

Bon à savoir

Des mesures simples permettent de réduire les risques de contagion par le virus de la grippe.

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon régulièrement, plusieurs fois par jour; des lingettes à l'alcool sont également efficaces ;
- Couvrez-vous la bouche avec un mouchoir en papier pour tousser ou éternuer (ou, en l'absence de mouchoir, avec la main); jeter les mouchoirs après usage dans une poubelle et lavez-vous les mains ;
- Si vous êtes grippé, restez chez vous; portez un masque quand vous rencontrez d'autres personnes.

Quelle est la différence entre la grippe saisonnière et la grippe dite « mexicaine » (grippe pandémique)?

La grippe saisonnière survient chaque hiver. C'est pour se protéger de la grippe saisonnière, et surtout de ses complications, que l'on recommande la vaccination, chaque automne, à certaines personnes.

Depuis le début de cette année, un nouveau virus H1N1 est apparu: il est responsable de la grippe dite « mexicaine », dont les premiers cas ont été médiatisés en mars 2009. On parle de grippe pandémique parce que le virus est nouveau et se disperse rapidement partout sur la planète. Il est probable que cette grippe se répandra durant l'automne et l'hiver 2009-2010 dans notre pays.

Faut-il se faire vacciner contre la grippe saisonnière en 2009, alors que la grippe « mexicaine » arrive en Belgique?

Oui, la vaccination contre la grippe saisonnière reste recommandée aux personnes à risque, car le vaccin les protégera

contre cette grippe. Il faudra attendre quelques mois pour que le vaccin contre la grippe « mexicaine » soit disponible. Attention, ce vaccin « pandémique » ne protégera pas contre la grippe saisonnière.

Le vaccin contre la grippe saisonnière protège-t-il contre la grippe « mexicaine » ?

Non, ce vaccin ne protège pas contre la grippe « mexicaine ». Un nouveau vaccin sera disponible, normalement vers la fin de cette année 2009. Ce vaccin « pandémique » ne protégera pas contre la grippe saisonnière et sera peut-être recommandé à d'autres groupes de personnes que le vaccin contre la grippe saisonnière.



Cette année aussi,
je me vaccine contre la grippe.
Et vous?

Vous aussi, chaque automne,
faites-vous vacciner

www.vacc.info

avec le soutien de:



Le Journal
du **médecin**

OPHACO



infimag
LE MAGAZINE DE L'INFORMÉTIQUE FRANCOFONE



éditeur responsable: Patrick Triaux, Question Santé, rue du Viaduc 72 - 1050 Bruxelles - D/2009/3543/14



La vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée aux personnes de 65 ans et plus, aux personnes atteintes d'une maladie chronique, aux femmes enceintes et aux professionnels de la santé

**Parlez-en à votre médecin
ou à votre pharmacien**

www.influenza.be

www.vacc.info

Qu'est-ce que la grippe ?

C'est une maladie causée par un virus Influenza. Avec la grippe, on a de la fièvre et des frissons; on se sent mal, on a mal à la tête, à la gorge, aux muscles, une toux sèche... Il ne faut pas confondre la grippe avec un rhume ou un refroidissement. La grippe est une maladie qui peut devenir redoutable par ses complications chez certaines personnes.

La grippe saisonnière est celle qui nous concerne chaque année, pendant la saison hivernale. C'est une infection très contagieuse: lors de certaines épidémies, plus de 30% de la population peut être infectée.

Comment se protéger de la grippe saisonnière ?

Le vaccin contre la grippe est la seule protection contre le virus de l'Influenza. Parmi les personnes vaccinées, 40 à 70% sont protégées contre la maladie. De plus, la vaccination diminue le risque de complications liées à la grippe (causes d'hospitalisations et de décès).

Quand faut-il se faire vacciner ?

Le vaccin est recommandé chaque année de préférence entre début octobre et début décembre. On est protégé deux semaines après l'administration du vaccin, pour tout l'hiver.

Le vaccin doit être répété chaque année.

Comment se faire vacciner ?

- Demandez conseil à votre médecin qui vous donnera une prescription, puis achetez le vaccin en pharmacie.
- Conservez le vaccin au réfrigérateur à +4°C (bac à légumes), car il se dégrade s'il reste à température ambiante.
- Demandez aussi à votre médecin de vérifier si vous êtes en ordre de vaccination contre le tétanos, la diphtérie et le pneumocoque.

Le savez-vous ?

Le vaccin contre la grippe ne provoque pas la grippe.

Le vaccin contre la grippe ne contient pas de virus vivant. Il ne peut donc pas transmettre une infection. Si vous faites un rhume ou une grippe dans les quelques jours suivant une vaccination, c'est certainement parce que vous avez été infecté par un autre virus.

Les médicaments antiviraux ne sont pas recommandés pour la prévention de la grippe.

Le vaccin contre la grippe ne protège pas contre les refroidissements.

Le vaccin contre la grippe protège uniquement contre la grippe. Il ne protège pas contre les très nombreux virus qui peuvent provoquer, surtout en hiver, des rhumes, maux de gorge, toux, etc.

Personne n'est à l'abri de la grippe.

Certaines personnes disent qu'elles ne font jamais la grippe. Mais personne n'est invulnérable et la grippe est très contagieuse ! Tôt ou tard, chacun fera une grippe.

Quelles sont les personnes prioritairement concernées par la vaccination ?

La vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée :

- à toutes les personnes âgées de 65 ans ou plus (même si elles sont en bonne santé).
- à toutes les personnes, dès l'âge de 6 mois, atteintes d'une maladie chronique (cœur, poumons, foie, reins, diabète, etc.).
- à l'entourage des personnes citées plus haut, et plus particulièrement à tous les professionnels de la santé (aides ménagères et familiales, infirmier(e)s, médecins, etc.)
- aux femmes enceintes qui sont dans le 2ème ou 3ème trimestre de grossesse durant la période de vaccination.

Le médecin évaluera au cas par cas si la vaccination est indiquée pour les personnes n'appartenant pas à ces groupes à risque.

