

La grippe, c'est PAS un cadeau!

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

La grippe saisonnière est une maladie grave, voire mortelle. Heureusement, un vaccin permet de l'éviter. Les avantages de la vaccination pour vous, les vôtres et la clientèle des établissements de santé sont considérables !

VOUS ÊTES SCEPTIQUE ?

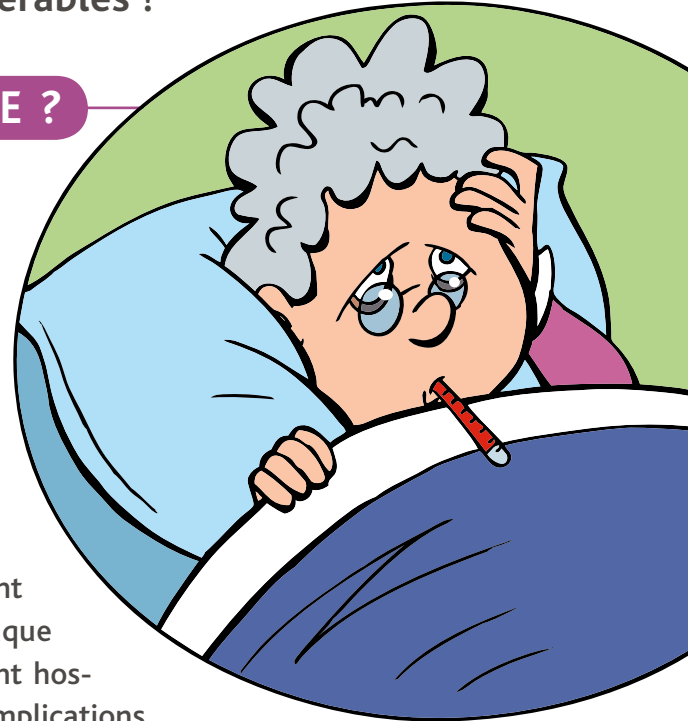
Différentes rumeurs circulent. Elles vous font douter du bien-fondé de la vaccination contre la grippe saisonnière. Pour vous convaincre, voici les réponses à ces mythes.

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

L'influenza, appelée communément grippe, est une maladie grave et potentiellement

mortelle. Au Québec, chaque année, 50 000 personnes sont hospitalisées à la suite de complications (ex. : pneumonie). Elle fait plus de victimes au

Québec que le cancer du sein et autant que le diabète. C'est la sixième cause de mortalité aux États-Unis. La grippe se traduit par une fièvre soudaine, une toux sèche, des douleurs musculaires et un malaise généralisé important qui dure de cinq à sept jours. La toux peut durer deux semaines, alors que la fatigue peut durer jusqu'à un mois.



La grippe
se traduit par une
fièvre soudaine, une toux
sèche, des douleurs mus-
culaires et un malaise
généralisé important qui
dure de cinq à sept jours.

Différence entre les symptômes de la grippe et ceux du rhume

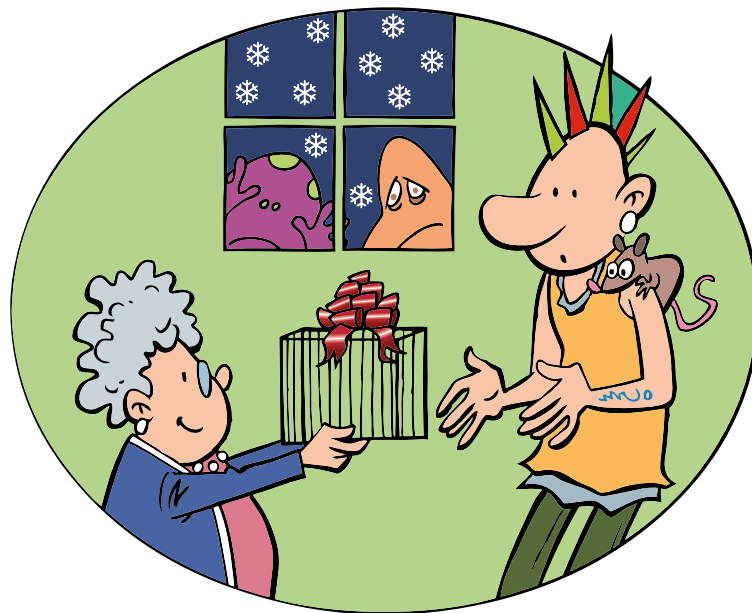
SYMPTÔMES	GRIPPE SAISONNIÈRE	RHUME
Fièvre	→ Habituelle : entre 38 et 40 °C ; début soudain ; durée : 2 à 5 jours	→ Rare
Mal de tête	→ Habituel et parfois intense	→ Rare
Douleurs et courbatures	→ Habituelles et parfois intenses	→ Rares
Fatigue intense	→ Durée : quelques jours pouvant se prolonger	→ Rare
Nausées et vomissements	→ Habituels, surtout chez l'enfant de moins de 6 ans	→ Rares
Congestion et écoulements nasaux	→ Rares	→ Habituels
Éternuements	→ Rares	→ Habituels
Mal de gorge	→ Rare	→ Habituel
Douleurs thoraciques	→ Habituelles et parfois intenses	→ Parfois, légères à modérées
Toux	→ Habituelle ; durée : 2 semaines	→ Habituelle, légère à modérée

SOURCE : MSSS

« 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 maladie contagieuse 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 d'être atteintes gravement :

- les personnes âgées ;
- les personnes atteintes d'une maladie chronique (troubles cardiaques ou pulmonaires, diabète, cancer, déficit immunitaire, etc.) ;
- les enfants de moins de 2 ans.



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 ? »

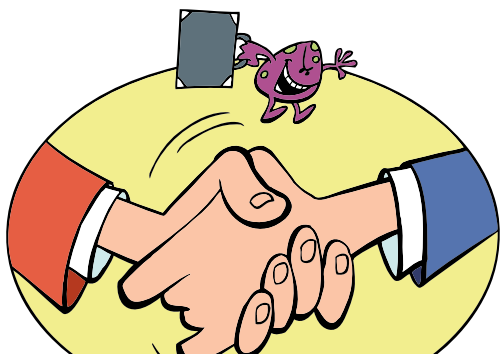
Au Québec, 87 % des résidents des CHSLD se font vacciner contre la grippe chaque année. C'est très près de l'objectif de 90 %. Par contre, pour eux, le vaccin n'est efficace que de 30 à 40 %, tandis que chez les jeunes et les personnes en bonne santé, son efficacité atteint 70 à 90 %.

Des études montrent que lorsque plus de 60 % des employés d'un établissement de longue durée sont vaccinés, le taux de mortalité diminue de 40 % chez les résidents ! Bien que la vaccination des travailleurs de la santé contre la grippe soit volontaire, elle est donc fortement recommandée afin d'éviter la transmission du virus aux patients plus vulnérables.

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

La grippe est une maladie contagieuse qui se transmet par gouttelettes (lorsque vous tousssez, parlez ou éternuez), par contact direct (ex. : un baiser) ou indirect (ex. : en serrant une main contaminée et en portant votre main, ainsi contaminée, aux muqueuses de votre visage). Elle se propage sans doute aussi par aérosol, c'est-à-dire par des microparticules générées dans l'air lors de certaines procédures de soins et qui peuvent être ensuite inhalées.

Le virus de la grippe peut survivre de 24 à 48 heures dans l'environnement. Si une personne contaminée par ce virus toussse dans sa main, puis appuie sur le bouton d'ascenseur, tourne une poignée de porte, utilise un téléphone et que vous touchez ces objets contaminés, vous pourriez, à votre



tour, transporter le virus ailleurs et contribuer à le retransmettre. Le virus est contagieux de 24 à 48 heures avant l'apparition des symptômes et le demeure de 5 à 10 jours après le début de la maladie. Il est donc facile de le transmettre à l'insu de tous. Le vaccin contre la grippe devient pleinement efficace après deux semaines, il vous protégera pendant un an.

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

Le vaccin contre la grippe ne peut pas transmettre cette maladie, car, depuis 1998, seuls des vaccins ne contenant aucun virus vivant sont utilisés. Par contre, 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.

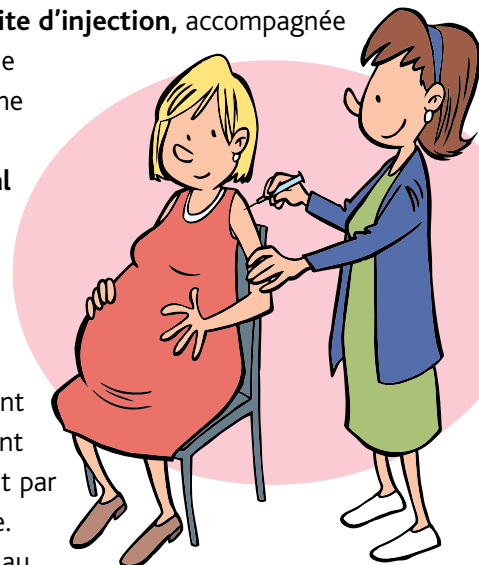
« J'ai peur des effets secondaires possibles du vaccin. »

Le vaccin contre la grippe est sûr et efficace. Par contre, il est possible de ressentir quelques effets secondaires au cours des 48 heures suivant l'injection :

- **sensibilité locale au site d'injection**, accompagnée ou non de rougeur et de gonflement : environ une personne sur trois ;
- **fièvre, malaise général et douleurs musculaires** : environ une personne sur quatre.

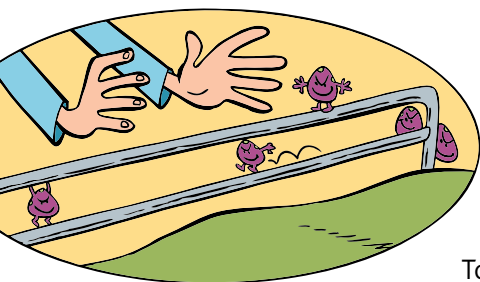
Ces effets secondaires sont mineurs, ne perturbent pas vos activités et peuvent être soulagés efficacement par la prise d'acétaminophène. Ils durent 24 heures, tout au plus, alors que la grippe vous terrasse au moins pendant 7 jours !

- **Allergies** : des réactions allergiques peuvent survenir chez certaines personnes hypersensibles aux produits qui entrent dans la composition du vaccin (œufs, protéines de poulet, produits de conservation). Ces réactions surviennent dans



les minutes qui suivent. Voilà pourquoi l'on vous invite à demeurer sur place 15 minutes après votre vaccination.

- **Syndrome oculo-respiratoire (SOR)** : au cours de la saison 2000-2001, certaines personnes ont développé un SOR : une enflure du visage accompagnée de rougeur des yeux et de symptômes respiratoires. Cette réaction survient dans les 24 heures suivant la vaccination. En constante régression depuis 2000, seuls 9 cas de SOR sur 100 000 vaccins ont été enregistrés au Québec en 2003.
- **Syndrome de Guillain-Barré (SGB)** : en 1976, le SGB a été associé à la campagne de vaccination contre la grippe porcine. Cependant, les études n'ont pas démontré de lien entre la vaccination contre la grippe et le SGB depuis 1976.
- **Femme enceinte** : le vaccin contre la grippe est sans danger pour la femme enceinte ou pour celle qui souhaite le devenir. Il est même recommandé afin de protéger le bébé à venir qui ne pourra recevoir le vaccin avant l'âge de 6 mois.
- **Autisme** : les études ont démontré qu'il n'y avait pas de lien entre l'autisme et le thimérosal contenu dans le vaccin contre la grippe.



« J'ai peur que la vaccination épuise mon système immunitaire. »

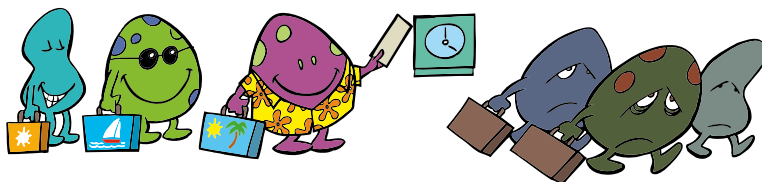
Tous les jours, votre organisme entre

en contact avec des millions de microbes. Votre système immunitaire travaille continuellement pour vous en protéger. D'ailleurs, le système immunitaire doit être stimulé pour demeurer alerte. Il n'a donc aucun mal à assimiler le petit nombre d'antigènes présents 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 ont l'avantage de bénéficier gratuitement du vaccin contre la grippe saisonnière, 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 communiquer avec votre Service de santé pour mettre à jour votre dossier vaccinal et éviter qu'on vous sollicite inutilement.



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

Chaque année, une nouvelle formule du vaccin contre la grippe est élaborée afin de fournir la meilleure protection possible contre les virus en circulation. Les trois souches de virus les plus répandues dans l'hémisphère Sud sont sélectionnées au cours de l'été pour composer le vaccin de l'hiver à venir. Plus la concordance est grande entre les souches en circulation et celles du vaccin, meilleure sera votre protection.

En effet, les souches en circulation varient d'une année à l'autre et la durée maximale de protection du vaccin est d'un

an, voilà pourquoi il est important de se faire vacciner chaque année. Bien qu'il puisse se donner toute l'année, la meilleure période pour recevoir le vaccin se situe à l'automne. Votre ordinateur bénéficie d'une mise à jour continue de sa protection antivirus. Pourquoi pas vous ?



GRIPPE
faites-vous vacciner
pour la protection de tous

L'ASSTSAS est un organisme paritaire à but non lucratif qui offre des services en santé et en sécurité du travail au personnel du secteur de la santé et des services sociaux. L'ASSTSAS n'assume aucune responsabilité quant à l'utilisation du contenu ou des produits ou services mentionnés dans cette fiche. Toute reproduction est autorisée pourvu que la source soit mentionnée.

ASSTSAS ensemble en prévention

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales (ASSTSAS)
5100, rue Sherbrooke Est, bureau 950, Montréal (Québec) H1V 3R9
Téléphone : 514 253-6871 ou 1 800 361-4528 - Télécopieur : 514 253-1443
info@asstsas.qc.ca - www.asstsas.qc.ca

Allez-y, faites-vous vacciner !

Pour vous protéger

Les travailleurs de la santé sont plus exposés que la population en général au virus de la grippe : une maladie grave, à risque de complications et potentiellement mortelle. C'est plus qu'un simple rhume ! La vaccination demeure le meilleur moyen de vous protéger.

Pour protéger les personnes à risque

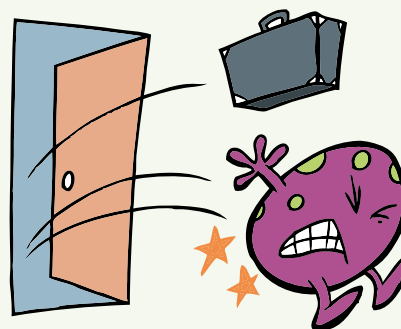
Certaines personnes sont plus à risque d'être atteintes gravement par la grippe : les gens âgés, les enfants de moins de 2 ans et les personnes atteintes de maladies chroniques. Même si elles sont aussi vaccinées, ces personnes doivent éviter d'être en contact avec le virus. Idéalement, tous les travailleurs de la santé en contact avec des clientèles à risque devraient être vaccinés contre la grippe saisonnière afin d'éviter de leur transmettre ce virus.

Pour protéger vos proches

Le virus de la grippe peut survivre de 24 à 48 heures dans l'environnement. Vous pouvez transporter le virus, sans même développer la maladie. Si votre entourage comporte des personnes à risque de complications, il est d'autant plus important de vous faire vacciner, pour vous et aussi pour vos proches !

Pour contribuer à éliminer la maladie

En donnant une immunité de groupe, la vaccination massive des employés est une façon efficace d'éliminer la maladie. De hauts taux de vaccination ont réussi à éliminer la variole de la surface de la terre. Si plus de 80 % des employés étaient vaccinés chaque année, nous pourrions en faire autant avec la grippe saisonnière en milieu de travail.



Parce que le vaccin est sûr et efficace

Le vaccin a une efficacité de 70 à 90 %. Comme il ne contient aucun virus vivant, il est impossible qu'il vous donne la grippe saisonnière. Les effets secondaires sont minimales et de courte durée (sensibilité, rougeur, gonflement, fièvre légère) et peuvent être soulagés par de l'acétaminophène. Depuis 2000, le SOR est en constante régression et seuls 9 cas sur 100 000 vaccins ont été enregistrés au Québec en 2003. Les études n'ont démontré aucun lien entre le SGB et le vaccin contre la grippe, de même que pour l'autisme. Il est sans danger pour la femme enceinte et celle qui allaite.

Qui doit se faire vacciner ?

Les employés qui donnent directement des soins aux patients et ceux en contact avec les clientèles à risque devraient, en priorité, se faire vacciner contre la grippe saisonnière. Cependant, le MSSS vise tout le personnel du secteur de la santé et souhaite obtenir un taux de vaccination de 80 %.

Quand vous faire vacciner ?

Idéalement, chaque année à l'automne. Le vaccin contre la grippe saisonnière prend deux semaines avant d'être pleinement efficace et le demeure durant un an. Votre immunisation sera donc en action pour la période des Fêtes, alors que les contacts sont nombreux avec la famille et les amis, ainsi que pour toute la saison d'activité grippale qui s'étend habituellement jusqu'en avril. Le vaccin doit être répété chaque année, car sa composition varie d'une année à l'autre afin d'inclure les trois souches virales les plus actives dans le monde.

Où vous faire vacciner ?

Le vaccin contre la grippe vous est offert gratuitement en milieu de travail. Consultez les horaires des cliniques de vaccination. Si vous recevez le vaccin chez votre médecin ou à votre CLSC, avisez votre Service de santé afin de mettre à jour votre dossier vaccinal.



PERSONNEL DE LA SANTÉ



**LA GRIPPE,
C'EST PAS UN CADEAU !**

Faites-vous vacciner, pour la protection de tous

ESPACE RÉSERVÉ À L'ÉTABLISSEMENT