

Se protéger grâce aux vaccins contre la grippe



Canadian
Immunocompromised
Advocacy Network

Ce que les adultes immunodéprimés* devraient savoir...

Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est causée par un groupe de virus qui peuvent infecter les poumons, la gorge et le nez. Elle peut se transmettre d'une personne à l'autre par voie aérienne en respirant, parlant, toussant ou éternuant. Elle peut aussi se transmettre par contact direct, ou en touchant des surfaces contaminées par le virus puis en se touchant les yeux, le nez ou la bouche.

Les personnes infectées peuvent transmettre la grippe avant même de ressentir les premiers symptômes, chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli, la grippe peut causer une maladie grave, une hospitalisation, des problèmes de santé à long terme, voire le décès. ²



Le saviez-vous ?

La grippe est différente et beaucoup plus grave qu'un simple rhume.¹

Les symptômes d'un rhume sont généralement plus légers.⁴



Quels sont les symptômes de la grippe ? ²

Les symptômes les plus courants sont les suivants :

- Fièvre
- Toux
- Mal de gorge
- Écoulement nasal
- Courbatures et frissons
- Fatigue
- Vomissements ou diarrhée

Qui est à risque de développer une forme grave de la grippe ? ²

La présence d'un ou plusieurs des facteurs de risque suivants peut augmenter votre risque global de contracter une forme grave de la grippe :

- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli
- Les personnes âgées (65 ans et plus)
- Les nourrissons et les jeunes enfants
- Les personnes atteintes de maladies chroniques
- Les femmes enceintes
- Les adultes vivant dans des établissements collectifs (par exemple, établissements de soins de longue durée, maisons de retraite, résidences assistées)



Comment puis-je prévenir la grippe ?

Les vaccins contre la grippe sont l'un des meilleurs moyens de prévenir les formes graves de la maladie. Le vaccin agit en présentant au système immunitaire une petite partie inoffensive du virus de la grippe appelée « antigène » afin d'apprendre au corps à se défendre contre le virus. Ce vaccin est mis à jour chaque année pour protéger contre les souches les plus courantes du virus.

Il est recommandé aux personnes immunodéprimées de recevoir chaque année le vaccin contre la grippe afin de rester protégées.³ Si vous n'avez pas reçu le vaccin contre la grippe ces dernières années, ce n'est pas grave. Il n'est jamais trop tard pour commencer à se protéger !

Vaccins antigrippaux classiques⁴

Ils sont pour qui?

Tous les âges

Comment fonctionnent-ils?

Ils contiennent une quantité standard d'antigène suffisante pour protéger les personnes de moins de 65 ans contre les formes graves de la maladie.

Vaccins antigrippaux améliorés⁵

Ils sont pour qui?

Adultes de 65 ans et plus

Comment fonctionnent-ils?

Ils peuvent offrir une protection plus forte que les vaccins antigrippaux classiques grâce à une dose plus élevée d'antigène ou un adjuvant qui renforce la réponse immunitaire. Voici quelques exemples de vaccins antigrippaux améliorés : le vaccin à forte dose, le vaccin adjuvanté (contenant un ingrédient supplémentaire pour renforcer la réponse immunitaire) ou le vaccin recombinant (fabriqué à partir d'un petit fragment inoffensif du virus créé en laboratoire).

Se protéger grâce aux vaccins contre la grippe



Canadian
Immunocompromised
Advocacy Network

? Comment puis-je obtenir le vaccin contre la grippe ?

Chaque province dispose de son propre programme de vaccination contre la grippe, financé par les fonds publics. Vous trouverez ci-dessous les informations les plus récentes sur le programme de votre région, y compris où vous pouvez vous faire vacciner près de chez vous:

AB | CB | MB | NB | TN | TNO
NU | NE | ON | ÎPÉ | QC | SK | YT

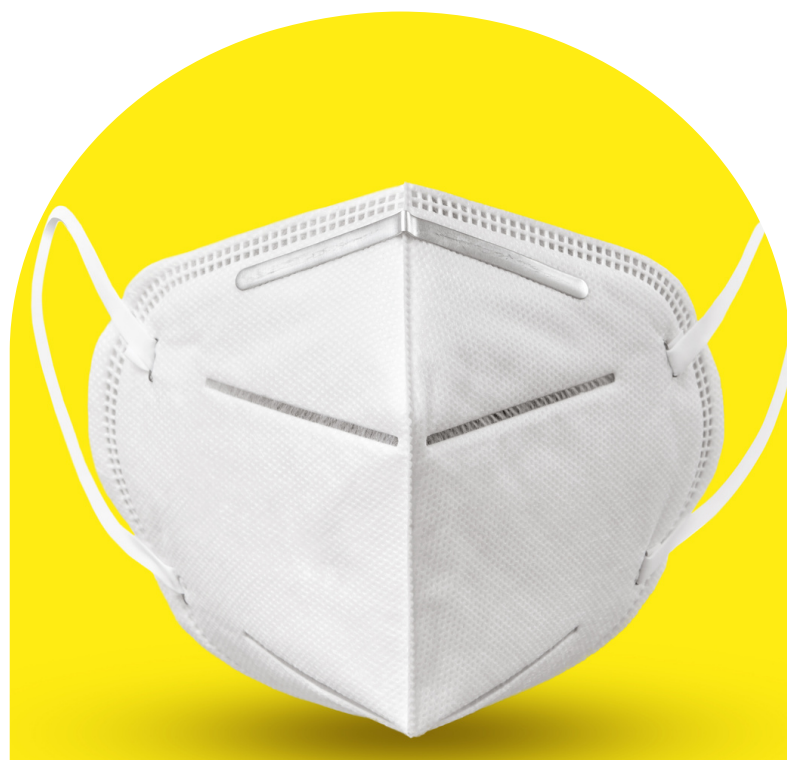
Vous pouvez obtenir votre vaccin contre la grippe dans la plupart des pharmacies, des cliniques sans rendez-vous ou chez votre médecin de famille.

Parlez avec votre professionnel de la santé pour vous assurer d'être protégé pendant la saison des maladies respiratoires !



Le saviez-vous ?

Les vaccins sont un outil important et ils fonctionnent mieux lorsqu'ils sont combinés à d'autres stratégies comme le port du masque, la ventilation et le fait de rester chez soi quand on est malade ! Portez un masque de haute qualité et bien ajusté (par exemple, N95 ou équivalent) pour une protection supplémentaire contre la grippe et d'autres maladies respiratoires.⁶

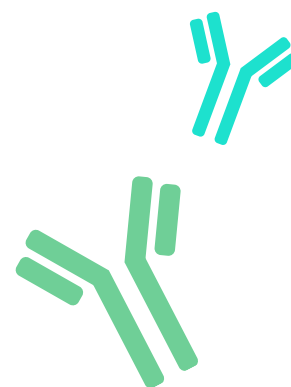


RÉFÉRENCES

*Immunodéprimé signifie que le système immunitaire est affaibli, souvent à cause d'une maladie ou d'un traitement médical

1. Public Health Agency of Canada. Flu (seasonal influenza): Spread, prevention and risks [Internet]. Canada.ca. 2025. Available from: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza/prevention-risks.html>
2. Flu (seasonal influenza): Symptoms and treatment [Internet]. Canada.ca. 2025. Available from: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html#a5>
3. Public Health Agency of Canada. Influenza vaccines: Canadian Immunization Guide [Internet]. Canada.ca. 2025. Available from: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-10-influenza-vaccine.html>
4. Public Health Agency of Canada. Summary: Statement on seasonal influenza vaccines for 2025-2026 [Internet]. Canada.ca. 2025. Available from: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/vaccines-immunization/national-advisory-committee-immunization-summary-seasonal-influenza-vaccines-2025-2026.html>
5. Service Canada. Immunization summary influenza vaccines [Internet]. Canada.ca. 2025. Available from: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/vaccines-immunization/national-advisory-committee-immunization-summary-seasonal-influenza-vaccines-2025-2026.html&sa=D&source=docs&ust=1760972289536316&usg=AOvVaw2IIWVUrL5xRDEytrrKq0FS>
6. Masks and respiratory viruses prevention [Internet]. Respiratory Illnesses. 2025. Available from: <https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/prevention/masks.html>

Cette ressource a été élaborée en janvier 2026 et reflète les informations disponibles à cette date.



Ces ressources ont été développées en partenariat avec des personnes ayant une expérience vécue.

Vous voulez en savoir plus ?
immunocompromised.ca

