

" La grippe, ce n'est pas juste un gros rhume ? "

NON. La grippe est plus qu'un simple rhume. Elle est provoquée par un groupe de virus différent. Les symptômes de la grippe ont tendance à être plus invalidants et peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, ils peuvent entraîner une hospitalisation ou le décès.²

" Puis-je attraper la grippe en me faisant vacciner ? "

NON. Contrairement à ce qu'on dit parfois, le vaccin contre la grippe ne peut pas transmettre la grippe, car il ne contient pas le virus actif.⁵

" Je me suis fait vacciner l'an dernier, suis-je encore protégé(e) ? "

PAS NÉCESSAIREMENT. Premièrement, les virus de la grippe qui circulent cette année sont peut être différents de ceux de l'an dernier. Il est donc possible que vous ayez besoin d'un vaccin différent qui cible les nouveaux virus circulants. Deuxièmement, le vaccin de la grippe ne protège que pendant une saison. C'est pourquoi les autorités sanitaires de différents pays recommandent de se faire vacciner chaque année.⁴

" J'ai déjà eu la grippe. Suis-je donc protégé(e) ? "

NON. Vous pouvez attraper la grippe plusieurs fois.¹



PROTÉGEZ-VOUS CONTRE LA GRIPPE ET PROTÉGEZ CEUX QUE VOUS AIMEZ

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) recommande la vaccination annuelle pour ces groupes de population à risque :⁷



- Les femmes enceintes (2^{ème} ou 3^{ème} trimestre)
- Les malades chroniques à partir de l'âge de 6 mois
- 65+ (et utile à partir de 50 ans)
- Les personnes séjournant en institution
- Les enfants sous thérapie à l'aspirine au long cours à partir de 6 mois
- Les personnes vivant sous le même toit que des personnes mentionnées ci-dessus ou des enfants de moins de 6 mois
- Le personnel du secteur de la santé



PLUS D'INFOS SUR
WWW.PREVEZLAGRIPPE.BE



BIENTÔT PRÈS DE CHEZ VOUS :

LA GRIPPE

WWW.PREVEZLAGRIPPE.BE



DANS UN MONDE OÙ TOUT LE MONDE PEUT ATTRAPER LA GRIPPE, LA VACCINATION EST IMPORTANTE.

QU'EST-CE QUE LA GRIPPE ?

LA GRIPPE PEUT ÊTRE UNE MALADIE GRAVE

La grippe est une infection aiguë provoquée par un virus. Elle touche des millions de personnes de tous âges, partout dans le monde. Cette infection virale peut être causée par différents types de virus. Il s'agit d'un problème de santé important qui peut entraîner des complications médicales potentiellement graves, comme une pneumonie. Celles-ci peuvent mener à l'hospitalisation ou même au décès.^{1,2}

On peut attraper la grippe toute l'année, mais plus particulièrement en automne et en hiver, c'est pourquoi on parle aussi de « grippe saisonnière ». La grippe se transmet principalement en toussant ou en éternuant et elle se propage dans les écoles, les lieux de travail, les maisons de repos, voire dans toutes les communautés.¹

LA GRIPPE, C'EST PLUS QU'UN SIMPLE RHUME

La grippe, ce n'est pas la même chose qu'un simple rhume.² Elle est provoquée par un groupe de virus différent.³ Les symptômes de la grippe ont tendance à être plus invalidants et ils peuvent durer plus longtemps.³ La grippe se manifeste par une série de symptômes dont certains sont plus graves que d'autres. Généralement, il s'agit d'une température élevée, de fatigue, d'un mal de gorge et de douleurs dans tout le corps.^{1,2} Parfois, on perd l'appétit, on se sent nauséux et on tousse.² Les enfants (mais également les adultes) peuvent également avoir de la diarrhée et vomir.²

Il arrive qu'avec les symptômes de la grippe, on se sente tellement mal et fatigué qu'on doive rester au lit et se reposer jusqu'à ce qu'on aille mieux.



Veuillez signaler les effets indésirables au Centre Belge de Pharmacovigilance pour les médicaments à usage humain (CBPH) de l'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé (AFMPS) à l'adresse suivante: adversedrugreactions@afmps.be ou via la 'fiche jaune' disponible sur le site <http://www.fagg-afmps.be> ou à GlaxoSmithKline Pharmaceuticals s.a./n.v. au numéro 010/85 85 00.

COMMENT ATTRAPE-T-ON LA GRIPPE ?

LA GRIPPE SE PROPAGE FACILEMENT

- Les gouttelettes infectées, qui sont projetées en toussant, peuvent être inhalées par d'autres personnes.¹
- On peut aussi attraper la grippe en touchant des surfaces contaminées par le virus de la grippe, puis en se touchant les yeux, le nez ou la bouche.^{1,6}

LA FAMILLE EST EN PREMIÈRE LIGNE

La grippe est extrêmement contagieuse et elle se propage facilement d'une personne à l'autre.¹ Les membres de la famille (en particulier les personnes âgées et les jeunes enfants) et les collègues de travail risquent donc d'être infectés s'ils entrent en contact avec une personne qui a la grippe.⁴ La meilleure façon d'éviter de contaminer les autres est de rester à la maison et d'éviter tout contact avec d'autres personnes jusqu'à ce qu'on aille mieux.⁶



COMMENT ARRÊTER LA GRIPPE ?

LE MEILLEUR MOYEN DE PRÉVENIR LA GRIPPE EST DE SE FAIRE VACCINER

On peut empêcher la grippe de se propager à d'autres personnes en restant à la maison, en plaçant un mouchoir sur son nez et sa bouche et en se lavant régulièrement les mains.⁶ Selon l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé), la vaccination est le moyen le plus efficace pour prévenir l'infection et se protéger des conséquences de la grippe.¹

LE VIRUS DE LA GRIPPE CHANGE CHAQUE ANNÉE, LE VACCIN AUSSI

Le vaccin contre la grippe saisonnière aide à se protéger contre les souches qui sont contenues dans le vaccin.⁴ Le vaccin que vous avez reçu l'année dernière ne contient peut-être pas les mêmes souches de la grippe que celles qui circulent cette année.⁴ Donc, pour une protection optimale contre la grippe, il est recommandé de se faire vacciner chaque année.⁴ La plupart des vaccins contiennent 3 souches du virus. Récemment des vaccins à 4 souches ont été développés.⁴

Références :

1. World Health Organization. Fact Sheet No 211 – Influenza (Seasonal). November 2016. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/> (dernière consultation août 2017)
2. US Centers for Disease Control and Prevention. Flu Symptoms & Severity. Seasonal Influenza (Flu) <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/symptoms.htm> (dernière consultation août 2017)
3. US Centers for Disease Control and Prevention. Cold versus Flu. Questions & Answers. <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/coldflu.htm> (dernière consultation août 2017)
4. US Centers for Disease Control and Prevention. Key Facts About Seasonal Flu Vaccine. <http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm> (dernière consultation août 2017)
5. US Centers for Disease Control and Prevention. Misconceptions about Seasonal Flu and Flu Vaccines. <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/symptoms.htm> (dernière consultation août 2017)
6. US Centers for Disease Control and Prevention. CDC Says "Take 3" Actions To Fight The Flu. <http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm> (dernière consultation août 2017)
7. Conseil Supérieur de la Santé : Avis n°9418 Vaccination contre la grippe saisonnière – Saison hivernale 2017-2018. Disponible sur : www.css-hgr.be (dernière consultation août 2017)

**DEMANDEZ
AUJOURD'HUI À VOTRE
MÉDECIN OU VOTRE
PHARMACIEN DE VOUS
PARLER DE LA GRIPPE
ET DE VOUS EXPLIQUER
COMMENT VOUS
PROTÉGER**