

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR L'INFLUENZA ET LE VIEILLISSEMENT

Une lecture indispensable pour les personnes âgées

Ce n'est pas parce que vous n'avez pas encore eu l'influenza (la grippe) que vous ne l'attraperez pas cette année. Assurez-vous d'avoir tous les faits en main.

QUESTION :
SI JE SUIS
EN SANTÉ,
AI-JE BESOIN
DE ME FAIRE
VACCINER?

RÉPONSE :

- **Même les personnes en bonne santé contractant la grippe peuvent être malade** au point de s'absenter plusieurs jours du travail et d'impacter leurs activités quotidiennes: certains finissent même par être hospitalisés.
- Même une petite grippe est **contagieuse** et peut se transmettre à vos proches, y compris les plus vulnérables d'entre eux, comme vos petits-enfants ou ceux qui sont atteints du cancer.
- Chez les personnes âgées, la fonction du système immunitaire **diminue naturellement** avec l'âge, ce qui augmente le risque de contracter des infections comme la grippe.

QUESTION :
UN VACCIN
ANTIGRIPPAL
PEUT-IL
ME DONNER
LA GRIPPE?

RÉPONSE :

- **Non, vous ne pouvez pas attraper la grippe avec le vaccin antigrippal :** vous pouvez l'attraper d'une autre personne et même sur des surfaces où le virus de la grippe se trouve, comme les poignées de porte.
- Les vaccins antigrippaux sont conçus avec des virus inactivés ou affaiblis : ces virus ne sont pas contagieux et ne peuvent donc **pas causer la grippe**.
- Parmi les réactions courantes au vaccin contre la grippe, on compte de la douleur, de la rougeur ou de l'enflure au point d'injection du vaccin, qui dure généralement un à deux jours; des douleurs musculaires, des maux de tête et de la fièvre.
- Vous pourriez avoir été infecté par le virus avant de recevoir le vaccin antigrippal ou avant qu'il ait eu le temps de faire effet. *Cela prend généralement jusqu'à deux semaines pour que le vaccin fasse son plein effet.*

QUESTION :
COMMENT LA
« CORRESPONDANCE »
DU VACCIN PEUT-ELLE
INFLUENCER MA
PROTECTION?

RÉPONSE :

- Même si le vaccin antigrippal n'a pas la « bonne » correspondance, **il peut tout de même fournir une protection**.
- Les gens qui reçoivent le vaccin antigrippal :
 - sont plus susceptibles d'être protégés contre la grippe que ceux qui ne sont pas vaccinés;
 - sont protégés contre plusieurs souches différentes de la grippe.
- Le Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI) continue de recommander le vaccin antigrippal à toute personne de six mois ou plus puisque les anticorps produits en réponse à celui-ci peuvent parfois protéger contre des virus de la grippe différents, mais liés.

REMARQUE : Consultez le verso pour obtenir des renseignements sur la grippe en fonction de l'âge.

FAITES-VOUS VACCINER POUR AIDER À VOUS PROTÉGER ET À PRÉVENIR LA TRANSMISSION DE LA GRIPPE AUX AUTRES

COMPRENDRE LES RISQUES UNIQUES LIÉS À L'INFLUENZA CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

La grippe est une maladie grave pouvant s'avérer mortelle.

Plus vous êtes informé, plus vous comprendrez l'importance de vous faire vacciner chaque année contre la grippe. Être immunisé contribuera à vous protéger et à éviter de transmettre la grippe à vos proches.

ADULTES DE 50 ANS OU PLUS :

- Chez les **adultes de 50 ans ou plus**, le système immunitaire commence à s'affaiblir, ce qui augmente le risque de contracter des infections comme la grippe.
- Les adultes de 50 ans ou plus ont des problèmes de santé plus souvent liés à ces complications de la grippe, comparativement aux plus jeunes adultes.
- Des affections comme le diabète et les maladies cardiovasculaires augmentent le **risque d'hospitalisation et les crises cardiaques** lorsqu'elles sont combinées à la grippe.

ADULTES DE 65 ANS OU PLUS :

En plus des faits concernant les adultes de 50 ans ou plus :

- Chez les **adultes de 65 ans ou plus**, la grippe est associée à quatre causes majeures d'hospitalisation :
 - Pneumonie;
 - MPOC[†]
 - Maladie cardiaque;
 - Accident vasculaire cérébral
- 90 % des décès liés à la grippe surviennent chez des adultes de 65 ans ou plus.
- La présence d'affections chroniques, comme le diabète, augmente les probabilités de complications liées à la grippe, d'hospitalisations et de taux de décès plus élevés.
- L'influenza peut entraîner une **perte d'autonomie** chez les personnes âgées : celles-ci peuvent perdre de la force musculaire chaque jour où elles sont alitées à l'hôpital.
- Des études ont montré que près de **1/3 des personnes âgées**, en quittant l'hôpital, présentent une capacité grandement réduite à mener leurs activités de la vie quotidienne telles que se laver, s'habiller ou manger.
- L'influenza est la **troisième cause principale d'invalidité catastrophique***, juste derrière l'insuffisance cardiaque et l'accident vasculaire cérébral.

* Une invalidité catastrophique est définie comme la perte d'autonomie pour trois activités quotidiennes de base ou plus (p. ex. manger, s'habiller et se laver).

† MPOC = maladie pulmonaire obstructive chronique

Au Canada, le financement public des vaccins antigrippaux peut varier d'une province à l'autre. Le Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI) a préparé une liste des vaccins recommandés en fonction de l'âge. Parlez à votre professionnel de la santé du vaccin antigrippal le plus approprié pour vous.

Pour en savoir plus sur les vaccins contre la grippe saisonnière, visitez le www.immunize.ca/fr. La vaccination peut ne pas protéger 100 % des personnes. Des effets secondaires et des réactions allergiques pourraient se produire.

FAITES-VOUS VACCINER POUR AIDER À VOUS PROTÉGER ET À PRÉVENIR LA TRANSMISSION DE LA GRIPPE AUX AUTRES