



Photo : iStock.com

Questions et réponses sur la grippe et la vaccination

Les symptômes liés au virus de la grippe et les complications (entraînant des hospitalisations et des décès) peuvent varier en fonction des caractéristiques de chaque personne (âge et état de santé) et des souches particulières circulant chaque année. En tant que travailleur de la santé, voici des réponses à des questions que vous pourriez vous poser concernant la grippe et son vaccin.

En tant que travailleur de la santé, dois-je me faire vacciner contre la grippe ?

Oui. Les experts recommandent à tous les travailleurs de la santé de se faire vacciner afin de limiter la transmission du virus aux personnes à risque élevé de complications. « Dans le contexte du programme de vaccination contre la grippe, un travailleur de la santé est défini de la façon suivante : toute personne qui donne des soins de santé ou qui entre en contact étroit avec des personnes à risque élevé, telles que définies par le PIQ, soit dans un hôpital, en CHSLD, en clinique médicale ou dentaire, en CLSC, ou dans

un autre milieu de vie ou de soins. [...] Le terme inclut les stagiaires de la santé et leurs professeurs. En plus des travailleurs mentionnés précédemment, ce terme regroupe aussi les premiers répondants qui donnent des soins.»¹

¹ Pour la définition complète et des exemples, consultez le PIQ : msss.gouv.qc.ca



Photo : iStock.com

Qui sont les personnes à risque élevé de complications ?

La grippe est une infection virale aiguë qui se propage facilement d'une personne à une autre. Cette maladie contagieuse est présente dans votre établissement et votre communauté. Si vous êtes en bonne santé, vous pouvez combattre la grippe, mais vous pouvez aussi transmettre le virus et contaminer votre entourage et les usagers de votre établissement.

Autour de vous, certaines personnes sont à risque élevé de complications :

- **Les personnes de tout âge** (incluant les femmes enceintes) atteintes de certaines maladies chroniques (troubles cardiaques ou pulmonaires, diabète, cancer, déficit immunitaire, greffé, etc.).
- **Les résidents de tout âge** des centres d'hébergement et de soins de longue durée.
- **Les personnes âgées de 75 ans et plus.**
- **Les femmes enceintes** en bonne santé aux 2^e et 3^e trimestres de leur grossesse.

Une bonne part des usagers des établissements de santé fait partie de ces groupes à risque élevé de complications.

Pourquoi ne pas simplement vacciner tous les usagers ?

Même si 100 % des personnes vulnérables se faisaient vacciner, l'efficacité du vaccin permettrait de protéger, au mieux, 60 % d'entre elles. L'efficacité du vaccin dépend de plusieurs facteurs : l'âge de la personne vaccinée, l'état de son système immunitaire et le degré de parenté entre les souches qui circulent et celles que contient le vaccin. Chez les usagers à risque élevé de complications, le vaccin contre la grippe a surtout pour effet de diminuer les risques d'hospitalisation ou de décès. Comme certaines personnes ont des contre-indications à la vaccination ou que d'autres ne reçoivent pas l'information ou la recommandation de se faire vacciner, il est difficile de penser pouvoir vacciner toutes les personnes à risque.

La vaccination des travailleurs de la santé contre la grippe demeure recommandée, particulièrement pour ceux qui ont de nombreux contacts étroits avec des personnes à risque élevé de complications.

Les preuves scientifiques de l'impact indirect de la vaccination des travailleurs de la santé sur la réduction de la maladie et de la mortalité chez les usagers sont de faible qualité. Toutefois, il reste vraisemblable que cette vaccination prévienne la transmission chez les usagers et facilite la gestion des éclosions de grippe en diminuant le nombre de cas.



Illustration : iStock.com

De façon prioritaire, la vaccination devrait viser les travailleurs de la santé qui donnent des soins directs aux usagers.



Photo : iStock.com

Y a-t-il des réactions possibles au vaccin ?

Le vaccin contre la grippe est sécuritaire. Par contre, il est possible de ressentir quelques réactions après la vaccination telles que de la fatigue, un mal de tête, des douleurs musculaires ou articulaires, etc. Ces réactions sont habituellement de courte durée.



Quels sont les autres moyens de réduire la transmission de la grippe ou de toute autre infection respiratoire aux personnes à risque élevé ?

Il est essentiel d'appliquer les mesures de prévention et de contrôle des infections (PCI), en particulier l'hygiène et l'étiquette respiratoires, en établissement. Ces mesures comprennent, notamment, les éléments suivants :

- **Ne pas se rendre au travail** si on présente des symptômes d'allure grippale (ex. : fièvre), puis suivre la procédure de son établissement pour les consignes de retour au travail.
- **Renforcer les pratiques de base** comme l'hygiène des mains et le port d'un masque médical.
- **S'assurer de suivre toutes les mesures** de prévention des infections recommandées par l'établissement.

Il est recommandé de se faire vacciner contre la grippe chaque année, quel que soit son statut vaccinal de la saison précédente.

Dois-je me faire vacciner chaque année ?

Oui. La protection offerte par le vaccin contre la grippe diminue après quelques mois. De plus, les souches incluses dans le vaccin peuvent différer d'une année à l'autre. Chaque année, une nouvelle composition du vaccin est produite afin de fournir la meilleure protection possible contre les virus qui seront en circulation. Au Québec, le vaccin injectable offert aux adultes est composé des souches de virus les plus susceptibles de circuler dans l'hémisphère nord. Ces souches sont déterminées par l'Organisation mondiale de la santé. Ainsi, le vaccin offert cette année peut différer de celui de l'an dernier. Il est donc recommandé de vous faire vacciner contre la grippe chaque année.

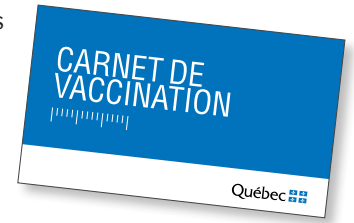


Je suis vacciné contre la COVID-19, suis-je aussi protégé contre la grippe ?

Non, car ce sont 2 virus différents. Le vaccin contre la COVID-19 vous protège de la COVID-19 causée par le virus SARS-CoV-2, mais ce vaccin n'offre aucune protection contre la grippe causée par le virus de l'influenza. Il est donc important de recevoir le vaccin contre la grippe même si vous avez été vacciné contre la COVID-19.

Où puis-je me faire vacciner ?

Les employés du secteur de la santé bénéficient gratuitement du vaccin contre la grippe, et ce, souvent sur les lieux de travail. Informez-vous auprès de votre Service de santé, sécurité et mieux-être au travail pour obtenir tous les détails. Par contre, rien ne vous empêche de vous faire vacciner en prenant rendez-vous dans votre établissement. Il est alors important de consigner cette information dans votre carnet de vaccination et de la communiquer à votre Service de santé si vous souhaitez que votre dossier vaccinal soit mis à jour.



Les différences entre grippe et rhume



SYMPTÔMES	GRIPPE	RHUME
Fièvre	<ul style="list-style-type: none"> Habituelle Température entre 38 °C et 40 °C (entre 100,4 °F et 104 °F) Début soudain 	<ul style="list-style-type: none"> Absente ou légère
Toux	<ul style="list-style-type: none"> Habituelle Début soudain 	<ul style="list-style-type: none"> Habituelle Légère ou modérée
Maux de tête	<ul style="list-style-type: none"> Habituels Parfois intenses 	<ul style="list-style-type: none"> Rares
Douleurs et courbatures	<ul style="list-style-type: none"> Habituelles Parfois intenses 	<ul style="list-style-type: none"> Rares Légères
Fatigue	<ul style="list-style-type: none"> Habituelle Intense Durée : quelques jours, parfois plus 	<ul style="list-style-type: none"> Habituelle Légère
Nausées et vomissements	<ul style="list-style-type: none"> Rares chez les adultes Plus fréquents chez les enfants Souvent accompagnés de diarrhée et de douleurs au ventre chez les enfants 	<ul style="list-style-type: none"> Rares Légers
Écoulement nasal ou congestion du nez	<ul style="list-style-type: none"> Rares, plus fréquents chez l'enfant 	<ul style="list-style-type: none"> Habituels
Éternuements	<ul style="list-style-type: none"> Rares 	<ul style="list-style-type: none"> Habituels
Mal de gorge	<ul style="list-style-type: none"> Habituel 	<ul style="list-style-type: none"> Habituel

Les symptômes de la COVID-19 ne peuvent pas être distingués de ceux de la grippe et du rhume. Quand ils sont présents, ils peuvent varier de très légers à très graves. Toutefois, un des symptômes caractéristiques de la COVID-19 est la perte de l'odorat, sans congestion nasale.

POUR EN SAVOIR PLUS

Consultez le Service de PCI et le Service de santé de votre établissement.

Visitez aussi le site de l'ASSTSAS (asstsas.qc.ca) et le site Quebec.ca/vaccingrippe.

Cette fiche technique a été conçue en collaboration avec la Direction générale adjointe de la protection de la santé publique et la Direction de prévention et du contrôle des maladies infectieuses du MSSS.