

LA GRIPPE ET LES PERSONNES ÂGÉES DE 60 ANS ET PLUS

La grippe saisonnière est une maladie contagieuse causée par le virus de l'influenza. Les personnes âgées de 60 ans et plus sont davantage à risque de complications graves (hospitalisation et décès) que les adultes plus jeunes.

VULNÉRABILITÉ ACCRUE DES PERSONNES ÂGÉES

L'âge avancé rend les personnes plus vulnérables aux complications graves de la grippe. On estime qu'environ 90 % des décès et 60 % des hospitalisations dus à la grippe saisonnière se produisent chez des personnes âgées de 60 ans et plus. Ceci s'explique par une diminution de l'efficacité du système immunitaire avec l'âge.

SYMPTÔMES DE LA GRIPPE

La grippe peut provoquer des symptômes modérés à importants et parfois mener au décès. Les personnes infectées ressentiront l'un ou l'autre des symptômes suivants :

- Fièvre, parfois absente
- Toux
- Mal de gorge
- Douleurs musculaires ou articulaires
- Mal de tête
- Fatigue importante

La majorité des personnes infectées par le virus de l'influenza guériront en quelques jours, mais les personnes âgées peuvent voir leur état de santé se détériorer rapidement.

COMPLICATIONS DE LA GRIPPE

Pneumonie, bronchite, sinusite et otite comptent parmi les complications les plus fréquentes de la grippe, mais certaines personnes développeront des complications plus graves et parfois fatales.

TRAITEMENT DE LA GRIPPE

Les médicaments contre la fièvre et les malaises peuvent soulager les symptômes de la grippe. Des médicaments antiviraux contre le virus de l'influenza peuvent contribuer à réduire la durée des symptômes et le risque de complications. Ils doivent être pris dans les 48 heures suivant l'apparition des premiers symptômes.

PRÉVENTION DE LA GRIPPE

La meilleure façon de prévenir la grippe est de recevoir le vaccin tous les ans. De bonnes habitudes de vie comme se laver régulièrement les mains et se couvrir la bouche lors de toux peuvent aider à limiter la propagation du virus de l'influenza et des autres virus respiratoires. Les personnes âgées devraient éviter de recevoir de la visite de personnes ayant la grippe ou de leur rendre visite.

LA VACCINATION, LA MEILLEURE PROTECTION CONTRE LA GRIPPE

Toutes les personnes âgées de 60 ans et plus devraient recevoir le vaccin contre l'influenza. Les données appuient fortement l'effet préventif de la vaccination chez les personnes âgées et leur entourage. Le vaccin diminue les risques d'attraper la grippe et, si l'infection survient, il réduit les complications.

La vaccination contre les infections graves au pneumocoque (par exemple : infection du sang, pneumonie, méningite) est aussi recommandée pour bien vous protéger. Informez-vous auprès de votre médecin ou du CLSC pour savoir si ce type de vaccin est approprié pour vous.

JE PROPAGE LA SANTÉ, PAS L'INFLUENZA.
JE ME FAIS VACCINER.