

La grippe et vous— Les faits concernant les aîné(e)s



Tous les groupes d'âge peuvent être touchés par la grippe, toutefois les adultes âgés sont plus à risque.

Pourquoi en est-il ainsi? À mesure que nous vieillissons, les fonctions du système immunitaire déclinent. Nos organismes renferment un moins grand nombre de cellules immunitaires, et elles ne sont plus aussi efficaces. Si nous tombons malades, la maladie peut être plus grave¹.

Saviez-vous que le fait d'être physiquement active ou actif sur une base régulière peut contribuer à une augmentation des cellules immunitaires et à une amélioration de leur fonctionnement? Cela est vrai, peu importe notre âge².

Les adultes âgés qui ont un problème de santé sous-jacent courent un plus grand risque de complications, voire de décès, à cause de la grippe.

Pourquoi en est-il ainsi? L'inflammation et la fièvre associées à la grippe peuvent faire travailler l'organisme plus intensément et solliciter davantage le cœur. C'est pourquoi les personnes souffrant d'une maladie du cœur sont plus susceptibles de souffrir d'une grippe sévère qui peut entraîner des complications telles que la pneumonie ou des accidents cardiaques sévères³.

Saviez-vous que le fait de demeurer active ou actif aide à gérer plusieurs problèmes de santé chroniques? Plus notre santé est bonne, mieux nous pouvons combattre les infections virales⁴.

Le vaccin antigrippal à haute dose est plus efficace pour les personnes âgées.

Pourquoi en est-il ainsi? Le vaccin antigrippal aide votre organisme à bâtir ses propres défenses immunitaires et à mieux prévenir ou combattre les infections dues à la grippe.

Comparativement au vaccin antigrippal ordinaire, le vaccin antigrippal à haute dose renferme quatre fois plus d'antigènes (la substance qui induit la réponse immunitaire dans le corps). Cette formulation à haute dose offre une protection de 24 % supérieure à celle du vaccin antigrippal standard et est recommandé aux personnes âgées⁵.

Saviez-vous que l'activité physique peut rendre le vaccin antigrippal plus efficace? Les adultes âgés actifs produisent plus d'anticorps (cellules immunitaires) après avoir été vaccinées contre la grippe⁶. Voilà une autre bonne raison d'incorporer l'activité physique dans vos occupations quotidiennes.

Pour en savoir plus long sur les vaccins antigrippaux :

Chapitre sur la grippe du Guide canadien d'immunisation et Déclaration sur la vaccination antigrippale pour la saison 2024-2025

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vaccins-immunisation/guide-canadien-immunisation-declaration-vaccination-antigrippale-2022-2023.html>

www.activeagingcanada.ca

1-800-549-9799

Soutenu par une subvention à l'éducation de Sanofi Pasteur.

1. Murdaca et coll. « Impact of Immunosenescence on Viral Infections with an Emphasis on COVID 19 », Front Biosci (Landmark Ed), vol. 28, no 9, 26 septembre 2023, p.225.
2. Sellami et coll. « Effects of Acute and Chronic Exercise on Immunological Parameters in the Elderly Aged: Can Physical Activity Counteract the Effects of Aging? », Frontiers in Immunology, vol.9, 2018, p. 2187.
3. Conrad, A. F. Valour, et P. Vanhems. « Burden of influenza in the elderly: a narrative review », Current Opinion in Infectious Diseases, vol. 36, no 4, 2023, p. 296-302.
4. Duggal et coll. « Can physical activity ameliorate immunosenescence and thereby reduce age-related multi-morbidity. », Nature Reviews Immunology, volume 19, 2019, p. 563-572.
5. FLUZONEMD Haute Dose Quadrivalent. MONOGRAPHIE DE PRODUIT. Sanofi Pasteur Limited, avril 2023.
<https://products.sanofi.ca/fr/fluzone-qiv-hd-fr.pdf>
6. Woods et coll. « Cardiovascular exercise training extends influenza vaccine seroprotection in sedentary older adults: the immune function intervention trial », Journal of the American Geriatrics Society, vol. 57, no 12, 2009, p. 2183-2191.