

**Question :** Je suis une infirmière autorisée de 44 ans, en bonne santé. Je mange correctement, je fais de l'exercice et je prends bien soin de moi. Je n'aime pas l'idée de recevoir une injection inutile. Est-ce que le vaccin contre la grippe est vraiment nécessaire dans mon cas ?

**Réponse :** Même si vous êtes en santé et que vous avez de saines habitudes de vie, vous pourriez être infectée par la grippe sans le savoir, et transmettre le virus à vos collègues ou vos patients – ou encore à votre bébé, un ami diabétique ou votre grand-mère âgée. En ne vous faisant pas vacciner contre la grippe, vous exposez votre entourage à la grippe et à ses complications. Le vaccin contre la grippe est sûr et efficace, et il offre une protection de 70 % à 90 % contre les souches en circulation. Ces souches changent tous les ans, et la protection vaccinale dure en général jusqu'à un an. Cette année est particulière, car les trois souches qui composent le vaccin sont différentes de celles de la saison grippale 2007-2008.

Un saut dans une clinique de vaccination pourrait vous éviter plusieurs jours au lit avec de la toux, de la fièvre, des frissons, des maux de gorge, des maux de tête, des courbatures et de la fatigue; vous éviterez aussi de transmettre le virus. Quelques minutes pour vous protéger, vous, vos proches et vos patients, ce n'est certainement pas une perte de temps !



#### Références :

Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario. Workplace. Sur Internet : <http://www.gettheflushot.ca/workplace/faq.html>

CBC News in Depth. Flu. Misconceptions about the flu (23 février 2007). Sur Internet : <http://www.cbc.ca/news/background/flu/misconceptions.html>

Pour plus d'informations, visitez le site [immunize.ca](http://immunize.ca)

La Coalition canadienne  
pour la sensibilisation et la  
promotion de la vaccination  
**immunize.ca**

