

# L'effet domino dangereux de la grippe chez les personnes âgées



**La grippe peut sembler n'être qu'un léger inconfort ou, dans le pire des cas, une nuisance. Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, toutefois, il s'agit d'une maladie potentiellement mortelle qui peut avoir de lourdes conséquences sur leur autonomie.**

La population vieillissante est plus fortement touchée que toutes les autres catégories d'âges pendant la saison grippale. En fait, entre 2013 et 2018, les personnes de 65 ans et plus représentaient jusqu'à 70 % des hospitalisations liées à la grippe et jusqu'à 91 % des décès liés à la grippe au Canada

Nous savons que la grippe peut provoquer une crise cardiaque ou un AVC chez les personnes qui ont une maladie du cœur et qu'elle peut aggraver les troubles comme le diabète ou une maladie rénale.

Dans une enquête menée en 2008, 74 % des personnes âgées ont déclaré souffrir d'une maladie chronique. Il n'est donc pas difficile de comprendre pourquoi la grippe peut avoir des conséquences aussi dévastatrices sur la santé des personnes âgées.

Ce qui est plus grave, c'est que les complications liées à la grippe entraînent également une perte d'autonomie qui, selon un récent sondage de l'Association canadienne des individus retraités (CARP, Canadian Association for Retired Persons), représente la plus grande peur de nombreuses personnes âgées liée au vieillissement. Un grand nombre de personnes âgées qui sont hospitalisées pour

diverses raisons, y compris la grippe, finissent par quitter l'hôpital avec une capacité réduite à effectuer les tâches quotidiennes comme prendre son bain et s'habiller. Cette perte d'autonomie finit par entraîner une « cascade de dépendance » qui exerce de la pression sur les membres de la famille, les aidants et le système de soins de longue durée.

Cet effet domino a des répercussions sur la vie de tous et non seulement sur celle des personnes âgées. Outre ces conséquences évidentes sur les membres de la famille et les aidants, la grippe peut aussi nuire énormément à l'économie canadienne. Chaque année, environ un Canadien sur six contracte la grippe, ce qui entraîne 1,5 million de journées de travail perdues annuellement. Le coût de chaque hospitalisation causée par un cas de grippe confirmé est estimé à 14 612 \$.

Étant donné que la population canadienne de personnes âgées devrait atteindre 10,3 millions de personnes d'ici 2036, la nécessité d'adopter des mesures préventives est évidente. En plus de maintenir une alimentation saine et un mode de vie avec une activité physique quotidienne, et de prendre les précautions habituelles, comme se laver régulièrement les mains et éviter les contacts étroits avec les personnes malades, discutez avec votre médecin d'un vaccin contre la grippe à haute dose pour vous protéger de cette saison grippale.

La vaccination n'assure pas une protection à 100 % et n'est pas un traitement contre la grippe ou ses complications.

**Pour plus de renseignements sur les vaccins antigrippaux pour les aînés consultez les sources suivantes :**

[Guide canadien d'immunisation et Déclaration sur la vaccination antigrippale pour la saison 2020-2021](#)

[Immunsation Canada](#)

[www.activeagingcanada.ca](http://www.activeagingcanada.ca)

Ce projet est financé grâce à une subvention à l'éducation de Sanofi Pasteur.