

Information – Grossesse, allaitement et virus de la grippe H1N1

Dans le présent document, vous trouverez :

- ♦ La grippe H1N1 : Sachez reconnaître les symptômes
- ♦ La grippe H1N1 : Indicateurs de gravité
- ♦ Vous protéger et protéger votre bébé
- ♦ Vaccin contre la grippe H1N1 – Avec ou sans adjuvant
- ♦ Traitement de la grippe au moyen d'antiviraux
- ♦ **Examiner les options – Contracter la grippe, se faire vacciner contre la grippe ou prendre des antiviraux**

Les femmes enceintes ne sont pas plus susceptibles de contracter la grippe H1N1, mais si elles sont infectées, elles sont plus susceptibles de développer des complications, comme une pneumonie ou une détresse respiratoire, qui mettent en danger la santé de la mère et de l'enfant. Des complications graves associées à la grippe pourraient entraîner une naissance prématurée ou un avortement spontané.

La grippe H1N1 : Sachez reconnaître les symptômes

Comme pour la grippe saisonnière, la grippe H1N1 peut être plus virulente chez certaines personnes que chez d'autres. À ce jour au Canada, la plupart des cas de grippe H1N1 ont été plutôt bénins (surtout chez les enfants), et les personnes malades se sont rapidement rétablies.

En général, les personnes ayant contracté la grippe (saisonnière ou H1N1) souffrent des symptômes qui suivent.

Presque toujours	Souvent	Parfois
Apparition soudaine de : <ul style="list-style-type: none">♦ Fièvre♦ Toux	<ul style="list-style-type: none">♦ Fatigue♦ Mal de gorge♦ Manque d'appétit♦ Courbatures♦ Maux de tête♦ Écoulement nasal	<ul style="list-style-type: none">♦ Nausée♦ Diarrhée♦ Vomissements

Chez les femmes enceintes, le risque de complications associées à la grippe H1N1 est plus élevé au cours des deuxième et troisième trimestres de la grossesse. Chez les nouvelles mères, ce risque est accru au cours des quatre semaines suivant l'accouchement. Un traitement rapide peut réduire le risque de complications. **Les femmes enceintes ou qui allaitent présentant des symptômes grippaux devraient consulter un médecin le plus rapidement possible.**

Virus de la grippe H1N1 : Indicateurs de sévérité

Consultez immédiatement un professionnel de la santé si vous présentez les symptômes qui suivent.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">♦ Forte fièvre (plus de 39,5 °C)♦ Essoufflement, respiration rapide ou difficile♦ Douleurs thoraciques♦ Peau bleutée ou grisâtre | <ul style="list-style-type: none">♦ Crachat contenant du sang ou coloré♦ Étourdissement soudain ou confusion♦ Vomissements graves ou persistants♦ Hypotension artérielle |
|---|---|

Pour en savoir plus, consultez www.combattezlagrippe.ca ou composez le | 800 O-Canada (1-800-622-6232) (ATS 1-800-926-9105)



Information – Grossesse, allaitement et virus de la grippe H1N1

Vous protéger et protéger votre bébé

- ♦ Lavez-vous les mains souvent à l'eau chaude savonneuse pendant au moins 20 secondes. Par ailleurs, si vos mains ne sont pas visiblement sales, vous pouvez aussi les nettoyer avec un désinfectant pour les mains contenant au minimum de 60 à 90 % d'alcool. Si vous êtes malade, lavez-vous toujours les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains avant de toucher à votre enfant.
- ♦ Allaiter votre bébé. L'allaitement est le meilleur moyen de le protéger contre les maladies en raison du transfert d'anticorps de la mère à l'enfant. Les femmes qui tombent malades peuvent continuer à allaiter leur bébé sans danger. Bien que nous ne sachions pas si le virus de la grippe peut être transmis par le lait maternel, les bienfaits des anticorps qu'il contient font du lait maternel le meilleur moyen de garder votre bébé en santé.
- ♦ Toussez et éternuez dans votre bras plutôt que dans vos mains.
- ♦ Sachez reconnaître les symptômes de la grippe.
- ♦ Faites-vous vacciner contre la grippe H1N1 et contre la grippe saisonnière. Ces deux vaccins sont recommandés pour les femmes enceintes ou qui allaitent.
- ♦ Communiquez avec votre professionnel de la santé dès l'apparition de symptômes grippaux.
- ♦ Restez à la maison si vous êtes malade.
- ♦ Si vous êtes en bonne santé, il est important pour vous de continuer de vivre normalement pendant une pandémie de grippe H1N1. Vous devriez donc poursuivre vos activités habituelles, comme aller travailler, sortir ou aller à l'église.
- ♦ Soyez prudente lorsque vous êtes dans une foule où il est pratiquement impossible d'éviter les contacts. Lavez-vous les mains fréquemment et gardez sur vous du désinfectant pour les mains afin de réduire les risques de contracter le virus.
- ♦ Gardez les surfaces et les articles communs propres et désinfectés.
- ♦ Restez en santé en mangeant des aliments sains et en demeurant active.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la grippe H1N1 ou la grippe saisonnière, notamment sur la manière de soigner à la maison une personne atteinte de la grippe, visitez le site www.combattezlagrippe.ca ou composez le 1 800 O-Canada ou le 1-800-926-9105 (ATS).

Vaccin contre la grippe H1N1 – Avec ou sans adjuvant

Vous faire vacciner contre la grippe H1N1 est le meilleur moyen de vous protéger contre ce virus. Un vaccin confère une immunité contre une maladie donnée en stimulant la production d'anticorps, c'est-à-dire les protéines de notre corps qui combattent les maladies.

Cette année, deux vaccins contre la grippe seront offerts : celui contre la grippe saisonnière et celui contre la grippe H1N1. Consultez votre professionnel de la santé afin de déterminer si vous devriez recevoir l'un ou l'autre de ces vaccins ou les deux.

Deux types de vaccins contre la grippe H1N1 seront offerts : avec adjuvant et sans adjuvant. Un vaccin avec adjuvant est un vaccin contenant une substance qui stimule le système immunitaire d'une personne et accroît sa réponse au vaccin. Un vaccin sans adjuvant ne contient pas ce genre de substance. Les adjuvants sont présents dans des vaccins communs, notamment ceux contre le tétanos et l'hépatite B. Au Canada, l'adjuvant présent dans le vaccin contre la grippe H1N1 est fait d'ingrédients naturels, comme de l'eau, de l'huile de squalène et de la vitamine E.

Pour en savoir plus, consultez www.combattezlagrippe.ca ou composez le 1 800 O-Canada (1-800-622-6232) (ATS 1-800-926-9105)



Information – Grossesse, allaitement et virus de la grippe H1N1

Le vaccin sans adjuvant est recommandé pour toutes les femmes enceintes, peu importe le stade de leur grossesse.

Toutefois, si le vaccin sans adjuvant est difficile à obtenir, certaines femmes enceintes devraient songer à recevoir le vaccin avec adjuvant.

- Si vous êtes **enceinte de plus de 20 semaines OU** si vous souffrez d'une maladie chronique (comme l'asthme ou le diabète), vous êtes plus à risque de développer de graves complications associées à la grippe H1N1. **Vous devriez envisager de recevoir le vaccin avec adjuvant offert dès maintenant.**

L'avantage d'une immunité précoce (conférée par la vaccination) contre le virus H1N1 l'emporte sur les risques éventuels associés au vaccin contre la grippe H1N1 avec adjuvant.

- Si vous êtes **enceinte de moins de 20 semaines et en bonne santé, vous pouvez attendre le vaccin sans adjuvant.** Vous êtes moins susceptible de développer des complications associées à la grippe que les femmes dont la grossesse est avancée et les femmes qui ont une maladie chronique grave. Faites-vous administrer le vaccin sans adjuvant dès qu'il vous sera proposé. Si vous souhaitez recevoir le vaccin avec adjuvant, c'est un choix qui s'offre à vous.

Les femmes qui allaitent devraient recevoir un vaccin contre la grippe H1N1 avec adjuvant pour protéger leur santé et celle de leur nourrisson.

Traitement de la grippe au moyen d'antiviraux

Si vous contractez la grippe pendant votre grossesse ou pendant que vous allaitez, votre professionnel de la santé pourrait vous prescrire des antiviraux.

Les antiviraux sont des médicaments sur ordonnance utilisés pour traiter la grippe. Ils ne confèrent aucune immunité contre le virus, mais ils peuvent atténuer les symptômes, raccourcir la durée de la maladie et peut-être prévenir des complications graves s'ils sont pris peu de temps après le début de la maladie (dans les 48 premières heures).

Les antiviraux ne conviennent pas à tous. Consultez votre médecin.

Les antiviraux sont sans danger pour les femmes qui allaitent. Seules de faibles quantités d'antiviraux sont transmises par le lait maternel, qui continue d'être le premier moyen de défense d'un bébé contre toutes les maladies.

Examiner les options – Contracter la grippe, se faire vacciner contre la grippe ou prendre des antiviraux

Au moment d'examiner les options qui s'offrent à vous au sujet de la vaccination, vous devez réfléchir à un certain nombre de facteurs. Le tableau suivant présente les risques associés au fait de contracter la grippe comparativement aux avantages et aux risques de vous faire vacciner contre la grippe H1N1 ou de prendre des antiviraux après avoir contracté la grippe.

Pour en savoir plus, consultez www.combattezlagrippe.ca ou composez le | 800 O-Canada (1-800-622-6232) (ATS 1-800-926-9105)



Information – Grossesse, allaitement et virus de la grippe H1N1

Si vous contractez la grippe H1N1

Si vous êtes enceinte et que vous contractez la grippe H1N1, vous risquez de souffrir de symptômes grippaux graves et d'être hospitalisée.

Il y a possibilité de naissance prématurée et d'avortement spontané.

Informez-vous, c'est votre meilleure défense. Prenez des mesures pour vous protéger.

	Se faire vacciner contre la grippe H1N1	Prendre des antiviraux après avoir contracté la grippe H1N1
Avantages et faits	Les vaccins ont des effets bénéfiques avérés. Vous faire vacciner contre la grippe H1N1 est le meilleur moyen de vous protéger contre ce virus.	Les antiviraux peuvent diminuer la gravité de la maladie.
	Le vaccin ne peut pas vous donner la grippe.	Les antiviraux DOIVENT être pris dans les 48 heures suivant l'apparition des symptômes.
	Les vaccins sont sûrs. Les dangers associés aux maladies évitables par la vaccination (comme la grippe) sont bien plus grands que les risques d'une réaction grave au vaccin.	De faibles quantités d'antiviraux sont transmises par le placenta ou par le lait maternel.
	Le vaccin contre la grippe est sûr pour les femmes enceintes ou qui allaitent. La majorité des gens ne ressentent aucun effet secondaire après avoir été vaccinés contre la grippe.	Santé Canada a récemment approuvé l'utilisation d'antiviraux (oseltamivir) chez les enfants âgés de moins d'un an.
	Le vaccin contre la grippe H1N1 vous immunisera contre la souche actuelle du virus H1N1 dans les 10 jours suivant son administration.	Si vous avez la grippe, discutez des options de traitement avec votre professionnel de la santé. Les antiviraux pourraient faire partie des nombreux traitements recommandés.
Risques	Le vaccin peut causer des effets secondaires, mais ces derniers sont habituellement légers. Vous devez évaluer les risques de subir des effets secondaires par rapport aux risques de souffrir de graves problèmes de santé si vous contractez la grippe.	Tous les médicaments, y compris les antiviraux, peuvent causer des effets secondaires. Les effets secondaires les plus communs de l'oseltamivir sont : nausée, vomissements, diarrhée, douleurs abdominales et maux de tête.
	Les effets secondaires les plus communs du vaccin contre la grippe sont une douleur au bras où le vaccin a été administré, des yeux rouges ou douloureux, des démangeaisons et, dans certains cas, une fièvre légère. Le vaccin contre la grippe n'entraîne aucun effet secondaire grave chez la plupart des gens.	Le virus de la grippe peut s'adapter et développer une résistance aux antiviraux, ce qui signifie que les médicaments ne seraient plus efficaces pour traiter la grippe H1N1.
	Environ une personne sur 100 000 aura une réaction grave au vaccin contre la grippe, notamment l'anaphylaxie ou le syndrome de Guillain-Barré.	De rares cas d'anaphylaxie et de réactions cutanées graves, notamment la nécrolyse épidermique toxique, le syndrome de Stevens-Johnson et l'érythème polymorphe ont été signalés à la suite de l'administration de l'antiviral oseltamivir.

Pour en savoir plus, consultez www.combattezlagrippe.ca ou composez le 1 800 O-Canada (1-800-622-6232) (ATS 1-800-926-9105)



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

S'INFORMER, C'EST SE PROTÉGER

Information – Grossesse, allaitement et virus de la grippe H1N1

S'INFORMER, C'EST SE PROTÉGER

	Se faire vacciner contre la grippe H1N1	Prendre des antiviraux après avoir contracté la grippe H1N1
Mythes à dissiper	<p>Le thimérosal est une forme de mercure utilisée dans le vaccin H1N1 pour le stabiliser et en maintenir la qualité durant l'entreposage. Il s'agit d'une forme de mercure qui diffère de celle qui est réputée causer des problèmes de santé. La quantité contenue dans les vaccins antigrippaux est de beaucoup inférieure à la limite quotidienne recommandée. À titre d'exemple, une boîte de thon contient une quantité de mercure supérieure à la quantité de thimérosal présente dans le vaccin contre la grippe H1N1.</p>	<p>Les antiviraux ne conviennent pas à tous. Demandez à votre professionnel de la santé si les antiviraux constituent un traitement approprié dans votre cas.</p>
	<p>Le fait de recevoir le vaccin contre la grippe H1N1 n'augmente pas le risque d'être atteint du syndrome de Guillain-Barré, un trouble neurologique qui touche environ deux personnes sur 100 000 par année et qui est plus fréquemment associé à des infections d'origine alimentaire. La possibilité d'être atteint de ce syndrome par suite d'une grippe ou d'une vaccination contre la grippe est très faible.</p>	<p>Les antiviraux sont pris sous forme de comprimés (oseltamivir) ou d'inhalants (zanamivir). Ils ne sont pas administrés par injection.</p>
	<p>Un vaccin avec adjuvant est un vaccin contenant une substance qui stimule le système immunitaire d'une personne et accroît sa réponse au vaccin. Un vaccin sans adjuvant ne contient pas ce genre de substance.</p> <p>Les adjuvants sont présents dans des vaccins communs, notamment ceux contre le tétanos et l'hépatite B. Au Canada, l'adjuvant présent dans le vaccin contre la grippe H1N1 est fait d'ingrédients naturels, comme de l'eau, de l'huile de squalène et de la vitamine E.</p> <p>Les vaccins sans adjuvant sont recommandés pour les femmes enceintes lorsque le virus de la grippe n'est pas encore présent dans la collectivité, car il existe jusqu'à présent moins de données sur l'innocuité du vaccin avec adjuvant utilisé pendant la grossesse.</p>	<p>Les antiviraux servant à traiter la grippe doivent habituellement être pris pendant cinq jours.</p>

Pour en savoir plus, consultez www.combattezlagrippe.ca ou composez le | 800 O-Canada (1-800-622-6232) (ATS 1-800-926-9105)



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada