

# La grippe (ou influenza)

## PRÉVENTION DES MALADIES TRANSMISSIBLES

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

- La grippe est une maladie qui apparaît généralement au Manitoba à la fin de l'automne ou au début de l'hiver de chaque année, et persiste jusqu'au printemps.
- La grippe est causée par le virus influenza (ou virus grippal) et se transmet facilement par la toux, les éternuements et le contact avec les sécrétions nasales.
- Une personne peut également attraper la grippe si elle touche une surface ou un objet contaminés par le virus grippal et se touche ensuite la bouche, les yeux ou le nez.
- La grippe peut ressembler à un rhume ordinaire, mais elle est causée par un virus différent.
- La grippe est en général plus grave que le rhume, avec des symptômes (fièvre, courbatures, fatigue extrême et toux sèche) plus fréquents et plus intenses. Les symptômes du rhume sont habituellement moins sérieux que ceux de la grippe : une personne enrhumée a plutôt tendance à avoir le nez qui coule ou le nez bouché, et il y a un peu de risque qu'elle développe des problèmes de santé graves tels qu'une pneumonie, une infection bactérienne ou un problème nécessitant une hospitalisation.

### 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 et Vie saine Manitoba recommande aux personnes pour qui la grippe peut

présenter des risques sérieux, et à leurs pourvoyeurs de soins, de se faire vacciner contre la grippe.

### Vous pouvez également vous protéger en suivant les conseils suivants.

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un papier mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez, et jetez le mouchoir après utilisation.
- Lavez-vous souvent les mains au savon et à l'eau, particulièrement après avoir toussé ou éternué. Si ce n'est pas possible, utilisez un détergent pour mains à l'alcool.
- Dans la mesure du possible, ne vous approchez pas des personnes malades.
- Si vous attrapez la grippe, n'allez pas au travail ou à l'école, et tenez-vous à l'écart des gens afin de ne pas les rendre malades.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche, car c'est souvent à partir de là que les microbes se transmettent.

### Pour qui la grippe est-elle plus dangereuse? Qui devrait se faire vacciner?

- Les personnes âgées de 65 ans ou plus.
- Les résidents de foyers de soins infirmiers et d'autres établissements de soins de longue durée.
- Les personnes de tout âge ayant une maladie chronique touchant le cœur ou les poumons.
- Les cancéreux, les anémiques et les personnes ayant un système immunitaire déficient en raison d'une maladie ou d'un traitement médicamenteux.
- Les personnes qui souffrent d'une maladie chronique autre, comme le diabète, une maladie rénale, intestinale inflammatoire ou

coélique, la polyarthrite rhumatoïde, le lupus, l'alcoolisme et la sclérose en plaques.

- Les personnes souffrant d'une condition qui réduit leur capacité à respirer ou qui augmente leur risque de s'étouffer (p. ex. les traumatismes médullaires, les convulsions, les dysfonctionnements cognitifs [incapacités mentales], les troubles du système nerveux et les troubles musculaires).
- Les enfants qui prennent de l'aspirine à long terme.
- Les enfants en bonne 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, notamment :

- les travailleurs de la santé en établissements et en milieu communautaire, parce qu'ils peuvent inconsciemment 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 65 ans et plus, ou des personnes ayant un système immunitaire déficient en raison d'une maladie ou d'un traitement médicamenteux;
- le personnel d'établissements offrant des soins à des personnes à risque élevé (p. ex. personnel des foyers de soins de longue durée, bénévoles auprès des personnes âgées, personnel de garderie);
- les premiers intervenants (policiers, pompiers, ambulanciers);
- les personnes offrant des services de garde aux enfants âgés de moins de 23 mois (à domicile ou autre); et
- les personnes vivant avec des femmes enceintes.

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

- Le vaccin antigrippal 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 fabriqué à partir de virus inactivés.
- Il est important de se faire vacciner chaque année, car les virus qui causent la grippe changent d'une année à l'autre et la protection du vaccin diminue progressivement.

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

- Les virus utilisés dans le vaccin changent chaque année en fonction des résultats de surveillance et des prévisions des chercheurs quant aux types et souches des virus en circulation au cours de l'année.
- Lorsque le vaccin correspond à la souche de virus grippal qui circule dans une collectivité, 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.

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

- Chez les adultes et les enfants de 12 mois et plus, le vaccin antigrippal est administré par injection dans le muscle de la partie supérieure du bras.
- Chez les enfants de 6 à 11 mois, le vaccin est administré par injection 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. Ces enfants doivent recevoir deux doses du vaccin à un intervalle d'au moins quatre semaines (28 jours). Ces injections de rappel sont particulièrement importantes pour les enfants de 6 à 23 mois recevant leur premier vaccin antigrippal;

- qui ont déjà reçu une dose ou plus du vaccin antigrippal. Ces enfants doivent par après recevoir une dose de vaccin chaque année.

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

- Oui. Recevoir plus d'un vaccin en une seule visite ne présente pas de risque.

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

- Le vaccin antigrippal occasionne couramment une réaction localisée normale, qui peut inclure douleur, enflure et rougeur au point d'injection pendant une période pouvant aller jusqu'à deux jours.
- Fièvre, frissons, maux de tête, fatigue et myalgie (sensibilité ou douleur musculaire) sont parmi les autres effets secondaires qui peuvent survenir suite à l'administration du vaccin antigrippal.
- Si ces symptômes persistent ou s'aggravent, veuillez consulter un médecin.

### Effets secondaires rares

- Le syndrome de Guillain-Barré (une forme de paralysie habituellement temporaire) est un effet secondaire rare du vaccin antigrippal, qui survient chez environ une personne vaccinée sur 1 000 000.
- Les réactions telles que douleurs et gonflements graves et réactions allergiques devraient être signalées à votre médecin ou infirmière de santé publique.
- Au cours des dernières périodes grippales, on a signalé chez certaines personnes l'incidence d'un ou de plusieurs des symptômes suivants du syndrome oculo-respiratoire (SOR) : yeux rouges, symptômes respiratoires (y compris détresse respiratoire et gêne thoracique), toux, mal de gorge, et œdème complet ou partiel du visage. Dans la plupart des cas, ces réactions ont commencé dans les 24 heures suivant l'administration du vaccin et ont disparu dans les quarante huit heures suivantes. Des études montrent que, lorsque ces personnes sont de nouveau vaccinées contre la grippe, les mêmes symptômes peuvent de nouveau se manifester sous une forme moins grave. Toute personne ayant eu une réaction au vaccin antigrippal devrait

consulter un professionnel de la santé pour déterminer si elle devrait être revaccinée.

### Qui ne devrait pas se faire vacciner contre la grippe?

- Les personnes qui sont très allergiques aux protéines d'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). Consultez votre médecin ou infirmière de santé publique si vous hésitez à vous faire vacciner.
- Les enfants âgés de moins de six mois.
- Les personnes qui, le jour où elles doivent se faire vacciner, souffrent d'une maladie aiguë, avec ou sans fièvre.

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

- Les personnes qui ont déjà contracté le syndrome de Guillain-Barré ou tout autre trouble neurologique de démyélinisation dans les huit semaines suivant l'administration d'un vaccin antigrippal.

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

- Si vous appartenez à l'un des groupes à risque susmentionnés, visitez une clinique de santé publique (les horaires et emplacements de ces cliniques sont annoncés chaque automne dans les journaux communautaires et par Health Links-Info Santé) ou votre fournisseur de soins pour vous faire vacciner. Certaines cliniques médicales peuvent demander des frais pour fournitures.
- Si vous n'appartenez pas à l'un des groupes susmentionnés, vous pouvez vous procurer le vaccin auprès d'une clinique médicale ou d'un pharmacien.

### Que 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 donnez JAMAIS d'aspirine (AAS) aux enfants.

- Les antibiotiques n'aident pas à combattre le virus à moins qu'il n'y ait des 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 tenace à température élevée;
  - si vous éprouvez des difficultés à respirer ou vous ne vous sentez pas mieux après avoir pris du repos, du liquide et de l'acétaminophène;
  - si 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). Dr Paul Offitt et Dr 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/fr/default.aspx](http://www.immunize.cpha.ca/fr/default.aspx)
- 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/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/flu-grippe-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/flu-grippe-fra.php)

*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, pédiatre ou infirmière de santé publique de savoir quelles injections vous ou votre enfant avez reçues ou devez recevoir. Les données contenues dans le système 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 et Vie saine 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 ou au bureau de la santé publique ou poste de soins infirmiers de votre région.*

## Pour en savoir plus

Communiquez avec l'infirmière de santé publique de votre région ou avec votre médecin de famille. Vous pouvez également appeler Health Links-Info Santé en composant le 788-8200 à Winnipeg, ou le numéro sans frais 1-888-315-9257 ailleurs au Manitoba, ou visiter 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*