



# La grippe, entre mythe et réalité !



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

## VOUS ÊTES SCEPTIQUE ?

Différentes rumeurs circulent. Elles vous font douter du bien-fondé de la vaccination contre la grippe saisonnière. Voici des réponses valides et officielles à ces mythes.

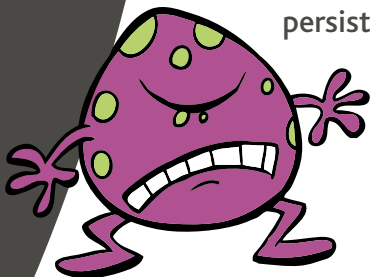
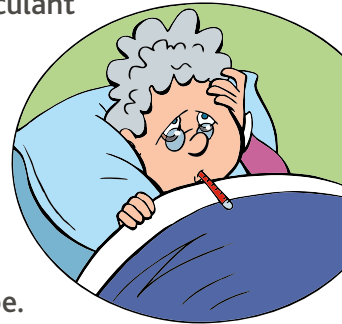
### « La grippe, ce n'est qu'un gros rhume ! »

La grippe est une maladie grave et potentiellement mortelle. Elle se traduit par une fièvre soudaine, une toux sèche, des douleurs musculaires et un malaise généralisé important qui persiste de cinq à sept jours. La toux peut durer deux semaines, alors que la fatigue peut subsister quelques jours, parfois plus. De plus, certaines complications peuvent survenir à la suite d'une grippe telles des otites, sinusites et pneumonies. Pour certaines personnes plus vulnérables, la grippe peut entraîner l'hospitalisation et, même, le décès.

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

Chacun est vulnérable face au virus de la grippe. Les symptômes liés à ce virus et leur gravité peuvent varier en fonction des caractéristiques de chacun (âge et état de santé) ainsi que des caractéristiques des souches particulières circulant chaque année.

Heureusement, il existe un vaccin pour vous protéger des complications de la grippe.



SYMPTÔMES	GRIPPE	RHUME
Fièvre	→ Habituelle → Entre 38 et 40 °C → Début soudain	→ Rare
Toux	→ Habituelle → Début soudain	→ Habituelle → Légère à modérée
Maux de tête	→ Habituels et parfois intenses	→ Rares
Douleurs et courbatures	→ Habituelles et parfois intenses	→ Rares → Légères
Fatigue	→ Habituelle → Intense → Durée : quelques jours, parfois plus	→ Habituelle → Légère
Nausées et vomissements	→ Habituels chez l'enfant → Rares chez l'adulte → Souvent accompagnés de diarrhée et de douleurs au ventre chez les enfants	→ Rares → Légers
Écoulement nasal et congestion du nez	→ Rares	→ Habituels
Éternuements	→ Rares	→ Habituels
Mal de gorge	→ Habituel	→ Habituel

Source : portail Santé et mieux-être, MSSS : [sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/differences-entre-la-grippe-et-le-rhume/](http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/differences-entre-la-grippe-et-le-rhume/)

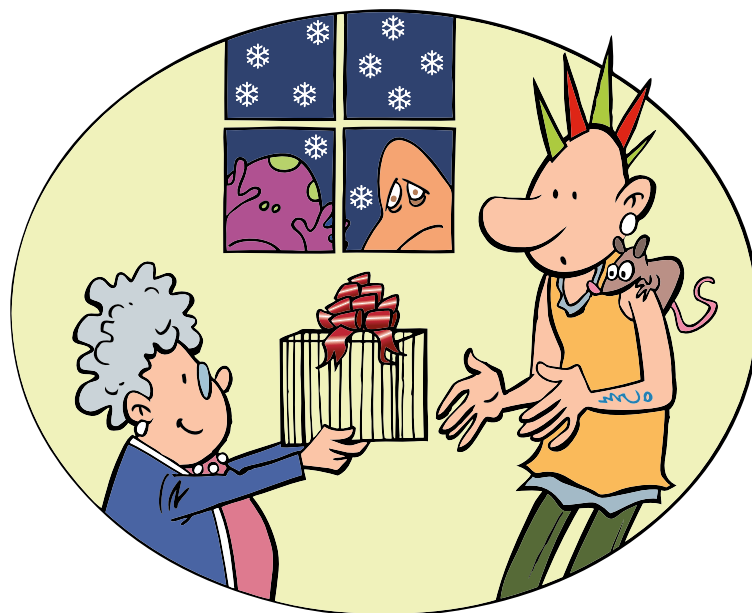
**« Je suis en santé, mon système immunitaire est fort et je n'ai jamais attrapé la grippe. Le vaccin, ce n'est que pour les personnes âgées et les gens malades ! »**



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 de complications\* :

- les personnes atteintes de certaines maladies chroniques (troubles cardiaques ou pulmonaires, diabète, cancer, déficit immunitaire, etc.) ;
- les résidents de tout âge des centres d'hébergement et de soins de longue durée ;
- les personnes âgées de 60 ans et plus.

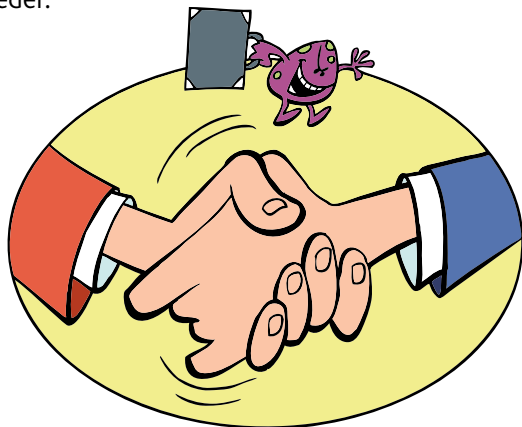
\* Pour connaître les autres groupes de personnes visées, consultez le portail Santé et mieux-être, MSSS ([sante.gouv.qc.ca](http://sante.gouv.qc.ca))



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, plus de 80 % des résidents des CHSLD se font vacciner contre la grippe chaque année. Par contre, l'efficacité du vaccin dépend de plusieurs aspects : 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 patients âgés de 60 ans et plus ainsi que chez les personnes atteintes d'une maladie chronique, le vaccin contre la grippe a surtout pour effet de diminuer les risques de présenter des complications, d'être hospitalisés ou de décéder.



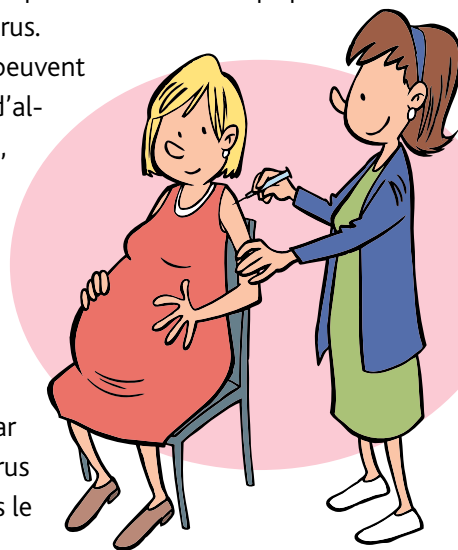
## « Je ne travaille pas auprès des patients, je n'ai pas besoin de me faire vacciner. »

Savez-vous que le virus de la grippe peut survivre jusqu'à deux jours sur des objets contaminés et jusqu'à cinq minutes sur la peau ? Si une personne contaminée par ce virus toussé dans sa main, puis appuie sur le bouton d'ascenseur, tourne la poignée de porte, utilise le téléphone et que vous touchez ces objets contaminés, vous pourriez, à votre tour, transporter le virus ailleurs et contribuer à le retransmettre. Une personne infectée par le virus de la grippe peut être contagieuse 24 heures avant l'apparition des symptômes et le demeure jusqu'à 7 jours après le début de la maladie, parfois plus longtemps. Il est donc facile de le transmettre à l'insu de tous. Alors, que vous soyez infirmière, préposé à l'entretien, agent du personnel, technicienne en laboratoire, vous partagez les mêmes aires communes ! Vous êtes ainsi à risque d'être exposé au virus et, aussi, de le transporter.

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

Le vaccin contre la grippe ne peut pas transmettre la grippe. Au Québec, les différents vaccins contre la grippe qui sont donnés par injection ne contiennent aucun virus vivant. Ils sont composés de morceaux de virus mort qui permettent au système immunitaire de produire des anticorps pouvant protéger contre ce virus.

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.

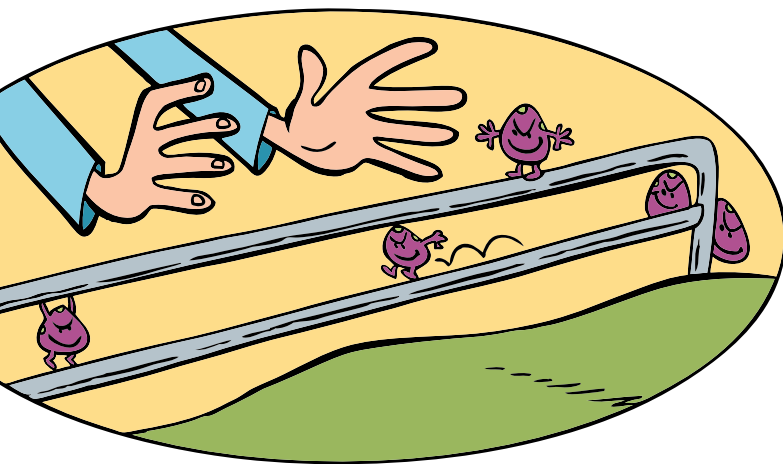


## « Je n'ai pas le temps de me faire vacciner. »

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 bénéficient gratuitement du vaccin contre la grippe, 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 consigner la preuve dans votre carnet de vaccination et de communiquer cette information à votre Service de santé pour permettre la mise à jour de votre dossier vaccinal.





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

Le vaccin contre la grippe est sécuritaire. Par contre, il est possible de ressentir quelques effets secondaires.

## « Encore le vaccin contre la grippe ? Je l'ai eu l'année dernière ! »

Presque chaque année, une nouvelle formule du vaccin contre la grippe 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 de trois 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.

De plus, des études démontrent que, chez plusieurs personnes, l'immunité acquise par la vaccination pourrait décliner dans l'année suivant la vaccination. Pour toutes ces raisons, pour les personnes à risque élevé de complications, il est recommandé de se faire vacciner contre la grippe chaque année, quel que soit leur statut vaccinal de la saison précédente.

FRÉQUENCE	RÉACTIONS POSSIBLES AU VACCIN
<b>Dans la majorité des cas</b> (plus de 50 % des gens)	Douleur au site d'injection
<b>Très souvent</b> (moins de 50 % des gens)	Rougeur, gonflement au site d'injection, douleur musculaire, douleur aux jointures, mal de tête, fatigue. Chez les enfants : perte d'appétit, somnolence et irritabilité
<b>Souvent</b> (moins de 10 % des gens)	Bleu ou démangeaison au site d'injection, fièvre, frissons, malaises, particulièrement chez les personnes vaccinées pour la première fois contre la grippe, yeux rouges, mal de gorge, toux, difficulté à respirer (syndrome oculo-respiratoire) (SOR). Chez les enfants : nausées, vomissements, diarrhée, mal de ventre
<b>Parfois</b> (moins de 1 % des gens)	Enflure du visage (cette réaction fait partie du SOR), rougeur sur la peau, étourdissements et enflure des ganglions
<b>Rarement</b> (moins de 1 personne sur 1 000)	Convulsions, engourdissements, névralgie (douleur sur le trajet d'un nerf)

Il est possible qu'il existe un très faible risque de développer un syndrome de Guillain-Barré (SGB) après avoir été vacciné contre la grippe. Ce risque serait d'environ un cas par million d'adultes vaccinés. Ce syndrome cause une paralysie progressive et réversible, mais peut parfois laisser des séquelles. La cause du SGB est inconnue. La majorité des cas surviennent après une infection intestinale ou respiratoire, incluant la grippe, surtout chez les jeunes adultes et les personnes âgées.

Source : publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/piq/feuilles/F21\_injecInfluenza.pdf

**POUR EN SAVOIR PLUS**, consultez votre Service de santé. Visitez aussi notre site ([asstsas.qc.ca](http://asstsas.qc.ca)) et le portail Santé et mieux-être du MSSS ([sante.gouv.qc.ca](http://sante.gouv.qc.ca))



ESPACE RÉSERVÉ À L'ÉTABLISSEMENT