



# ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour  
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

---

**Qu'est-ce que l'influenza ?** L'influenza, plus communément appelée grippe, est une maladie infectieuse grave causée par les virus de l'influenza qui touchent les voies respiratoires (nez, gorge, poumons).

C'est une maladie courante et saisonnière qui touche tous les ans des milliers de Québécois. La durée de la saison de la grippe peut varier, mais elle s'étend surtout de la fin de l'automne au début du printemps.

Dans ce contexte où le nouveau coronavirus est encore présent, il est d'autant plus important de se protéger contre la grippe saisonnière.

## **De quelle manière les virus de l'influenza vous rendent-ils malade ?**

L'infection par les virus de l'influenza déclenche une inflammation dans votre corps et produit les symptômes associés à la grippe. Généralement, les symptômes débutent soudainement. Il s'agit essentiellement de fièvre avec ou sans frissons, d'une toux sèche, de maux de tête, de fatigue et de douleurs aux muscles ou aux articulations et à la gorge. À la différence du rhume, l'écoulement nasal et les éternuements sont plus rares. D'autres signes cliniques peuvent être présents, particulièrement chez les enfants, tels que des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des douleurs abdominales. Quant aux personnes âgées, elles peuvent présenter une fatigue et être parfois confuses sans présenter d'autres symptômes.

Chaque personne éprouve les symptômes de façon différente. Les symptômes de la grippe et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé de la personne. Une infection grippale peut entraîner des complications notamment chez les personnes présentant certains risques les rendant plus vulnérables. Contrairement, au rhume qui est bénin, les complications associées à la grippe peuvent entraîner une hospitalisation et dans des cas plus rares le décès.

### **Comment réagit votre corps face à cette attaque ?**

Le système immunitaire de votre corps réagit en développant des protéines appelées anticorps pour combattre l'infection. Malheureusement, parfois ce n'est pas suffisant, particulièrement chez les personnes à risque. Ainsi, il peut survenir des complications sévères à la suite d'une inflammation ou une surinfection. Il peut s'agir d'une déshydratation, de difficultés respiratoires, de pneumonie, de bronchite, d'otites, de sinusites et d'autres problèmes graves de santé, tels que l'aggravation de certains troubles chroniques qui peuvent entraîner une hospitalisation ou même la mort. Il s'agit donc d'un problème de santé qu'il ne faut surtout pas négliger.

### **Qui peut être infecté par la grippe ?**

Tout le monde peut attraper la grippe. Cependant, elle peut avoir de graves conséquences sur votre santé, surtout si vous êtes une personne vulnérable. Les personnes les plus sujettes à des complications en cas de grippe sont :

- les personnes atteintes de certaines maladies cardiaques ou pulmonaires chroniques (MPOC, asthme, fibrose kystique, emphysème, etc.) ;
- les personnes atteintes de troubles métaboliques chroniques (diabète, etc.), de maladies du foie (cirrhose, etc.), de troubles rénaux, ou de troubles hématologiques (anémie, hémoglobinopathie, etc.) ;
- les personnes atteintes de cancer ;
- les personnes atteintes de troubles neurologiques ou du développement neurologique (troubles cognitifs, lésions médullaires, troubles convulsifs, troubles neuromusculaires, etc.) ;
- les personnes qui ont un système immunitaire affaibli (VIH, greffe d'organes, radiothérapie, chimiothérapie, etc.) ;
- les personnes atteintes d'obésité morbide (IMC > 40) ;
- les nourrissons âgés de moins de 6 mois ;
- les femmes enceintes atteintes de maladies chroniques durant toute leur grossesse, et les femmes enceintes en bonne santé durant les 2e et 3e trimestres de leur grossesse ;
- les personnes âgées de 75 ans et plus.

## **Comment se transmet la grippe ?**

Il s'agit d'une maladie contagieuse qui peut se propager rapidement en :

- En inhalant des gouttelettes projetées dans l'air lorsque la personne infectée tousse ou éternue ;
- En portant les mains à son nez, à sa bouche ou à ses yeux sans les avoir lavées, après avoir serré les mains d'une personne infectée ou avoir touché un objet contaminé (mouchoir, téléphone, poignée de porte, etc.).

Les personnes infectées par le virus de la grippe peuvent être contagieuses plusieurs jours après le début des symptômes, donc il est important que vous évitiez les contacts directs avec les autres, et particulièrement les personnes à risque d'avoir des complications liées à ce type d'infection.

## **Comment limiter la transmission?**

Certaines mesures d'hygiène permettent de réduire le risque de transmission de l'influenza :

- Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou utiliser un désinfectant à base d'alcool;
- Se recouvrir la bouche et le nez lorsqu'on éternue ou on tousse avec un mouchoir ou dans le pli du coude plutôt que dans la main
- Nettoyer les surfaces communes à l'aide d'un désinfectant
- Rester à la maison si on présente les symptômes de la grippe et porter un masque ou un couvre visage en cas de sortie nécessaire.

Ces mesures ne permettent pas d'exclure totalement le risque d'être infecté ou de transmettre la grippe, le vaccin saisonnier reste la meilleure protection contre la grippe.

## **Comment vous protéger?**

En vous faisant vacciner!

Le programme de vaccination contre l'influenza est disponible à l'échelle du Canada.

Au Québec, le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) vise certaines populations les plus vulnérables avec le Programme de vaccination contre la grippe<sup>1</sup> : les personnes âgées de 75 ans et plus, les femmes enceintes au 2e et 3e trimestre et les personnes de plus de 6 mois atteints d'une maladie chronique. Le vaccin est offert gratuitement à ces individus parmi les plus vulnérables, et à leurs proches qui demeurent sous le même toit. Des mesures similaires sont prévues par les autres provinces canadiennes aussi. Alors, faites-vous vacciner ! C'est la première et la plus importante chose que vous puissiez faire pour vous protéger contre la grippe. Les souches virales qui circulent et sont à l'origine des épidémies de grippe évoluent d'année en année, c'est pourquoi il est nécessaire de se faire vacciner tous les ans contre la grippe.

Si vous êtes une personne immigrante, ce message vous concerne également.

### **Où pouvez-vous trouver les renseignements nécessaires?**

Ne tardez pas, renseignez-vous sur le calendrier de vaccination disponible sur les sites web des centres de santé de votre région débutant généralement en novembre de chaque année. Vous devez tout d'abord prendre rendez-vous par téléphone ou en ligne dans une clinique de vaccination de votre région.

Aussi, faites passer le message à votre famille, vos amis et à vos connaissances pour qu'ils puissent également se faire vacciner. N'oubliez surtout pas d'en discuter avec votre médecin, votre infirmier ou votre pharmacien dès aujourd'hui.

À l'Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux (ACCÉSSS), nous croyons à la prévention des maladies évitables.

Consultez notre site Internet au [www.accesss.net](http://www.accesss.net) pour en savoir plus.

---

<sup>1</sup> Gouvernement du Québec (août 2019), *Programme de vaccination contre la grippe* disponible en ligne sur <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/programme-de-vaccination-contre-la-grippe/admissibilite/>