

Information – Virus de la grippe H1N1 et personnes souffrant de problèmes de santé chroniques

Dans le présent document, vous trouverez :

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

Tout le monde peut contracter la grippe H1N1, mais les personnes souffrant de problèmes de santé chroniques sont plus susceptibles de contracter la grippe H1N1 et de développer des complications graves, comme une pneumonie ou une détresse respiratoire.

En effet, les personnes atteintes des troubles médicaux qui suivent sont particulièrement à risque.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">♦ Maladie du cœur♦ Diabète♦ Asthme et maladies pulmonaires chroniques♦ Maladie du rein♦ Troubles sanguins | <ul style="list-style-type: none">♦ Obésité sévère♦ Maladie du foie♦ Immunosuppression (personnes prenant des médicaments contre le cancer ou vivant avec le VIH/sida)♦ Troubles neurologiques |
|---|---|

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, 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

Comme un traitement rapide peut aider à réduire les risques de complications liées à la grippe, il est important de communiquer avec un professionnel de la santé si vous souffrez de symptômes grippaux. **Si vous présentez des symptômes grippaux**, restez à la maison jusqu'à ce que votre fièvre soit tombée et que votre niveau d'énergie soit revenu à la normale, habituellement au bout d'une semaine. Buvez beaucoup et prenez au besoin des médicaments contre la fièvre, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène.

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 – Virus de la grippe H1N1 et personnes souffrant de problèmes de santé chroniques

Virus de la grippe H1N1 : Indicateurs de sévérité

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

- Forte fièvre (plus de 39,5 °C)
- Essoufflement, respiration rapide ou difficile
- Douleurs thoraciques
- Peau bleutée ou grisâtre
- Crachat contenant du sang ou coloré
- Étourdissement soudain ou confusion
- Vomissements graves ou persistants
- Hypotension artérielle

Vous protéger et protéger les autres

- 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.
- Toussez ou éternuez dans votre bras plutôt que dans vos mains.
- Sachez reconnaître les symptômes de la grippe.
- Si vous présentez des symptômes grippaux, restez à la maison jusqu'à ce qu'ils aient disparu, que vous vous sentiez mieux et que vous soyez en mesure de vaquer à vos activités quotidiennes habituelles. Si vous faites de la fièvre, vous devriez rester à la maison jusqu'à ce que celle-ci ait disparu, c'est-à-dire jusqu'à ce que vous n'ayez plus besoin de prendre des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol) ou l'acide acétylsalicylique (aspirine).
- Discutez de la vaccination avec votre professionnel de la santé, qui vous aidera à déterminer si vous devriez recevoir l'un ou l'autre de ces vaccins ou les deux. Le vaccin contre la grippe saisonnière n'offre pas de protection contre la grippe H1N1 puisqu'il était déjà en cours de fabrication lorsque le virus de la grippe H1N1 a été découvert. Voilà pourquoi il y a également un vaccin contre la grippe H1N1.
- Si vous prenez des médicaments pour traiter votre problème de santé chronique, discutez avec votre professionnel de la santé de la possibilité d'avoir sous la main une réserve de médicaments pour deux semaines, au cas où vous seriez malade et incapable de sortir de chez vous.
- De plus, si vous prenez des médicaments pour traiter votre problème de santé chronique et que vous contractez la grippe, continuez à les prendre à moins d'un avis contraire de la part de votre professionnel de la santé.
- Soyez prudent 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.
- Si vous devez recevoir des soins médicaux continus, comme une chimiothérapie ou une dialyse, pour traiter votre problème de santé chronique et que vous contractez la grippe ou que vous présentez des symptômes de la grippe, consultez votre professionnel de la santé pour discuter de la manière de recevoir vos traitements ou de la pertinence de le faire.

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

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.

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 – Virus de la grippe H1N1 et personnes souffrant de problèmes de santé chroniques

Traitement de la grippe au moyen d'antiviraux

Si vous contractez la grippe, 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. Vous devriez consulter votre professionnel de la santé pour discuter des options de traitement. Si vous prenez des médicaments pour traiter votre problème de santé chronique et que vous contractez la grippe, continuez à les prendre à moins d'un avis contraire de la part de votre professionnel de la santé.

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.

Si vous contractez la grippe H1N1

Si vous avez un problème de santé chronique et que vous contractez la grippe H1N1, vous risquez de souffrir de symptômes grippaux graves et d'être hospitalisé. 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.	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.
	Le vaccin contre la grippe H1N1 vous immunisera contre la souche actuelle du virus H1N1 dans les 10 jours suivant son administration.	Santé Canada a récemment approuvé l'utilisation d'antiviraux (oseltamivir) chez les enfants âgés de moins d'un an.

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 – Virus de la grippe H1N1 et personnes souffrant de problèmes de santé chroniques

S'INFORMER, C'EST SE PROTÉGER

	Se faire vacciner contre la grippe H1N1	Prendre des antiviraux après avoir contracté la grippe H1N1
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.
Mythes à dissiper	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.	Les antiviraux ne conviennent pas à tous. Demandez à votre professionnel de la santé si les antiviraux constituent un traitement approprié dans votre cas.
	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.	Les antiviraux sont pris sous forme de comprimés (oseltamivir) ou d'inhalants (zanamivir). Ils ne sont pas administrés par injection.
	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. 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.	Les antiviraux servant à traiter la grippe doivent habituellement être pris pendant cinq jours.

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