

Exposé de principe Relativement aux vaccins contre la grippe

L'Association canadienne des médecins en naturopathie estime qu'il est dans votre meilleur intérêt de vous enquêter de votre état de santé et de vos options de traitement avant de prendre toute décision à propos de votre santé. Prenez connaissance des renseignements suivants afin de mieux vous préparer à déterminer si la vaccination contre la grippe représente le choix optimal pour vous ou pour les membres de votre famille.

Questions d'ordre général et réponses

Q. : Comment la grippe se propage-t-elle et quels en sont les symptômes?

R. : Des millions de personnes contractent la grippe chaque année et ne développent que de symptômes modérés. La période d'incubation préalable à l'apparition de symptômes comme la fièvre, la toux, les frissons, les maux de gorge, les douleurs musculaires et les maux de tête s'élève à deux jours. Le virus de la grippe se propage par la toux et les éternuements, par le contact direct avec des surfaces et des objets contaminés ainsi qu'avec des mains qui n'ont pas été lavées.

Q. : Combien de temps persistent les symptômes et quelles sont les chances de contracter de nouveau la grippe?

R. : Les symptômes de la grippe déclinent habituellement après deux ou trois jours et disparaissent en l'espace d'une semaine. Lorsqu'une personne contracte la grippe, son organisme produit en réponse des anticorps qui la protégeront par la suite de la même souche virale pour une période prolongée.

Q. : Quelles complications potentielles en découlent?

R. : Les complications engendrées par la grippe sont très rares et peuvent se développer chez des individus souffrant d'un problème médical sous-jacent ou âgés de plus de 65 ans, ainsi que chez les jeunes enfants qui sont prédisposés aux infections

respiratoires. La pneumonie est la complication principale issue de la grippe et peut conduire à une hospitalisation ou être fatale pour les personnes les plus susceptibles de faire l'objet de complications.

Renseignements relatifs à la vaccination contre la grippe

- Le vaccin contre la grippe, ou *vaccin antigrippal*, est conçu pour contrer certaines souches spécifiques du virus de la grippe.
- Plus de 500 virus différents peuvent provoquer des symptômes semblables à ceux de la grippe. Le vaccin est formulé à partir des trois souches les plus répandues de l'année précédente.
- Le virus de la grippe évolue sans cesse. Un vaccin contre la grippe est efficace uniquement contre la souche spécifique utilisée pour le développer.
- Il faut prévoir environ deux semaines après le vaccin pour que des niveaux assez élevés d'anticorps aient été produits par votre organisme en vue de vous protéger du virus de la grippe. Ces anticorps commencent à perdre leur efficacité au bout de quelques mois.
- Selon Santé Canada, le vaccin antigrippal est recommandé pour les personnes qui courent un risque élevé de faire l'objet de complications importantes si elles contractent le virus de la grippe.
- Les groupes de personnes à risque élevé englobent les personnes âgées de 65 ans ou plus, les malades chroniques, les personnes atteintes de diabète, de cancer, d'une maladie du rein ou en immunodépression et les enfants subissant un traitement à long terme à l'acide acétylsalicylique (ASA), ainsi que les travailleurs de la santé, les résidents, travailleurs et bénévoles des maisons de soins infirmiers et des établissements de soins aux malades chroniques et les femmes qui seront enceintes de plus de trois mois pendant la saison de la grippe.

Exposé de principe Relativement aux vaccins contre la grippe

- Les recherches menées par Santé Canada indiquent que le vaccin antigrippal qui correspond de près aux souches actuelles de grippe saisonnières prévient *temporairement* la grippe chez les personnes en bonne santé de moins de 65 ans dans environ 70 % des cas.
- Chez les personnes de plus de 65 ans, le taux d'efficacité du vaccin antigrippal se situerait à moins de 30 %, selon ces études.
- Environ 75 % des personnes éprouvent une douleur prolongée (jusqu'à deux jours) sur le site d'injection.
- Les enfants courent les plus grands risques de subir des effets secondaires, notamment de la fièvre, des douleurs musculaires, des réactions allergiques et, potentiellement, un trouble paralytique sévère.
- Il existe un risque rare de subir une réaction allergique dans le cas des personnes allergiques aux œufs. Parmi les signes avant-coureurs, notons la difficulté à respirer, l'enrouement, une respiration bruyante, l'urticaire, la pâleur, une faiblesse prononcée, des battements cardiaques accélérés et des vertiges.
- La réaction immunologique normale à la suite de l'administration du vaccin antigrippal pourrait ne pas se développer adéquatement chez les personnes faisant l'objet d'une thérapie immunodépressive, notamment par l'ingestion de doses massives de stéroïdes systémiques.
- Le Thimerosal, un composé renfermant du mercure, est couramment utilisé comme agent de conservation dans les vaccins antigrippaux.
- Il existe un risque modéré qu'un trouble paralytique désigné syndrome de Guillain-Barre survienne.

Préoccupations documentées et contre-indications au vaccin antigrippal

- Selon les fabricants des vaccins, la vaccination contre la grippe ne devrait PAS être administrée à des personnes souffrant d'une infection respiratoire aiguë ou d'autre forme d'infection active ou de maladie fébrile (fièvre) sévère.
- La vaccination n'est pas non plus recommandée pour les personnes sujettes aux réactions de type anaphylactique (urticaire, enflure de la bouche et de la gorge, difficulté à respirer, hypotension et choc) lorsqu'elles consomment des œufs. L'immunisation est à proscrire dans le cas de patients souffrant d'un trouble neurologique actif jusqu'à ce que leur condition ait été stabilisée.
- Si vous avez déjà contracté le virus de la grippe cette année, votre organisme aura développé les anticorps lui permettant de combattre ce virus. Les anticorps développés par l'organisme à la suite d'une grippe sont plus robustes que ceux développés à la suite de la vaccination antigrippale et protégeront la personne plus longtemps.
- La sélection des souches de virus de la grippe qui composent le vaccin relève de l'hypothèse ou de la supposition. Il n'existe aucune manière de savoir quelles souches prévaudront au cours d'une saison en particulier.
- Le vaccin antigrippal ne fait que promouvoir une immunité temporaire (environ deux mois) à la souche virale que renferme le vaccin ou aux souches y étant intimement reliées.
- La seule manière d'acquérir une immunité naturelle prolongée à une souche du virus de la grippe consiste à s'en rétablir naturellement.
- Le procédé auquel on recourt pour détruire les virus et créer les vaccins mise souvent sur du formaldéhyde, des métaux lourds (mercure) et des produits chimiques. Des préoccupations ont été soulevées à propos des effets de ces substances sur le corps humain et de l'innocuité de leur utilisation à long terme, particulièrement en ce qui a trait aux potentiel de risques accrus de contracter

Exposé de principe Relativement aux vaccins contre la grippe

la grippe que pourrait engendrer la vaccination annuelle. Par conséquent, des recherches plus exhaustives sont nécessaires.

- La vaccination pourrait empêcher l'organisme de réagir naturellement aux pathogènes externes comme les virus et les bactéries. Les personnes qui entretiennent un système immunitaire robuste se protégeront des effets négatifs de la grippe, y développeront une immunité permanente et minimiseront leurs chances de développer des effets secondaires inconnus découlant de l'exposition répétée aux vaccins.

La vaccination antigrippale a été développée par le système des soins de santé allopathiques afin de réduire les risques de contracter le virus de la grippe. Cependant, la meilleure manière de contrer la grippe ou les complications en découlant relève du domaine de la prévention. L'axe principal de prévention doit porter sur l'adoption d'habitudes quotidiennes saines qui assurent le maintien d'un système immunitaire tout à fait sain et d'une santé optimale. Maintenir un système immunitaire robuste représente la stratégie de prévention la plus efficace contre la grippe ou tout autre virus. Si vous avez d'autres questions ou préoccupations, veuillez en discuter avec votre médecin en naturopathie ou avec un autre praticien de la santé.

Directives générales

La meilleure protection possible contre les maladies infectieuses consiste à maintenir un système immunitaire robuste et à adopter de saines habitudes quotidiennes. Voici certaines recommandations générales pour vous aider à y arriver :

Optimiser la résistance de votre système immunitaire en discutant de vos problèmes de santé avec votre médecin en naturopathie ou avec un autre médecin.

- Collaborer avec votre médecin en naturopathie en vue d'établir le régime santé ou les suppléments les plus appropriés pour vous assurer d'une bonne santé.

- Traiter tout problème de santé afin de soutenir les pouvoirs de guérison de votre organisme lorsque des problèmes surviennent.
- Des visites médicales régulières vous permettront de déceler tout problème de santé sous-jacent, alors que des tests sanguins ponctuels indiqueront l'état de santé de votre système immunitaire.

Maintenir un apport en nutriments optimal et un appareil digestif solide en :

- Consommant de cinq à dix portions de fruits et légumes par jour, y compris en intégrant de l'ail, des oignons, du thym et de l'origan dans la cuisine, afin de stimuler le système immunitaire et de combattre les virus.
- Évitant le sucre, la caféine et l'alcool, des substances qui ont une incidence négative sur l'efficacité du système immunitaire.
- En vous hydratant suffisamment par la consommation de six à huit verres d'eau par jour. Parce que les gens boivent moins pendant l'hiver, un stress métabolique supplémentaire est exercé sur le foie, les reins et le côlon.
- Évitez aussi de trop manger : la digestion de la nourriture exige plus d'énergie dans de telles circonstances et cela peut avoir une incidence négative sur l'efficacité des autres fonctions de votre organisme.

Directives générales favorisant une bonne santé

- Lavez-vous les mains en profondeur à l'eau et au savon de façon régulière et évitez d'entrer en contact avec les personnes malades. Si vous êtes atteint de symptômes associés à la grippe, passez plus de temps à la maison afin de vous reposer et de restreindre les contacts avec les autres.

Exposé de principe Relativement aux vaccins contre la grippe

- Portez des vêtements adéquats. Restreignez la quantité de peau exposée lorsque la température extérieure est froide. De plus, lors des changements de saison, préférez vous vêtir trop chaudement plutôt que vous faire geler.
- Assurez-vous d'un repos et de sommeil adéquats.
- Faites de l'exercice tous les jours. Vous adonner à des étirements, à la marche, à la natation, à l'entraînement dans un centre de conditionnement physique, au yoga et même à des soirées de danse, et ce, de façon régulière, vous aidera à maintenir un corps sain.
- Consacrez de cinq à dix minutes par jour à vous concentrer sur votre respiration en passant deux fois plus de temps à expirer qu'à inspirer.
- Prévaliez-vous de méthodes de réduction du stress comme la méditation, les massages ou l'acupuncture, en gardant à l'esprit que le stress réduit l'efficacité du système immunitaire et
- Si vous développez des symptômes grippaux, restez à la maison, restreignez le contact avec les autres et accordez le temps nécessaire à votre organisme pour se rétablir.

Si vous constatez l'apparition de tout symptôme de la grippe, consultez votre médecin ou votre médecin en naturopathie, ou encore communiquez avec l'ACMN si vous désirez obtenir une recommandation.

Communiquez avec:

**L'Association canadienne des médecins en
naturopathie – The Canadian Association of
Naturopathic Doctors**

1255, av. Sheppard E.
North York, ON M2K 1E2

Téléphone : 416 496-8633

Sans frais 1 800 551-4381

www.cand.ca