

NE LAISSEZ PAS L'INFLUENZA CHANGER VOS PROJETS DE RETRAITE

Non, ce n'est pas juste un rhume, ni juste des troubles gastro-intestinaux, ni juste une grippe. L'influenza est grave et peut s'avérer mortelle.

Plus vous êtes informé, plus vous comprendrez l'importance de vous faire vacciner chaque année contre l'influenza (grippe). Être immunisé vous aidera à vous protéger et à prévenir la propagation de la grippe chez vos proches, y compris les plus vulnérables, comme vos petits-enfants et ceux qui sont atteints du cancer.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, le vaccin contre l'influenza est la troisième intervention prioritaire pour vieillir en bonne santé, après la prévention de chutes et la promotion de l'activité physique.

ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS OU PLUS

Comparativement aux adultes plus jeunes, ceux de 65 ans ou plus ont une plus grande prévalence d'affections médicales chroniques, dont plusieurs sont associées à un risque accru de **complications liées à la grippe et d'issues graves**.

L'immunosénescence est le **déclin naturel du système immunitaire de notre corps** en vieillissant, ce qui augmente le risque que nous contractions des infections telles que la grippe et peut réduire notre réponse aux vaccins.

LES PERSONNES ATTEINTES DE CERTAINES AFFECTIONS MÉDICALES

Les personnes atteintes d'affections médicales comme l'asthme, les maladies pulmonaires chroniques, le diabète et les maladies cardiaques sont considérées comme plus à risque de souffrir de complications liées à la grippe.

La grippe a la capacité d'aggraver les affections chroniques; c'est un **déclencheur connu des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux** chez les personnes déjà atteintes d'une maladie cardiaque.

HOSPITALISATION, PERTE D'AUTONOMIE ET FRAGILITÉ

L'influenza peut dérober aux personnes âgées leur autonomie. Une seule hospitalisation (causée par la grippe ou toute autre raison) peut avoir une incidence dévastatrice sur la capacité d'une personne âgée à vivre de façon autonome.

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).

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

COMPRENDRE LE FARDEAU SOUS-ESTIMÉ DE L'INFLUENZA CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES AU CANADA

L'influenza, ainsi que toutes les causes de pneumonie, est la septième principale cause de décès au Canada, et la principale cause de décès parmi les maladies évitées par les vaccins.

HOSPITALISATIONS LIÉES À LA GRIPPE ET DÉCÈS

QUELS SONT LES RISQUES?

- Chaque année au Canada, l'influenza cause en moyenne 12 200 hospitalisations et 3 500 décès.
- En moyenne, les adultes de 65 ans ou plus représentent **70 % des hospitalisations liées à la grippe** et **90 % des décès liés à la grippe**.

LE CŒUR, LES POUMONS ET LA GRIPPE

Chez les adultes de 65 ans ou plus, le risque de décès associé à la grippe était :

- **5 x PLUS ÉLEVÉ** chez ceux qui étaient atteints d'une maladie cardiaque chronique;
- **12 x PLUS ÉLEVÉ** chez ceux qui étaient atteints d'une maladie pulmonaire chronique;
- **20 x PLUS ÉLEVÉ** chez ceux qui étaient atteints À LA FOIS d'une maladie cardiaque chronique et d'une maladie pulmonaire chronique.

On doit impérativement prévenir la grippe chez les adultes de 65 ans ou plus.

QUEL EST LE LIEN ENTRE LA GRIPPE ET LES CRISES CARDIAQUES?

LE SAVIEZ-VOUS?

Selon une étude canadienne récente chez des adultes :

- Le risque de crise cardiaque était **6 x PLUS ÉLEVÉ** dans les sept jours suivant un diagnostic de grippe.

Dans une étude distincte chez des adultes ayant différents degrés de risques cardiovasculaires :

- Le vaccin antigrippal était associé à **36 % moins de risque d'événements** cardiovasculaires majeurs, y compris un décès d'origine cardiovasculaire, une crise cardiaque ou une insuffisance cardiaque.

VACCINS : MOINS DE 100 % EST MIEUX QUE 0 %

Même en cas de correspondance moins qu'idéale ou de réduction d'efficacité contre un virus, il est important de savoir que ceux qui reçoivent le vaccin antigrippal :

- **SONT ENCORE PLUS SUSCEPTIBLES D'ÊTRE PROTÉGÉS CONTRE LA GRIPPE QUE CEUX QUI NE SONT PAS VACCINÉS;**
- **SONT PROTÉGÉS CONTRE LES AUTRES SOUCHES DE GRIPPE CONTENUES DANS LE VACCIN;**
- **PEUVENT ÊTRE MOINS MALADE MÊME S'ILS CONTRACTENT LA GRIPPE.**

Vous risquez également moins de transmettre la grippe à ceux qui ne peuvent pas lutter contre elle.

Le Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI) recommande la vaccination antigrippale chez tout individu âgé de 6 mois ou plus, surtout ceux qui sont à haut risque, y compris les enfants, les adultes de 65 ans ou plus et ceux qui présentent des comorbidités.

Le vaccin contre l'influenza est financé par les fonds publics et offert dans le cadre de programmes provinciaux ou territoriaux à travers le Canada. 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