

## À PROPOS DE LA GRIPPE

RÉPONSES  
DE LA PAGE 11

PAR JOËL BRODEUR, INF., M.SC.

EN CETTE PÉRIODE DE L'ANNÉE OÙ LA GRIPPE NE CESSE DE FAIRE LES MANCHETTES, VOICI QUELQUES AFFIRMATIONS ENTENDUES ICI ET LÀ.

### 1. Je n'ai jamais eu la grippe, je n'ai donc pas besoin de vaccin.

**Faux** – Même si certaines personnes sont plus résistantes que d'autres et n'attrapent pas souvent la grippe, personne n'est immunisé. Ne pas avoir eu la grippe dans le passé n'est pas un gage de santé pour le futur. La meilleure façon d'éviter la grippe demeure le vaccin.

### 2. Je suis en santé, j'ai de saines habitudes de vie et je prends des suppléments de vitamines. J'ai quand même avantage à me faire vacciner.

**Vrai** – Une bonne santé en général vous aidera sans doute à surmonter plus facilement la maladie, mais rien ne saura la prévenir aussi bien que le vaccin. De plus, la bonne réputation des suppléments de vitamine C semble surfaite. La vitamine C inciterait le système immunitaire à fabriquer davantage de lymphocytes T, ce qui aurait un effet bénéfique sur la guérison. La science n'a pas encore prouvé hors de tout doute que la vitamine C nous protège contre la grippe.

### 3. Recevoir un vaccin affaiblit mon système immunitaire. Affronter le virus sans vaccin le renforce.

**Faux** – Le vaccin permet au système immunitaire de développer des anticorps. De cette façon, il réagira promptement au contact du virus.

### 4. Se faire vacciner contre la grippe saisonnière ne me protège pas contre la grippe A(H1N1).

**Vrai** – La grippe A(H1N1), la grippe aviaire et la grippe saisonnière ne sont pas causées par les mêmes virus. Se faire vacciner contre l'un ou l'autre de ces virus n'augmente pas la protection contre les autres virus.

### 5. Se faire vacciner peut donner la grippe.

**Faux** – Le vaccin ne contient pas de virus « vivants ». Un très faible pourcentage des personnes vaccinées peuvent être incommodées par des effets secondaires mais ceux-ci durent généralement moins de 48 heures.

#### Références :

> Douglas RM, Hemila H. *Vitamin C for preventing and treating the common cold*. PLoS Med. 2005 Jun;2(6):e168; quiz e217. Epub 2005 Jun 28. (Page consultée le 8 décembre 2009) > Agence de la Santé publique du Canada > HealthLinkBC > MSSS