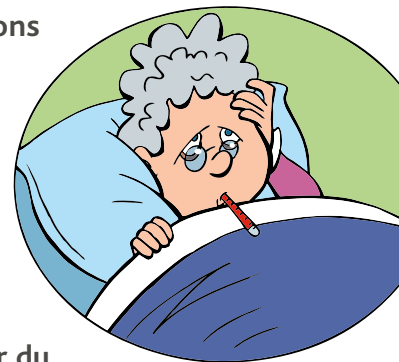


# La grippe, ça dévaste !

## FAITES-VOUS VACCINER, POUR LA PROTECTION DE TOUS

Chacun est vulnérable face au virus de la grippe. Heureusement, un vaccin permet d'éviter d'être malade. Parmi les personnes âgées, la vaccination peut réduire jusqu'à 60 % la gravité de la maladie et ses complications et jusqu'à 80 % la mortalité.

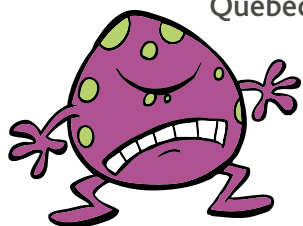


### VOUS ÊTES SCEPTIQUE ?

Différentes rumeurs circulent. Elles vous font douter du bien-fondé de la vaccination du personnel de la santé contre la grippe saisonnière. Pour vous convaincre, voici les réponses à ces mythes.

#### « La grippe, ce n'est qu'un gros rhume ! »

La grippe est une maladie grave et potentiellement mortelle. Elle s'attaque au nez, à la gorge et aux poumons et peut conduire à une pneumonie. Elle fait plus de victimes au Québec que le cancer du sein et autant que le diabète. La grippe se traduit par une fièvre soudaine, une toux sèche, des douleurs musculaires et un malaise généralisé important qui dure de cinq à sept jours. La toux peut durer deux semaines, alors que la fatigue peut durer jusqu'à un mois.



*La grippe se traduit par une fièvre soudaine, une toux sèche, des douleurs musculaires et un malaise généralisé important qui dure de cinq à sept jours.*



## Différence entre les symptômes de la grippe et ceux du rhume

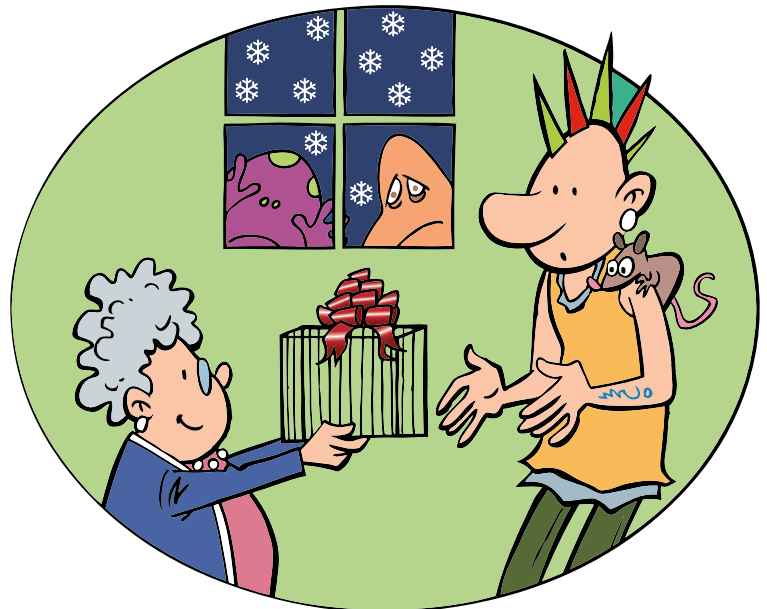
| SYMPTÔMES                        | GRIPPE SAISONNIÈRE  | RHUME                          |
|----------------------------------|---|--------------------------------|
| Fièvre                           | → Habituelle : entre 38 et 40 °C ;<br>début soudain ; durée : 2 à 5 jours | → Rare                         |
| Mal de tête                      | → Habituel et parfois intense   | → Rare                         |
| Douleurs et courbatures          | → Habituelles et parfois intenses   | → Rares                        |
| Fatigue                          | → Intense ; durée : quelques jours pouvant se prolonger                   | → Légère                       |
| Nausées et vomissements          | → Habituels, surtout chez l'enfant de moins de 6 ans                      | → Rares                        |
| Congestion et écoulements nasaux | → Rares   | → Habituels                    |
| Éternuements                     | → Rares   | → Habituels                    |
| Mal de gorge                     | → Rare  | → Habituel                     |
| Douleurs thoraciques             | → Habituelles et parfois intenses   | → Parfois, légères à modérées  |
| Toux                             | → Habituelle ; durée : 1 semaine  | → Habituelle, légère à modérée |

SOURCE : MSSS

« Je suis en santé, mon système immunitaire est fort et je n'ai jamais attrapé la grippe. Le vaccin, ce n'est que pour les personnes âgées et les gens malades ! »

La grippe est une infection virale aiguë qui se propage facilement d'une personne à l'autre. Cette maladie contagieuse est présente dans votre établissement. Si vous êtes en bonne santé, vous pouvez effectivement combattre la grippe lorsque vous serez en contact avec le virus. Malheureusement, vous pouvez devenir un transmetteur du virus et contaminer votre entourage, sans développer vous-même la maladie. Autour de vous, certaines personnes sont plus à risque d'être atteintes gravement :

- les personnes âgées ;
- les personnes atteintes d'une maladie chronique (troubles cardiaques ou pulmonaires, diabète, cancer, déficit immunitaire, etc.) ;
- les enfants de moins de 2 ans.



La clientèle des établissements de santé fait partie de ces groupes à risque. De même, votre tante qui relève d'un cancer du sein, votre grand-maman toujours alerte malgré ses 85 ans, le petit dernier de la famille que vous verrez pour la première fois à Noël, votre beau-frère diabétique et votre conjoint asthmatique. À l'approche des Fêtes, est-ce vraiment le cadeau que vous souhaitez leur donner ?



### « Si on demande aux employés de se faire vacciner pour protéger les patients, pourquoi ne pas plutôt vacciner tous les patients ? »

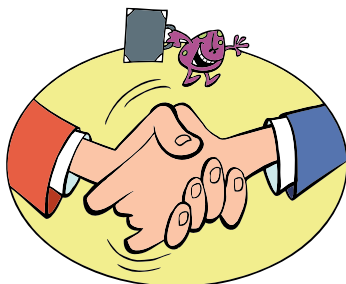
Au Québec, 87 % des résidents des CHSLD se font vacciner contre la grippe chaque année. C'est très près de l'objectif de 90 %. Par contre, pour eux, le vaccin n'est efficace que de 30 à 40 %, tandis que chez les jeunes et les personnes en bonne santé, son efficacité atteint 70 à 90 %.

Des études montrent que plus le taux de vaccination est élevé parmi les travailleurs de la santé, moins il y a de transmission nosocomiale de la grippe chez la clientèle de l'établissement. Bien que la vaccination des travailleurs de la santé contre la grippe soit volontaire, elle est donc fortement recommandée afin d'éviter la transmission du virus aux patients plus vulnérables.

### « Je ne travaille pas auprès des patients, je n'ai pas besoin de me faire vacciner. »

La grippe est une maladie contagieuse qui se transmet par gouttelettes (lorsque vous tousssez, parlez ou éternuez), par contact direct (ex. : un baiser) ou indirect (ex. : en serrant une main contaminée et en portant votre main, ainsi contaminée, aux muqueuses de votre visage). Elle se propage sans doute aussi par aérosol, c'est-à-dire par des microparticules générées dans l'air lors de certaines procédures de soins et qui peuvent être ensuite inhalées.

Le virus de la grippe peut survivre de 24 à 48 heures dans l'environnement. Si une personne contaminée par ce virus toussse dans sa main, puis appuie sur le bouton d'ascenseur, tourne une poignée de porte, utilise un téléphone et que vous touchez ces objets contaminés, vous pourriez, à votre



tour, transporter le virus ailleurs et contribuer à le retransmettre. Le virus est contagieux de 24 à 48 heures avant l'apparition des symptômes et le demeure de 5 à 10 jours après le début de la maladie. Il est donc facile de le transmettre à l'insu de tous. Le vaccin contre la grippe devient pleinement efficace après deux semaines, il vous protégera pendant un an.

### « Je connais quelqu'un qui a été malade après avoir reçu le vaccin. »

Le vaccin contre la grippe ne peut pas transmettre cette maladie, car, depuis 1998, seuls des vaccins ne contenant aucun virus vivant sont utilisés. Par contre, plusieurs autres virus peuvent donner des syndromes d'allure grippale. De plus, comme la période de vaccination a lieu durant la saison des virus respiratoires, il est fort possible que votre ami ait attrapé autre chose que la grippe, le rhume, par exemple, ou un autre virus qui n'est pas contenu dans le vaccin.

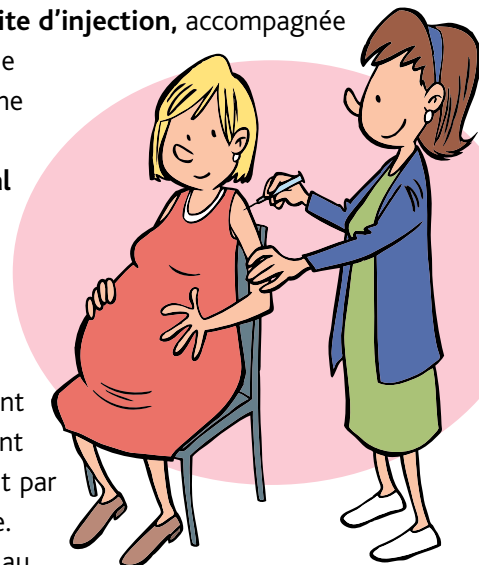
### « J'ai peur des effets secondaires possibles du vaccin. »

Le vaccin contre la grippe est sûr et efficace. Par contre, il est possible de ressentir quelques effets secondaires au cours des 48 heures suivant l'injection :

- **sensibilité locale au site d'injection**, accompagnée ou non de rougeur et de gonflement : environ une personne sur trois ;
- **fièvre, malaise général et douleurs musculaires** : environ une personne sur quatre.

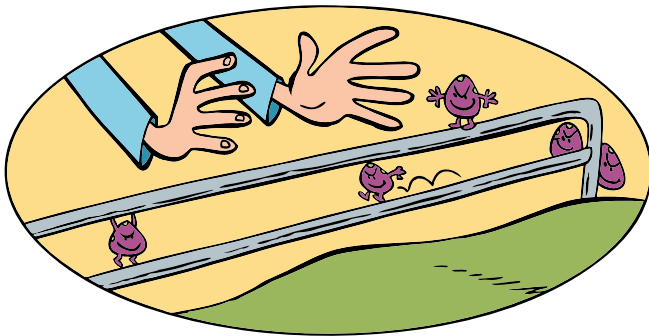
Ces effets secondaires sont mineurs, ne perturbent pas vos activités et peuvent être soulagés efficacement par la prise d'acétaminophène. Ils durent 24 heures, tout au plus, alors que la grippe vous terrasse au moins pendant 7 jours !

- **Allergies** : des réactions allergiques peuvent survenir chez certaines personnes hypersensibles aux produits qui entrent dans la composition du vaccin (œufs, protéines de poulet, produits de conservation). Ces réactions surviennent dans



les minutes qui suivent. Voilà pourquoi l'on vous invite à demeurer sur place 15 minutes après votre vaccination.

- **Syndrome oculo-respiratoire (SOR)** : au cours de la saison 2000-2001, certaines personnes ont développé un SOR : une enflure du visage accompagnée de rougeur des yeux et de symptômes respiratoires. Cette réaction survient dans les 24 heures suivant la vaccination. En constante régression depuis 2000, seuls 9 cas de SOR sur 100 000 vaccins ont été enregistrés au Québec en 2003, alors qu'au Canada un rapport de 2005 établit un taux de 1,9 cas par 100 000 doses du vaccin.
- **Syndrome de Guillain-Barré (SGB)** : depuis 1976, les études n'ont pas démontré de lien entre la vaccination contre la grippe et le SGB.
- **Femme enceinte** : le vaccin contre la grippe est sans danger pour la femme enceinte ou pour celle qui souhaite le devenir. Il est même recommandé afin de protéger le bébé à venir qui ne pourra recevoir le vaccin avant l'âge de 6 mois.
- **Autisme** : les études ont démontré qu'il n'y avait pas de lien entre l'autisme et le thimérosal contenu dans le vaccin contre la grippe.



### « J'ai peur que la vaccination épuise mon système immunitaire. »

Tous les jours, votre organisme entre en contact avec des millions de microbes. Votre système immunitaire travaille continuellement pour vous en protéger. D'ailleurs, le système immunitaire doit être stimulé pour demeurer alerte. Il n'a donc aucun mal à assimiler le petit nombre d'antigènes présents dans le vaccin.

### « Je n'ai pas le temps de me faire vacciner. »

La surcharge de travail entraînée par une éclosion de grippe chez les patients et chez le personnel vous prendra beaucoup plus de temps que les 15 minutes requises pour la vaccination ! Les employés du secteur de la santé ont l'avantage de bénéficier gratuitement du vaccin contre la grippe saisonnière, et ce, sur les lieux de travail. Par contre, rien ne vous empêche de vous faire vacciner chez votre médecin ou à votre CLSC. Il est alors important de communiquer avec votre Service de santé pour mettre à jour votre dossier vaccinal et éviter qu'on vous sollicite inutilement.

### « Encore le vaccin contre la grippe ? Je l'ai eu l'année dernière et la composition du vaccin de 2011-2012 est identique à celle de 2010-2011 ! »

Plusieurs études ont démontré que l'immunité acquise par les vaccins décline avec le temps. La diminution des anticorps est influencée par plusieurs facteurs : l'âge de la personne et son état de santé général, l'antigène utilisé dans le vaccin, etc. Les experts croient que l'immunité acquise par la vaccination en 2010-2011 aurait déjà diminué pour la plupart des personnes. Est-elle suffisante ? Impossible de l'affirmer ! Pour cette raison, il est recommandé que toute personne âgée de 6 mois et plus se fasse vacciner cette saison, quel que soit son statut vaccinal de la saison passée.



ESPACE RÉSERVÉ À L'ÉTABLISSEMENT