

# Questions et réponses : grippe saisonnière

## Santé publique – Fiche d'information

L'immunisation a sauvé plus de vies que toute autre intervention médicale au cours des 50 dernières années au Canada<sup>1</sup>. Les vaccins aident votre système immunitaire à reconnaître et à combattre les bactéries et les virus qui causent des maladies.

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

La grippe saisonnière est une infection respiratoire causée par un virus qui peut ressembler au rhume, mais les signes et les symptômes de la grippe sont généralement plus graves. Une fièvre élevée soudaine, des courbatures, de la fatigue extrême et une toux sèche sont des symptômes plus souvent associés à la grippe qu'au rhume. Les maux de tête, les frissons, la perte d'appétit et le mal de gorge sont d'autres symptômes courants. La nausée et les maux d'estomac peuvent aussi survenir, particulièrement chez les jeunes enfants. La grippe peut entraîner des problèmes plus graves comme une pneumonie et des infections bactériennes, qui entraînent parfois l'hospitalisation.

### Comment la grippe se propage-t-elle?

La grippe peut se transmettre facilement d'une personne à l'autre par la toux, les éternuements ou le partage d'aliments ou de boissons. Il est aussi possible de la contracter en portant les mains à la bouche, aux yeux ou au nez, après avoir touché des objets contaminés par le virus. Pour cette raison, il est important de se couvrir le nez et la bouche avec votre avant-bras quand vous toussiez ou éternuez. Aussi, lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon, ou utilisez un désinfectant pour les mains si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, surtout après avoir toussé ou éternué.

### Que puis-je faire pour combattre la grippe?

Vous pouvez prendre des mesures pour réduire au minimum les risques d'attraper la grippe. Il est conseillé de se couvrir la bouche quand on tousse ou éternue, de se laver les mains régulièrement et de se faire vacciner contre la grippe chaque automne.

### Que puis-je faire si mes enfants ou moi avons la grippe?

Si vous êtes malade ou si vos enfants le sont, il faut rester chez vous pour éviter d'infecter d'autres personnes. Si l'état de la personne malade empire ou si elle a du mal à respirer, il faut consulter un fournisseur de soins de santé.

### Qu'est-ce que la grippe H1N1?

Une nouvelle souche de grippe H1N1 est apparue en 2009. Comme c'était une nouvelle souche du virus de la grippe, elle a causé une maladie grave chez beaucoup de personnes. C'est ce qu'on appelle une pandémie. Le virus H1N1 est maintenant considéré comme une des souches les plus en circulation au cours d'une saison normale de grippe. Le vaccin antigrippal annuel protège contre la grippe H1N1.

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

De nombreuses souches du virus de la grippe circulent chaque année. Le vaccin n'offre pas de protection contre toutes ces souches. Chaque année, les scientifiques suivent la propagation du virus dans le monde et déterminent les quatre souches qui risquent de contaminer le plus de personnes durant la saison de la grippe. Ces quatre souches sont alors intégrées au vaccin produit pour l'année en cours. Le vaccin est donc différent d'une année à l'autre. Pour cette raison et parce que la protection offerte par le vaccin diminue au fil du temps, il est important de se faire vacciner contre la grippe chaque automne.

**Le vaccin antigrippal ne protège pas contre d'autres virus ou bactéries responsables du rhume ou de la grippe intestinale.**

<sup>1</sup> Agence de la santé publique du Canada

# Questions et réponses : grippe saisonnière

---

## Quand devrait-on se faire vacciner?

Le plus tôt vos enfants ou vous-même vous faites vacciner, le mieux cela sera, car au Manitoba, la saison de la grippe commence généralement à la fin de l'automne et dure jusqu'au printemps. Aussi, le vaccin contre la grippe prend environ deux semaines à agir. Il n'est donc pas souhaitable d'attendre que les gens qui vous entourent ou vos enfants commencent à être malades avant de vous faire vacciner ou de faire vacciner vos enfants. Voilà pourquoi il est recommandé de se faire vacciner au début de l'automne.

## Qui devrait se faire vacciner contre la grippe?

Le vaccin antigrippal annuel est offert gratuitement à tous les Manitobains de six mois et plus dans le cadre du calendrier de vaccination systématique du Manitoba. La vaccination contre la grippe chaque année est particulièrement importante pour les Manitobains qui risquent le plus de tomber gravement malades en raison de la grippe, ainsi que pour leurs soignants et leurs proches. Toutefois, les personnes en santé bénéficient également du vaccin contre la grippe. Plus il y a de personnes vaccinées, mieux c'est, parce que certaines personnes ayant certains troubles médicaux (par exemple, les personnes qui reçoivent un traitement contre le cancer) ainsi que les nouveaux-nés ne peuvent être vaccinés et comptent sur les autres personnes vaccinées autour d'elles pour être protégées.

## Que puis-je faire si mes enfants ou moi-même sommes allergiques aux œufs?

Tous les vaccins antigrippaux offerts au Canada sont fabriqués selon un processus incluant des œufs de poule, et cela peut faire en sorte que le vaccin contre la grippe contienne des traces de protéines d'œufs. Les responsables de la santé publique ont examiné les données et ont déterminé que les personnes allergiques aux œufs peuvent être vaccinées sans danger avec n'importe quel type de vaccin antigrippal offert au Manitoba et au Canada (par injection ou par vaporisateur nasal).

## Le mercure présent dans le vaccin antigrippal est-il nocif?

Certains vaccins antigrippaux contiennent de faibles quantités de thimérosal (mercure) qui est utilisé comme agent de conservation pour que le vaccin demeure stérile. Il a été prouvé que la faible quantité de thimérosal dans un vaccin est sans danger. De très nombreuses études scientifiques ont montré qu'il n'y a pas de lien entre l'immunisation pendant l'enfance à l'aide de vaccins contenant du thimérosal et les troubles neurodéveloppementaux (par exemple, l'autisme). Si la présence de mercure vous préoccupe, sachez que certains vaccins antigrippaux, y compris le vaporisateur nasal, ne contiennent pas de thimérosal.

## Où peut-on se faire vacciner?

Pour connaître le meilleur moment et le meilleur endroit ainsi que pour vérifier la disponibilité des vaccins, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé à votre bureau de la santé publique, à votre poste de soins infirmiers, à votre cabinet de médecin, à votre clinique express ou à votre centre d'accès communautaire.

## Pour en savoir plus sur la grippe et le vaccin contre la grippe :

Parlez à un fournisseur de soins de santé.

Téléphonez à Health Links – Info Santé au 204 788-8200 à Winnipeg ou au 1 888 315-9257 sans frais ailleurs au Manitoba;

ou consultez le site Web suivant :

### Programme manitobain de vaccination contre la grippe saisonnière :

[www.gov.mb.ca/health/flu/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/flu/index.fr.html)

### Comité consultatif national de l'immunisation :

[www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/guide-canadien-immunisation-declaration-vaccination-antigrippale-2017-2018.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/guide-canadien-immunisation-declaration-vaccination-antigrippale-2017-2018.html)