

Qu'est-ce que la grippe ?

L'influenza (la grippe) est une infection qui s'attaque surtout au système respiratoire, mais qui peut aussi toucher d'autres systèmes de l'organisme. Elle est souvent confondue avec le rhume, mais elle est beaucoup plus grave et cause plus de 3 000 décès au Canada chaque an. Pendant les saisons respiratoires d'automne et d'hiver, ce virus, associé au COVID-19 et au virus respiratoire syncytial (VRS), peut mettre à rude épreuve notre système de santé.

Quelle est la cause de la grippe ?

La grippe est causée par différentes souches du virus de la grippe. Il existe de nombreuses souches différentes de virus de la grippe et les virus changent chaque année. Ainsi, les vaccins doivent être adaptés chaque année pour refléter ces mutations du virus et vous protéger contre la maladie.



Quels sont les symptômes de la grippe ?

La grippe est beaucoup plus grave qu'un simple rhume. Outre les symptômes respiratoires, les infections peuvent également entraîner des complications, telles qu'un **risque accru de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral** à la suite d'une infection.

Les symptômes les plus courants sont :

- Fièvre
- Grande fatigue
- frissons
- Essoufflement
- Douleurs musculaires
- Toux

Qui sont les personnes les plus exposées à la grippe ?



**Jeunes
enfants**



**Personnes au
système
immunitaire affaibli**



**Adultes plus
âgés (65+)**



**Personnes
souffrant de
maladies
chroniques**

Quelles sont les directives actuelles du vaccin de la grippe ?

Pour prévenir la propagation de la grippe au travail et dans la communauté, un vaccin annuel est recommandé pour **toutes les personnes âgées de 6 mois et plus**. Ces vaccins sont disponibles chaque année entre le début et le milieu de l'automne dans **les pharmacies, les services de santé publique et les cabinets de médecins de famille**. Le vaccin contre la grippe est réputé très sûr.

Outre les vaccins, on peut prévenir la propagation de la grippe en se lavant les mains, en couvrant sa toux et ses éternuements et en restant chez soi quand il est malade.



La vaccination est l'un des meilleurs moyens de se protéger des maladies évitables, de réduire le risque de maladies graves et de complications et de prévenir la transmission de maladies à d'autres personnes. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour savoir comment la vaccination peut vous aider, vous et votre famille, à être en bonne santé et à vous sentir bien.