

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

Le vaccin contre la grippe

Il n'existe malheureusement pas de remède ou le médicament spécifique contre la grippe. Par conséquent, le meilleur moyen de la prévenir est un vaccin. Chaque année, une souche ou un type différent du virus nous arrive, souvent d'Asie. Dans la plupart des cas, nous pouvons prédire précisément quelle souche de la grippe arrivera et préparer un vaccin pour la prévenir. Habituellement, les vaccins contiennent trois souches du virus. Étant donné que les souches changent chaque année, il faut un vaccin différent chaque année. En d'autres mots, le vaccin de l'an dernier ne protégera pas contre la souche du virus qui se manifestera au cours de l'année qui vient. C'est pourquoi le vaccin doit être administré chaque année.

Le vaccin contre la grippe est habituellement administré à la fin de l'automne, entre octobre et décembre, afin que les gens soient protégés pendant la saison typique de la grippe (de janvier à mars). Le vaccin fait effet au bout d'environ deux semaines et la protection dure environ six mois. Les enfants de moins de 9 ans, qui reçoivent le vaccin pour la première fois, doivent recevoir deux injections à au moins un mois d'intervalle. Toutes les autres personnes ne nécessitent qu'une seule injection. Il est aussi important de souligner que le vaccin ne donne pas la grippe; c'est un virus inactivé (et non pas vivant) qui n'occasionne pas d'infection.

Le vaccin contre la grippe est en général inoffensif. La plupart des gens n'ont aucun effet secondaire, si ce n'est une rougeur, une enflure ou une douleur au site d'injection. Certaines personnes peuvent avoir des courbatures ou de la fièvre pendant un jour ou deux après l'injection. Pour avoir des détails sur les effets secondaires possibles de ce vaccin, adressez-vous à un professionnel de la santé.

Chez les enfants, le vaccin est efficace de 80 à 90 % pour prévenir la grippe et de 62 à 73 % pour prévenir une maladie accompagnée de fièvre. Chez les personnes âgées, ce vaccin prévient efficacement les hospitalisations et même la mort. Cependant, même si une personne vaccinée contracte la grippe, elle sera beaucoup moins malade que si elle n'avait pas été vaccinée.

Voici quelques points importants à ne pas oublier :

- Le vaccin contre la grippe protège uniquement contre le virus de la grippe.
- Il est encore possible de contracter la grippe même après avoir été vacciné.
- Le vaccin ne prévient pas les rhumes causés par d'autres virus. Par conséquent, si une personne contracte un rhume après avoir été vaccinée, cela ne signifie pas que le vaccin est inefficace.

Il est recommandé de vacciner les « groupes à risque » suivants :

- les enfants en bonne santé âgés de 6 à 23 mois
- les personnes âgées
- les personnes de tous âges ayant une maladie chronique

De plus, les personnes qui sont en contact avec des enfants de moins de 24 mois, y compris les parents et d'autres fournisseurs de soins, de même que les professionnels de la santé et les personnes qui sont quotidiennement en contact avec des personnes à risque élevé, devraient aussi se faire vacciner.

Cependant, étant donné que la grippe n'est pas simplement un rhume, mais une affection qui pourrait être grave, tous les enfants et les adultes en bonne santé ont intérêt à se faire vacciner chaque année.

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis