



L'influenza (la grippe)

mise à jour

octobre 2009

VOTRE SANTÉ ET VOUS

Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

L'influenza (la grippe)

Enjeu

L'influenza (ou grippe) est une maladie respiratoire qui touche chaque année des millions de Canadiens. Se faire vacciner contre la grippe, chaque année, peut aider à prévenir l'infection ou à en réduire la gravité.

Contexte

La grippe est une infection respiratoire causée par le virus grippal. Diverses souches du virus circulent dans le monde – causant des éclosions locales – à tout moment de l'année. Au Canada, la saison grippale dure normalement de novembre à avril et peut toucher de 10 à 25 % des Canadiens chaque année. Si la plupart des personnes touchées s'en remettent complètement, entre 4 000 et 8 000 personnes – des aînés surtout – meurent chaque année d'une pneumonie résultant de la grippe. Plusieurs autres meurent à la suite d'autres complications graves.

Le virus grippal se propage par les gouttelettes que la personne infectée expulse dans l'air lorsqu'elle tousse ou éternue. Vous pouvez attraper la grippe en aspirant ces gouttelettes par le nez ou la bouche ou, encore, lorsqu'elles entrent en contact direct avec vos yeux. Le virus grippal se trouve aussi sur les mains des personnes infectées et sur les surfaces qu'elles touchent. Vous pouvez donc attraper le virus en leur serrant la main ou en touchant des surfaces contaminées puis

en transférant le virus à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche.

Le vaccin antigrippal existe depuis les années 1940. Il se compose de fragments du virus inactivé, mis en culture dans des œufs de poule fécondés et purifiés. Comme les virus grippaux ont la faculté d'évoluer d'une année à l'autre, il faut revoir chaque année la composition du vaccin, d'où la nécessité de se faire vacciner à chaque automne. Près de dix millions de doses du vaccin contre la grippe sont distribuées chaque année au Canada durant la saison grippale.

Lorsque vous vous faites vacciner contre la grippe, votre système immunitaire produit des anticorps contre les souches virales contenues dans le vaccin. Lorsque vous êtes exposé au virus grippal, ces anticorps aident à prévenir l'infection ou à en réduire la gravité.

Les effets de la grippe sur la santé

La grippe intestinale, ça n'existe pas. Bien des gens utilisent les termes grippe ou grippe intestinale pour désigner d'autres maux qui peuvent n'être en fait qu'un simple rhume ou une intoxication alimentaire bénigne.

Voici les symptômes de la grippe.

Presque toujours

- Toux et fièvre

Fréquemment

- Fatigue
- Douleurs musculaires
- Maux de gorge
- Maux de tête
- Diminution de l'appétit
- Écoulement nasal

Parfois

- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée

La plupart des personnes infectées se rétablissent en sept à dix jours. Or, certains présentent un risque plus élevé de complications plus graves et prolongées, comme la pneumonie. Les très jeunes enfants, les personnes âgées de plus de 65 ans, les femmes enceintes et les personnes qui ont déjà des problèmes de santé tels qu'une maladie respiratoire chronique, une maladie du rein ou du cœur, le diabète ou, encore, un système immunitaire affaibli par un cancer, par une infection à VIH ou par d'autres causes sont plus vulnérables.

La grippe peut entraîner une autre complication, à savoir le syndrome de Reye, celui-ci peut se manifester chez l'enfant et l'adolescent qui prend des salicylates (aspirine) en cas de grippe ou de varicelle. Ce syndrome touche le système nerveux central et le foie ; il peut être mortel. Ne donnez pas d'aspirine à un enfant ou un adolescent grippé, sauf si le médecin le recommande.

Influenza pandémique – virus de la grippe H1N1

Le virus de la grippe H1N1 est une souche contenant un mélange viral virus de la grippe humaine, de la grippe porcine et de la grippe aviaire. Il s'agit d'une nouvelle souche de la grippe contre laquelle les humains ne sont pas immunisés.

En juin 2009, l'Organisation mondiale de la Santé a classé la maladie due au

virus de la grippe H1N1 comme une pandémie de phase 6, ce qui signifie que ce nouveau virus se propage rapidement chez l'humain.

L'humain est exposé à différentes souches de la grippe plusieurs fois au cours de sa vie. Bien que le virus change, les épisodes antérieurs de grippe auxquels la personne a été exposée peuvent lui offrir une certaine protection contre des souches semblables du virus. Cependant, trois ou quatre fois par siècle, pour des raisons inconnues, un changement radical survient dans le virus de la grippe, et une nouvelle souche du virus apparaît.

Comme les gens ne sont pas immunisés contre cette nouvelle souche, elle peut se propager rapidement et devenir pandémique – c'est-à-dire une éclosion mondiale qui touche une grande partie de la population. C'est ce qui s'est produit avec le virus de la grippe pandémique H1N1 (grippe porcine chez l'être humain).

Les effets de la grippe pandémique sur la santé humaine peuvent être légers, modérés ou graves. L'OMS considère que la gravité globale de la grippe pandémique actuelle due au H1N1 est modérée pour les raisons suivantes.

- La plupart des patients présentent des symptômes légers et se rétablissent rapidement et complètement sans être hospitalisés ou recevoir de soins médicaux.
- De façon générale, l'incidence des cas de maladies respiratoires graves ou mortelles semble être similaire à celle enregistrée durant la saison grippale bien que, dans certaines régions et dans certains établissements, des taux élevés de maladies aient été observés.

La gravité des effets de la grippe pandémique sur la santé peut changer avec le temps en cas de mutation du virus. Il n'y a pas lieu de paniquer, mais il est bon que les familles canadiennes prennent maintenant des mesures qui les aideront à réagir à la

pandémie grippale due au H1N1 en cas d'éclosion. S'informer, c'est se protéger. Vous trouverez à la section Pour en savoir plus... à la fin du présent article des liens qui vous aideront à vous préparer à cette pandémie et à d'autres situations d'urgence.

Réduire les risques

Vaccination

La vaccination est l'un des moyens les plus efficaces pour se protéger de la grippe. Lorsqu'une personne est vaccinée, le vaccin contient un virus mort ou affaibli qui aidera son organisme à combattre le virus si elle y est exposée.

Le vaccin est particulier à chaque virus ; ainsi, pour se protéger à la fois contre la grippe saisonnière et contre la grippe pandémique due au H1N1, il faut recevoir deux vaccins distincts.

Vaccin contre l'influenza saisonnière

Le meilleur moyen de se protéger contre la grippe est de se faire vacciner chaque automne. Chaque année, un nouveau vaccin est formulé pour protéger contre les virus de la grippe les plus communs en circulation. La vaccination antigrippale est particulièrement indiquée pour les groupes suivants :

- enfants de six à 23 mois ;
- adultes et enfants atteints d'une maladie cardiaque ou pulmonaire chronique ;
- personnes vivant en centre d'hébergement ou en établissement de soins de longue durée ;
- personnes âgées de 65 ans et plus ;
- personnes atteintes d'une affection chronique comme le diabète, l'anémie, le cancer, l'immunosuppression, l'infection à VIH ou une maladie du rein ;
- enfants et adolescents qui reçoivent un traitement prolongé à l'aspirine ;



L'influenza (la grippe)

mise à jour

octobre 2009

VOTRE SANTÉ ET VOUS

- femmes enceintes en bonne santé ;
- travailleurs de la santé, soignants et aidants naturels susceptibles de transmettre le virus aux groupes vulnérables précités ;
- personnes susceptibles de subir les complications de la grippe et qui se rendent dans des régions où le virus grippal est probablement actif.
- femmes enceintes ;
- enfants de six mois à cinq ans ;
- personnes vivant en milieu ou dans une collectivité éloignée et isolée ;
- travailleurs de la santé participant à l'intervention en cas de pandémie ou à la prestation de services de santé essentiels ;
- aidants naturels et soignants de personnes vulnérables qui ne peuvent être vaccinés ou qui pourraient ne pas réagir au vaccin ;
- populations désignées par ailleurs comme vulnérables.

Le vaccin est à proscrire pour certains groupes, dont les enfants de moins de six mois et les personnes qui ont déjà souffert d'une allergie sévère aux œufs ou à un vaccin.

Vaccin contre l'influenza pandémique (virus H1N1)

Un nouveau vaccin contre le virus de la grippe pandémique H1N1 est actuellement en développement. Le gouvernement du Canada a annoncé qu'il achèterait 50,4 millions de doses de vaccin, de concert avec les provinces et les territoires. Ce vaccin devrait être disponible en novembre pour tous les Canadiens qui en ont besoin et qui désirent se faire vacciner.

Ceux qui en ont le plus besoin, recevront le vaccin en priorité.

Tous les ordres de gouvernement et des scientifiques ont collaboré à la constitution d'une liste de séquençage afin que ceux qui ont le plus besoin du vaccin le reçoivent en premier.

Voici les groupes qui profiteront le plus de la vaccination :

- personnes âgées de moins de 65 ans souffrant d'une affection chronique ;

Voici d'autres groupes qui profiteront de la vaccination :

- enfants de cinq à 18 ans (inclusivement) ;
- intervenants de première ligne (travailleurs de la santé) ;
- producteurs de volailles et de porcs ;
- adultes de 19 à 64 ans (inclusivement).

Nous nous attendons à ce que les provinces et les territoires utilisent ces directives à des fins de planification et les interprètent en tenant compte des circonstances et des réalités locales.

Innocuité du vaccin

Les avantages du vaccin antigrippal l'emportent largement sur les risques. Le vaccin ne peut pas causer la grippe, car il ne contient aucun virus vivant. L'effet secondaire le plus couramment observé est une sensibilité au point d'injection, qui

peut durer quelques jours. D'autres effets, comme de la fièvre, de la fatigue et des douleurs musculaires, peuvent se manifester dans les six à douze heures après la vaccination puis disparaître après une journée ou deux. Après avoir reçu le vaccin antigrippal, certaines personnes souffrent du syndrome oculo-respiratoire, une affection qui se caractérise par une rougeur aux yeux et des symptômes respiratoires tels que la toux, une respiration sifflante, une gêne respiratoire, des difficultés respiratoires ou un mal de gorge. La plupart du temps, les symptômes sont bénins et disparaissent après 48 heures.

Les réactions allergiques sévères au vaccin antigrippal sont rares. Le syndrome de Guillain-Barré, maladie auto-immune qui s'attaque au système nerveux et occasionne de la faiblesse et des sensations anormales, est un des effets secondaires possibles, mais rares, du vaccin antigrippal. La plupart des sujets atteints se remettent toutefois complètement de la maladie. Le risque d'être atteint du syndrome de Guillain-Barré à la suite d'un vaccin antigrippal est de l'ordre de un sur un million.

La principale raison pour se faire vacciner contre la grippe est de se prémunir contre les effets de cette maladie. De plus, cette précaution contribuera à protéger la santé des autres Canadiens et à réduire l'incidence de la maladie sur le système de santé.

Prévention des infections

Afin de prévenir la propagation du virus grippal ainsi que d'autres maladies infectieuses, l'Agence de la santé publique du Canada recommande :

- de se laver les mains avec de l'eau tiède et du savon ou d'utiliser un désinfectant pour les mains ;
- de tousser ou d'éternuer dans le creux du coude ;
- de garder propres et désinfectés les aires communes et les articles communs ;
- de poursuivre ses activités, mais de

rester à la maison en cas de maladie ;

- de consulter le site www.combattezlagrippe.ca pour plus d'information ;
- de parler à un professionnel de la santé si vous présentez des symptômes importants similaires à ceux de la grippe.

Traitement

Si vous attrapez la grippe, vous devriez consommer plus de liquides (eau, jus, soupes) et vous reposer pendant une période de sept à dix jours. Il existe aussi de nouveaux médicaments contre la grippe. Si vous en prenez dans les 48 heures suivant l'apparition des symptômes, vous pourrez peut-être réduire d'un jour ou deux la durée de la maladie.

Le Canada dispose d'une réserve nationale de ces médicaments, appelés antiviraux, destinés au traitement en cas de pandémie de grippe allant de modérée à grave. La réserve contient 55 millions de doses de deux différents types de médicaments, à savoir l'oseltamivir (Tamiflu) et le zanamivir (Relenza), lesquels sont suffisants pour traiter quiconque en a besoin pendant une pandémie. Les antiviraux ne sont pas recommandés pour le traitement des maladies bénignes.

Préoccupations suscitées par la grippe aviaire

Outre les préoccupations suscitées par la grippe pandémique H1N1, il reste possible qu'une grippe aviaire (notamment la souche asiatique H5N1) se transforme éventuellement en pandémie. Depuis 2003, cette souche de grippe aviaire circule en Asie du Sud-Est et dans certaines parties de l'Europe et de l'Afrique. Elle est mortelle pour la volaille et a infecté de nombreuses populations avicoles. Un nombre limité de personnes ont été infectées, notamment à la suite d'un contact étroit avec de la volaille infectée.

Pour l'instant, rien n'indique que la souche H5N1 puisse se transmettre facilement entre humains. Toutefois, certains craignent une mutation du virus ou encore la possibilité qu'une personne souffrant d'une grippe humaine soit aussi infectée par le virus H5N1 ; les virus pourraient alors se croiser pour donner naissance à une nouvelle souche qui pourrait se propager rapidement dans le monde et causer une pandémie de grippe si le virus se transmettait facilement entre humains.

Là encore, il n'y a pas lieu de paniquer, mais c'est une bonne idée de se préparer à cette éventualité.

Rôle du gouvernement du Canada

L'Agence de la santé publique du Canada et Santé Canada coordonnent les activités nationales de prévention et de lutte contre la grippe. L'Agence de la santé publique du Canada mène des activités de surveillance, de concert avec les ministères provinciaux et territoriaux de la Santé et d'autres partenaires, afin de suivre l'activité grippale et son évolution au Canada en temps réel. Santé Canada et l'Agence de la santé publique du Canada réglementent l'innocuité des vaccins administrés au Canada et aident à coordonner l'approvisionnement de vaccins antigrippaux pour le compte des provinces et des territoires. Ces activités font en sorte que la population canadienne a accès à des vaccins sûrs et efficaces quand cela est nécessaire.

Le gouvernement du Canada a collaboré avec les gouvernements provinciaux et territoriaux, les professionnels de la santé et d'autres intervenants clés à l'élaboration du Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza pour le secteur de la santé. Ce Plan fait l'objet de mises à jour constantes en fonction des dernières avancées et découvertes scientifiques. Il porte sur des secteurs clés de la planification et de l'intervention, dont la surveillance, les programmes de vaccination, les



VOTRE SANTÉ ET VOUS



antiviraux, les services d'urgence et la communication des risques.

Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ont également collaboré à la mise sur pied du portail [Combattez la grippe.ca](http://Combattez-la-grippe.ca) offrant une source unique de renseignements pour vous aider, vous et votre famille, à rester en santé et à prévenir la propagation de la grippe.

Le Canada, qui est un chef de file mondial de la planification antipandémique, met en œuvre le Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza.

Le haut degré de préparation du Canada repose sur la collaboration étroite entre le gouvernement fédéral, les provinces, les territoires et les professionnels de la santé du pays.

Le gouvernement du Canada continue de traiter le virus de la grippe H1N1 conformément au Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza dans le secteur de la santé. À cette fin, il :

- s'assure que la Réserve nationale d'antiviraux pourra être mobilisée rapidement pour que les Canadiens reçoivent les traitements dont ils ont besoin ;
- passe en revue les études scientifiques et collabore avec le fabricant GlaxoSmithKline à la mise au point, à la mise à l'essai et à la production du vaccin antipandémique ;
- gère la Réserve nationale de secours (RNS) dotée de fournitures, d'équipements hospitaliers et autres produits pharmaceutiques (dont des médicaments antiviraux) ;

- évalue la mise en place de stratégies communautaires visant à atténuer les effets potentiels de la pandémie sur le système de santé et sur la société en général ;
- collabore avec les organismes professionnels et non gouvernementaux du Canada afin d'optimiser et de surveiller la disponibilité des ressources essentielles du secteur de la santé, et de s'attaquer aux nouveaux problèmes.

Pour en savoir plus...

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre service local de santé publique ou avec votre fournisseur de soins de santé.

Vous pouvez aussi consulter le portail [Combattez la grippe](http://Combattez-la-grippe.ca) www.combattezlagrippe.ca.

Vous y trouverez des renseignements sur la grippe et des liens vers les ressources des provinces et des territoires. Vous pouvez aussi utiliser l'infoline de l'Agence de la santé publique du Canada au 1-800-454-8302 (sans frais au Canada) pour vous renseigner sur la grippe saisonnière, la pandémie de grippe H1N1 et la grippe aviaire.

Autres sites Web sur la grippe

Santé Canada - Influenza (Grippe) - www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/dc-ma/influenza-fra.php

Agence de la santé publique du Canada - Influenza - www.phac-aspc.gc.ca/influenza/index-fra.php

Virus H1N1 - www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/h1n1/index-fra.php

Pour des renseignements concernant les communautés des Premières nations et des Inuits

www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/h1n1/firstnations-inuits-fra.php

Vous pouvez aussi consulter les articles suivants du bulletin *Votre santé et vous*.

Le lavage des mains et ses bienfaits :

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/hands-mains-fra.php

Fausse conceptions au sujet de l'innocuité des vaccins :

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/misconception-fra.php

Grippe aviaire :

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/avian-aviare-fra.php

Syndrome de Reye :

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/reye-fra.php

Préparer sa famille en cas d'urgence :

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/emerg-urg-fra.php

Guide de préparation contre le virus H1N1 dans le site de l'Agence de la santé publique du Canada :

www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/h1n1/guide/index-fra.php

Vous pouvez aussi consulter la page www.phac-aspc.gc.ca/influenza/fam-fra.php du portail de l'Agence de la santé publique du Canada. Cette section offre des ressources aux particuliers et aux familles, notamment un Aide-mémoire pour la planification en cas de pandémie de grippe et un Aide-mémoire pour la prévention de la grippe.

Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza pour le secteur de la santé :

www.planpandemie.gc.ca

l'Agence de la santé publique du Canada, Immunisation et vaccins : www.phac-aspc.gc.ca/im/index-fra.php

Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI) : www.phac-aspc.gc.ca/naci-ccni/index-fra.php

Coalition canadienne pour la sensibilisation et la promotion de la vaccination : www.immunize.cpha.ca/fr/default.aspx

Sites Web sur la grippe aviaire

Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/dc-ma/avia-fra.php

Agence de la santé publique du Canada : www.phac-aspc.gc.ca/influenza/avian-fra.php

Pour obtenir des renseignements sur la grippe et la santé animale, consultez les sites de l'Agence canadienne d'inspection des aliments.

Virus H1N1 : Conseils destinés aux vétérinaires et aux producteurs de porc : www.inspection.gc.ca/francais/animal/disemala/swigri/swigrifsf.shtml

Influenza aviaire : www.inspection.gc.ca/english/animal/heasan/disemala/avflu/avflue.shtml

Autres sites d'intérêt :

Organisation mondiale de la Santé – influenza www.who.int/csr/disease/swineflu/fr/index.html

Pour des articles complémentaires sur des questions de santé et de sécurité *Votre santé et vous* : www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi appeler sans frais aux numéros suivants : 1-866-225-0709 ou 1-800-267-1245* pour malentendants.