

Les personnes âgées et le vaccin antigrippal

La grippe (l'influenza) peut vous rendre gravement malade pendant de nombreux jours et elle nuit à la capacité de votre corps de lutter contre d'autres infections.

Faits saillants

Le vaccin antigrippal :

- ne peut pas vous rendre malade (contrairement aux vaccins élaborés par le passé);
- diminue le risque d'attraper la grippe;
- protège les personnes atteintes d'une maladie chronique et qui sont plus vulnérables à la grippe;
- protège les personnes soignantes et leurs proches.

Surveillez les dates et l'emplacement des prochaines cliniques antigrippales dans votre région ou téléphonez à Health Links-Info Santé au **788-8200** (à Winnipeg) ou au **1 888 315-9257** (à l'extérieur de Winnipeg).

**Le vaccin antigrippal vous protège, vous et les autres.
SOUVENEZ-VOUS : CHOISISSEZ LE VACCIN, PAS LA GRIPPE!**

Voici ce qu'ont dit des personnes âgées dans le cadre d'une étude sur le vieillissement au Manitoba :

Les bonnes nouvelles

- 80 % des personnes interviewées avaient reçu le vaccin antigrippal l'an précédent.
- Voici **POURQUOI ELLES SE SONT FAIT VACCINER** :
« Je pensais que c'était une bonne idée. »
« Mon médecin l'a recommandé. »
« J'attrapais très facilement la grippe avant de me faire vacciner... maintenant je ne l'attrape jamais. »

Les mauvaises nouvelles

- 20 % des personnes âgées du Manitoba n'avaient pas reçu de vaccin antigrippal l'an précédent.
- Voici **POURQUOI ELLES NE SE SONT PAS FAIT VACCINER** :
« Je n'en ai pas besoin - je ne tombe jamais malade. »
« Je ne suis pas convaincue que le vaccin soit efficace. »
« Mon dernier vaccin antigrippal m'a rendue malade. »

On estime qu'entre 4 000 et 8 000 Canadiens et Canadiennes – **des personnes âgées surtout** – meurent chaque année par suite de complications liées à la grippe.

Comment savoir si vous avez la **grippe** ou un **rhume**?

Symptôme	Rhume	Grippe (influenza)
Fièvre	Rare	Fréquente, forte et soudaine, dure de 3 à 4 jours
Mal de tête	Rare	Fréquent, peut être très fort
Douleurs et courbatures généralisées	Parfois, légères	Fréquentes, souvent très fortes
Fatigue et faiblesse	Parfois, légères	Fréquentes, fortes, peuvent durer de 2 à 3 semaines et plus
Fatigue extrême	Inhabituelle	Fréquente, se manifeste rapidement, peut être très forte
Nez bouché, écoulement nasal	Fréquents	Fréquents
Éternuements	Fréquents	Parfois
Mal de gorge	Fréquents	Fréquents
Malaise pulmonaire, toussotements	Parfois, légers à modérés	Fréquents, peuvent devenir très forts
Complications	Peuvent mener à une congestion des sinus ou à un mal d'oreille	Peuvent mener à une pneumonie ou à une insuffisance respiratoire, faire empirer une maladie chronique ou constituer un danger de mort

Pour prévenir un rhume : Lavez-vous souvent les mains.

Pour prévenir la grippe : Lavez-vous souvent les mains et

FAITES-VOUS VACCINER CONTRE LA GRIPPE CHAQUE ANNÉE

Sources :

Étude sur le vieillissement au Manitoba, Université du Manitoba
Office régional de la santé de Winnipeg
Santé Manitoba
Coalition canadienne pour la sensibilisation et la promotion de la vaccination

www.aginginmanitoba.ca (en anglais seulement)
www.wrha.mb.ca/healthinfo/a-z/influenza (en anglais seulement)
www.gov.mb.ca/health/flu/index.fr.html
www.immunize.cpha.ca