

# Grossesse et vaccin contre la grippe

## **Pourquoi devrais-je me faire vacciner contre la grippe?**

Le risque de complications liées à la grippe est plus élevé lorsqu'on est enceinte. Le vaccin antigrippal contribue à protéger les personnes enceintes des maladies graves liées à la grippe. Si vous contractez la grippe lorsque vous êtes enceinte, vous risquez de connaître un travail et un accouchement prématurés. Se faire vacciner contre la grippe contribue également à protéger le bébé pendant les six premiers mois de la vie durant lesquels il est trop jeune pour se faire vacciner contre la grippe.

C'est une bonne idée de se faire vacciner contre la grippe au début de la saison. Bien que la durée exacte de la saison de la grippe et son début précis varient, elle peut commencer aussi tôt qu'au mois de novembre et durer jusqu'au mois de mai. Il faut environ quinze jours avant que le vaccin ne commence à faire son effet contre les virus de la grippe. Plus vous vous faites vacciner tôt, plus rapidement vous profiterez de sa protection.

Les enfants qui fréquentent l'école ou la garderie sont susceptibles de contracter et de transmettre la grippe parce qu'ils sont en contact étroit avec d'autres enfants pendant la journée. Si votre famille et vous vous faites vacciner contre la grippe, vous serez mieux protégés.

## **Pourquoi est-ce qu'être enceinte augmente le risque de complications graves liées à la grippe?**

Pendant la grossesse, le système immunitaire et le fonctionnement de l'organisme changent. Ce qui signifie qu'on est plus exposée à des complications liées à la grippe comme une pneumonie et une hospitalisation.

C'est d'autant plus le cas durant le deuxième ou le troisième trimestre de la grossesse. Il y a également un risque plus élevé d'hospitalisation ou même de décès à cause de la grippe.

Une grippe durant la grossesse risque aussi d'exposer le bébé à de graves problèmes, y compris un travail et un accouchement prématurés.

## **Le vaccin contre la grippe est-il sûr quand on est enceinte?**

Le vaccin antigrippal est un moyen sûr de vous protéger contre la grippe, ainsi que votre bébé. On peut se faire vacciner en toute sécurité pendant la grossesse ou l'allaitement. Des millions de personnes enceintes se sont fait vacciner contre la grippe depuis de nombreuses années. Comme pour tous les médicaments, les ingrédients du vaccin antigrippal font l'objet de tests pour en garantir l'innocuité.

## **Comment puis-je éviter la grippe?**

- Faites-vous vacciner contre la grippe. Le vaccin vous protégera, ainsi que votre famille et vos amis.
- Nettoyez-vous les mains souvent au savon et à l'eau, ou avec un désinfectant pour les mains contenant de l'alcool.

- Toussez ou éternuez dans un mouchoir ou sur votre bras, pas dans votre main.
- Si vous êtes malade, restez à la maison. Évitez les contacts avec les personnes grippées.
- Nettoyez souvent les surfaces (plans de travail, claviers et téléphones, par exemple). Les virus de la grippe peuvent survivre jusqu'à quarante-huit heures sur les surfaces.

### **Je pense avoir la grippe, que puis-je faire?**

Les symptômes de la grippe comprennent fièvre, toux ou mal de gorge, maux de tête et fatigue. Certaines personnes peuvent aussi vomir ou avoir de la diarrhée.

Une fièvre durant les premiers stades de la grossesse peut causer des anomalies congénitales chez l'enfant. Si vous éprouvez des symptômes de grippe — une fièvre surtout —, communiquez immédiatement avec votre médecin, infirmier praticien ou infirmière praticienne, ou téléphonez à Télésanté au 1 866 797-0000 pour parler à un professionnel de la santé.

### **Où puis-je me faire vacciner contre la grippe?**

Vous pouvez vous faire vacciner gratuitement contre la grippe dans une pharmacie, chez votre médecin, infirmier praticien ou infirmière praticienne, ou à l'occasion d'une séance de vaccination offerte par un bureau de santé publique ou sur votre lieu de travail.



Pour en savoir plus, consultez [ontario.ca/grippe](https://ontario.ca/grippe)