

# Renseignements sur la grippe

## PRÉVENTION DES MALADIES TRANSMISSIBLES

### Qu'est-ce que la grippe (ou influenza)?

- C'est une maladie virale qui se transmet de personne en personne par la toux ou par le contact avec les sécrétions nasales.
- Les symptômes de la grippe sont en général plus graves que ceux du rhume.
- Ils peuvent inclure : fièvre, maux de tête, toux, douleurs musculaires, congestion nasale, maux de gorge et épuisement.
- Les symptômes peuvent être similaires à ceux d'autres maladies virales. Toutefois, l'apparition de la grippe est d'habitude plus soudaine.
- Certaines personnes peuvent être porteuses du virus de la grippe sans en présenter les symptômes.
- La maladie dure habituellement de deux à sept jours, mais elle peut se prolonger chez les aînés et les personnes souffrant de maladies chroniques.
- La grippe apparaît au Manitoba chaque année à la fin de l'automne ou au début de l'hiver.

### Comment pouvez-vous vous protéger et protéger les autres contre la grippe?

Le meilleur moyen de se protéger contre la grippe est de se faire vacciner chaque année.

- Des campagnes de vaccination contre la grippe sont organisées chaque automne dans l'ensemble du Manitoba.
- Santé Manitoba propose des vaccins gratuits aux personnes pour qui la grippe peut présenter des risques et à leurs pourvoyeurs de soins.

Il y a d'autres moyens de protection :

- Lavez-vous souvent les mains, particulièrement après avoir toussé ou vous être touché le nez.
- Évitez de vous toucher les yeux et le nez.
- Restez à la maison si vous êtes malade.

N'allez pas voir des malades à l'hôpital ou dans des foyers de soins de longue durée si vous avez un rhume ou si vous présentez les symptômes de la grippe.

### Quelles sont les personnes qui risquent le plus d'être exposées à cette maladie et qui devraient se faire vacciner?

- les personnes âgées de plus de 65 ans;
- les résidents des foyers de soins infirmiers et d'autres établissements de soins de longue durée;
- les personnes de tout âge souffrant d'une maladie chronique touchant le cœur ou les poumons;
- les cancéreux, les anémiques ou les personnes ayant un système immunitaire déficient en raison d'une maladie ou de la prise de médicaments;
- les personnes qui souffrent d'autres maladies chroniques comme le diabète, une maladie rénale, intestinale inflammatoire ou cœliaque, la polyarthrite rhumatoïde, le lupus, l'alcoolisme et la sclérose en plaques;
- les personnes souffrant d'une condition qui réduit leur habileté à respirer ou augmente le risque d'étouffer. Ces conditions comprennent les traumatismes médullaires, les personnes sujettes aux convulsions, les handicaps mentaux, les troubles du système nerveux et les troubles musculaires;

- les enfants qui prennent de l'aspirine à long terme;
- les enfants en santé âgés de 6 à 23 mois.
- toutes les femmes enceintes, indépendamment du trimestre et de la date d'accouchement prévue.

### Qui d'autre devrait être vacciné?

Les personnes pouvant transmettre le virus à des groupes à risque élevé devraient aussi se faire vacciner tous les ans. Ceux-ci comprennent :

- les travailleurs de la santé en établissements et dans le milieu communautaire parce qu'ils risquent, sans le savoir, de transmettre le virus de la grippe à leurs patients;
- les personnes vivant avec des personnes à risque, y compris des petits enfants de moins de 23 mois, des personnes âgées de plus de 65 ans ou les personnes ayant un système immunitaire déficient en raison d'une maladie ou de la prise de médicaments;
- le personnel des établissements offrant des soins aux personnes à risque élevé (p. ex. personnel des foyers de soins de longue durée et bénévoles auprès des personnes âgées);
- les premiers intervenants (policiers, pompiers, ambulanciers); et
- les personnes offrant des services de garde aux enfants âgés de moins de 23 mois (à domicile ou autre).

### Qu'est-ce que le vaccin antigrippal?

- C'est un vaccin inactivé (virus tué) qui contient trois souches virales différentes. Il se prépare dans des œufs.
- Le vaccin ne peut pas causer la grippe, car il est composé à partir de virus inactivés.
- Il est nécessaire de se faire vacciner annuellement, car les virus qui causent la grippe changent chaque année et la protection du vaccin diminue avec le temps.

### Quelle est l'efficacité du vaccin antigrippal?

- Le vaccin antigrippal protège environ 70 %

des enfants et adultes en bonne santé.

- Selon certaines études, le vaccin antigrippal permet d'éviter l'hospitalisation des personnes âgées qui résident dans des foyers de soins infirmiers dans 50 à 60 % des cas et d'empêcher leur mort dans 85 % des cas.
- La protection contre la grippe commence approximativement deux semaines après la vaccination et elle peut durer six mois ou plus. Chez les personnes âgées, la protection peut commencer à diminuer après quatre mois.

### Comment administre-t-on le vaccin antigrippal?

- Chez les enfants de 12 mois et plus et les adultes, le vaccin antigrippal est administré avec une aiguille dans le muscle de la partie supérieure du bras.
- S'il s'agit d'un enfant âgé de 6 à 11 mois, le vaccin est administré avec une aiguille dans la partie supérieure de la cuisse.

### Les injections de rappel sont-elles nécessaires?

Oui, pour les enfants âgés de moins de neuf ans qui :

- n'ont jamais été vaccinés contre la grippe. Ils doivent recevoir deux doses du vaccin à un intervalle d'au moins quatre semaines;
- ont reçu une dose du vaccin l'année précédente. Ils doivent recevoir deux doses la deuxième année;
- ont reçu deux doses du vaccin la première année. Ils doivent recevoir une dose la deuxième année et les années suivantes.

### Peut-on administrer le vaccin antigrippal en même temps qu'un autre vaccin?

- Oui. Il est sécuritaire de recevoir plus d'un vaccin en une seule visite.

### Quels sont les effets secondaires habituels du vaccin antigrippal?

- Les réactions locales sont courantes et normales, et peuvent inclure de la douleur et une rougeur au point d'injection pendant deux jours.

- Il peut aussi y avoir de la fièvre, des maux de tête ou de la myalgie (sensibilité ou douleur musculaire).
- Si ces symptômes persistent ou s'aggravent, veuillez consulter un médecin.

### Effets secondaires rares

- Le syndrome Guillain-Barré (une forme de paralysie habituellement de courte durée) est extrêmement rare, soit environ un cas pour chaque 1 000 000 de personnes vaccinées.
- Il est aussi peu commun de développer des réactions allergiques ou d'éprouver des douleurs et gonflements graves. Tout symptôme grave devrait être rapporté à un médecin ou l'infirmière de la santé publique.
- Au cours des dernières périodes grippales, certaines personnes ont signalé un ou plusieurs des symptômes suivants : rougeur oculaire, difficulté à respirer, serremments de poitrine, toux, maux de gorge et enflures au niveau du visage. Dans la plupart des cas, ces réactions ont commencé dans les 24 heures après l'administration du vaccin et ont disparu dans les quarante huit heures. Toutes les personnes ayant eu ce type de réaction devraient communiquer avec leur fournisseur de soins de santé pour savoir si elles doivent être revaccinées.

### Quelles sont les personnes qui ne devraient pas se faire vacciner contre la grippe?

- Les personnes qui sont très allergiques aux protéines de l'œuf, au formaldéhyde, à la gélatine, à la néomycine, au thimérosal ou au latex (le contenu des vaccins peut varier d'un fabricant à l'autre). Vérifiez auprès de votre médecin ou de votre infirmière de la santé publique si vous hésitez à recevoir le vaccin.
- Les enfants âgés de moins de six mois.
- Les personnes qui souffrent d'une maladie aiguë avec ou sans fièvre le jour où elles doivent se faire vacciner.

**NOTA :** Une maladie bénigne, avec peu de fièvre ou sans, n'est pas une raison d'éviter la vaccination.

- Les personnes qui ont contracté le syndrome de Guillain-Barré ou tout autre trouble neurologique de démyélinisation dans les huit semaines d'une vaccination antérieure contre la grippe.

### Comment puis-je me faire vacciner contre la grippe?

- Si vous vous trouvez dans un des groupes mentionnés précédemment, visitez une clinique de santé publique (horaires et emplacements disponibles chaque automne) ou votre fournisseur de soins pour une vaccination gratuite. Certaines cliniques médicales peuvent demander des frais pour fournitures.
- Si vous ne vous trouvez pas dans un des groupes mentionnés précédemment, vérifiez auprès d'une clinique médicale ou un pharmacien si vous pouvez acheter le vaccin.

### Que devez-vous faire si vous pensez avoir la grippe?

- La plupart des personnes grippées peuvent se soigner chez elles en prenant beaucoup de repos, de liquide et d'acétaminophène (Tylenol® ou Tempra®) pour combattre la fièvre et les douleurs musculaires.
- NE PAS donner d'aspirine (AAS) aux enfants.
- Les antibiotiques n'aident pas à combattre le virus à moins de complications bactériennes.
- Il existe de nouveaux médicaments antiviraux qui, lorsqu'on les prend au début de la maladie, peuvent réduire ou écourter la durée des symptômes. Il faut toutefois les prendre tôt (dans les 48 heures suivant l'apparition des premiers symptômes). Pour le moment, ces médicaments ne sont pas couverts dans le cadre du Régime d'assurance-médicaments du Manitoba.
- Vous devriez consulter un médecin si :
  - vous avez une toux avec des mucosités opaques (de couleur jaunes ou vertes), particulièrement si vous avez une fièvre (température élevée et tenace);

- vous éprouvez des difficultés à respirer ou vous ne vous sentez pas mieux après avoir pris du repos, du liquide et de l'acétaminophène;
- vous avez un petit enfant qui a une température élevée.

## Ressources suggérées

En vente dans les librairies :

- *Les vaccins : Avoir la piqûre pour la santé de votre enfant*, 3<sup>e</sup> édition (2006). Société canadienne de pédiatrie
- *Vaccines. What You Should Know*, 3<sup>e</sup> édition (2003). D<sup>r</sup> Paul Offitt et D<sup>r</sup> Louis M. Bell

Sur Internet :

- Gouvernement du Manitoba – Direction de la santé publique  
[www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/index.html](http://www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/index.html) (*en anglais seulement*)
- Coalition canadienne pour la sensibilisation et la promotion de la vaccination – Association canadienne de santé publique  
[www.immunize.cpha.ca](http://www.immunize.cpha.ca)
- Agence de la santé publique du Canada – Immunisation et vaccins  
[www.phac-aspc.gc.ca/im/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/im/index_f.html)
- Société canadienne de pédiatrie  
[www.soinsdenosenfants.cps.ca/immunisation/index.htm](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/immunisation/index.htm)
- Centres for Disease Control and Prevention – USA  
[www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines) (*en anglais seulement*)
- Immunization Action Coalition  
[www.immunize.org](http://www.immunize.org) (*en anglais seulement*)
- Santé Canada – Votre santé et vous  
[www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/index_f.html)

*Les données relatives aux vaccins que vous et vos enfants recevez peuvent être enregistrées dans le système manitobain de traitement des données pour le contrôle de l'immunisation (Manitoba Immunization Monitoring System ou MIMS). Cette base de données informatisée permet à votre médecin de famille, à votre pédiatre ou à l'infirmière de la santé publique de savoir quelles injections vous ou votre enfant avez reçues ou devez recevoir. Les données contenues dans le MIMS peuvent servir à produire des dossiers de vaccination ou à vous avertir, ou avertir votre médecin, lorsqu'un membre de la famille a manqué une vaccination. Santé Manitoba peut utiliser ces renseignements dans le but d'évaluer l'efficacité de différents vaccins dans une perspective de prévention.*

*Si vous avez besoin de renseignements concernant les vaccins que vous ou vos enfants avez reçus, veuillez vous adresser à votre médecin de famille, à un bureau de la santé publique ou à un poste de soins infirmiers de votre région.*

## Informations additionnelles

Communiquez avec une infirmière de la santé publique de la région, votre médecin de famille, avec Health Links-Info Santé au 788-8200, à Winnipeg, ou sans frais au 1-888-315-9257 ailleurs au Manitoba, ou visitez notre site Web au [www.gov.mb.ca/health/flu/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/flu/index.fr.html).

*Tampon du bureau local de la santé publique*