'influenza.

Comment se transmet l'influenza ?

L'influenza se transmet aisément d'une personne à une autre par la toux, les éternuements ou par les contacts personnels. Le virus peut aussi se transmettre lorsqu'une personne entre en contact avec les gouttelettes résultant de la toux et des éternuements sur une autre personne ou un objet, puis touche sa bouche ou son nez avant de se laver les mains.

Les symptômes peuvent se manifester après un à quatre jours, avec une moyenne de deux jours après que la personne a été exposée au virus de l'influenza. La fièvre et les autres symptômes peuvent durer habituellement de 7 à 10 jours, alors que la toux et la faiblesse pourront se prolonger pendant une à deux semaines supplémentaires.

Une personne infectée peut transmettre le virus de l'influenza avant même de se sentir malade. Un adulte infecté peut transmettre le virus un jour environ avant le début des symptômes et jusqu'à cinq jours après leur apparition. Les enfants peuvent propager le virus jusqu'à 21 jours après l'apparition des symptômes.

L'influenza est-elle dangereuse ?

La principale inquiétude concernant l'influenza est qu'elle diminue la capacité de l'organisme à combattre d'autres infections. La pneumonie bactérienne (infection des poumons) est la complication la plus courante provoquée par l'influenza, surtout chez les personnes âgées. L'influenza peut aussi donner lieu à plus de complications chez les personnes atteintes de problèmes cardiaques, pulmonaires ou autres. Ces complications peuvent parfois être mortelles.

La vaccination contre l'influenza pour les personnes soignantes

La vaccination contre l'influenza est offerte gratuitement à tous les membres de la famille d'un aîné, aux personnes chargées d'en prendre soin, aux

travailleurs du secteur de la santé et à toutes les personnes ayant des contacts étroits avec les aînés.

Pour en savoir plus

Le vaccin contre l'influenza est aussi disponible moyennant certains frais pour les personnes qui ne peuvent le recevoir gratuitement. Pour en savoir plus sur le vaccin contre l'influenza, consultez la fiche-santé n° [12d Le vaccin contre l'influenza \(grippe\)](#).

Pour en savoir plus sur l'influenza et sur les infections pneumococciques, consultez les fiches-santé suivantes :

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

[12c L'immunisation contre l'influenza \(la grippe\) : mythes et réalités](#)

[12d Le vaccin contre l'influenza \(grippe\)](#)

[62b L'infection pneumococcique : le vaccin polysaccharide](#)

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : 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



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