

الأطفال المصابين  
بالأمراض المزمنة



النساء الحوامل



مختبرو الصحة



الأشخاص المسنين



الأشخاص المصابين  
بالأمراض المزمنة

ضد  
الأنفلونزا  
لقحوا  
أنفسكم

Contre  
la GRIPPE  
VACCINEZ  
VOUS







**LA GRIPPE** : Souvent confondue avec un simple rhume, son impact est généralement sous-estimé, le virus peut provoquer **UNE MALADIE GRAVE PARFOIS MORTELLE**. Il existe un moyen de prévention efficace **" LA VACCINATION "**

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

La grippe (influenza) est une maladie hautement contagieuse, causée par un virus<sup>2</sup>. Chaque année, 5 à 10 % des adultes et 20 à 30 % des enfants sont touchés par la grippe<sup>3</sup>.

## 2 Est-ce la grippe ou un simple rhume ?

La grippe est bien plus qu'un simple rhume. Forte fièvre (39-40°C), maux de tête, toux sévère, fatigue intense et/ou douleurs et courbatures, peuvent être annonciateurs de la grippe<sup>2</sup>. Contrairement au rhume banal, la grippe peut s'avérer être une maladie grave, avec des complications mortelles chez de nombreuses personnes<sup>2</sup>.

## 3 Comment attrape-t-on la grippe ?

La grippe est très contagieuse. Elle peut se transmettre par voie aérienne lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue, par contact avec une personne malade, ou en touchant des objets contaminés et en amenant les microbes au contact du système respiratoire (bouche, nez)<sup>2</sup>.

## 4 Quelles sont les personnes à risque ?

Tout le monde peut contracter la grippe. Être en bonne condition physique et en bonne santé ne suffit pas à vous protéger. Vous pouvez également, à votre insu, contaminer d'autres personnes car 1 à 4 jours peuvent s'écouler avant que les symptômes n'apparaissent<sup>2</sup>. Certaines personnes, comme les personnes âgées, les jeunes enfants, les personnes atteintes de diabète, d'asthme, de maladies cardiaques, pulmonaires ou rénales chroniques, ont un risque accru de développer des complications potentiellement mortelles, si lesdites personnes contractent la grippe<sup>4</sup>.



## 5 Quelles sont les complications de la grippe ?

Les complications possibles de la grippe sont : Les pneumonies bactériennes, les otites, les sinusites, la déshydratation et l'aggravation de la maladie chronique préexistante, telles que l'insuffisance cardiaque congestive, l'asthme ou le diabète<sup>2</sup>. Des troubles digestifs tels que diarrhées, vomissements et nausées sont également observés, bien que plus fréquents chez les enfants<sup>2</sup>.

## 6 Les enfants peuvent-ils être vaccinés contre la grippe ?

Oui. Le vaccin peut être administré aux enfants dès l'âge de 6 mois<sup>2</sup>. Et notamment les enfants atteints de maladies chroniques.

## 7 Le vaccin antigrippale est-il sans danger ?

Le vaccin ne peut pas provoquer la grippe : le vaccin antigrippal inactivé contient des virus tués et donc non-infectieux qui ne font qu'« alerter » votre organisme contre le virus<sup>1</sup>. Les vaccins contre la grippe sont bien tolérés. La réaction indésirable la plus fréquente, associée au vaccin, est une légère douleur au site d'injection<sup>1</sup>.

## 8 Est-il possible de se protéger contre la grippe ?

Oui. C'est possible, grâce à la vaccination. L'efficacité des vaccins antigrippaux est prouvée cliniquement<sup>5</sup>.

## 9 Quel est le meilleur moment pour se faire vacciner ?

La durée et l'intensité des saisons grippales varient d'une année à une autre. Vous pouvez vous faire vacciner dès que le vaccin est disponible et tout au long de la saison grippale<sup>1</sup>.

Cette vaccination est possible durant toute la saison hivernale.





## 10 Pourquoi dois-je me faire vacciner chaque année ?

Les virus de la grippe changent constamment. En général, de nouvelles souches virales circulent chaque année. Avant le début de la saison grippale, les virus en circulation sont identifiés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et sont incorporés dans la formule vaccinale, afin d'apporter la meilleure protection possible<sup>4</sup>. C'est la raison pour laquelle la vaccination doit être renouvelée à chaque nouvelle saison.

## 11 Que m'apporte la vaccination contre la grippe ?

- Elle réduit le risque de décès chez les personnes à risque.
- Elle protège contre les complications et hospitalisations associées à la grippe.
- Elle réduit l'absentéisme au travail ou à l'école.
- Elle réduit le risque de transmission de la grippe aux autres membres de la famille, amis et collègues.

## 12 Hygiène et prévention

En plus du vaccin, vous pouvez augmenter votre protection en adoptant des mesures d'hygiène toutes simples, mais très efficaces. Comme se laver souvent les mains et tousser dans le pli du coude.

Adopter de tous petits gestes d'hygiène au quotidien permet d'éviter de contaminer votre entourage.

## 13 Références :

1. Centers for Disease Control and Prevention. Department of Health and Human Services. Prevention and Control of Influenza. Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP), 2008. MMWR Recomm Rep. 2008;57(RR-7):1-64. 2. Centers for Disease Control and Prevention. Key Facts about Seasonal Influenza (Swine Flu). [online] Available at URL://<http://www.cdc.gov/flu/swine/>, (accessed April 23, 2009). 3. World Health Organization. Influenza vaccines. WHO position paper. Wkly Epidemiol Rec, 2005;80(33):279-7. 4. World Health Organization. Influenza. Fact Sheet N°211. [online] Available at URL://<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/print.html>, (accessed February 2009). 5. Fukuda K, Levandowski RA, Bridges CB, and Cox NJ. Inactivated Influenza Vaccines. In: Plotkin SA and Orenstein WA Eds. Vaccines. 4th ed. Philadelphia (PA): WB Saunders Co Ed; 2004. P 339-70.

**LA VACCINATION : votre meilleure défense contre la grippe<sup>1</sup>.**