



## Vous fumez tous les jours ? Vaccinez-vous contre la grippe !

Ceux qui fument tous les jours sont habitués à avoir, de temps en temps, une petite poussée de bronchite avec un peu de toux le matin et une légère sensation de fièvre. Si cela vous arrive 3 fois par an ou davantage, vous êtes atteint de bronchite chronique, dénommée plus savamment BPCO.

Si vous êtes dans ce cas, chaque infection respiratoire, même minime, altère un peu plus vos bronches et accentue la pénétration dans votre organisme des goudrons et de la nicotine apportés par le tabagisme. Du fait de cette fragilité bronchique, une infection par le virus grippal peut aggraver considérablement vos troubles respiratoires et léser durablement vos bronches.

Même si vous ne recevez pas le bon permettant de se procurer gratuitement le vaccin anti-grippal (parce que la Sécurité sociale ignore que vous fumez tous les jours), vous avez vraiment intérêt à vous vacciner contre ce virus redoutable chez les personnes fragilisées. Le coût du vaccin est minime. Moins cher que 2 paquets de cigarettes ou qu'une place de cinéma, le vaccin contre la grippe est un moyen simple de vous protéger. Il peut même vous éviter une hospitalisation pour détresse respiratoire post grippale, une complication qui est loin d'être rare chez les fumeurs grippés.

Sources : Open Rome, et Réseau national des GROG



### Le Dico du doc BPCO

Abréviation inventée par les médecins pour désigner la bronchopneumopathie chronique obstructive, plus connue sous le nom de bronchite chronique. La BPCO entraîne une diminution du débit de l'air dans les bronches lors de l'expiration. Au début, on ne s'en aperçoit pas, sauf lors d'efforts physiques intenses. Au fil des années, l'air passe de moins en moins bien et finit par provoquer un handicap croissant, un essoufflement permanent, une moindre résistance aux maladies, une perturbation du cœur et finalement le décès.

La cause la plus fréquente des BPCO est liée au tabac. Fumer tous les jours aboutit presque toujours à une BPCO. De plus, à chaque épisode infectieux saisonnier (rhume, etc.), l'atteinte bronchique se renforce et la BPCO s'aggrave. Chaque année, en France, plus de 15.000 personnes meurent à cause d'une BPCO. De plus en plus de femmes sont concernées : la mortalité féminine par BPCO augmente de 2% tous les ans.

Pour éviter ces milliers de morts, la meilleure stratégie repose sur l'arrêt du tabac.

Source : La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).  
BEH. numéro thématique. 3 juillet 2007. n°27-28.

### Météo antibio

Risques :

- Grippe	quasi nul
- Bronchiolite	quasi nul
- Inf respiratoire	en hausse
- Gastro-entérite	faible

### Quelle est l'efficacité du vaccin contre la grippe ?

Le niveau d'efficacité du vaccin anti-grippal dépend de l'objectif visé. L'efficacité est proche de 100% quand on se vaccine pour éviter de mourir de grippe. Avant la vaccination généralisée des « personnes à risque », la grippe provoquait chaque hiver plusieurs milliers de décès. Aujourd'hui, grâce au vaccin, la mortalité attribuable à la grippe se limite à quelques centaines de cas. L'efficacité est également très élevée (90%) vis-à-vis des complications de la grippe.

Elle est moins spectaculaire (60% à 70%) si le vaccin a pour but de n'avoir aucun symptôme en cas de contact avec un virus grippal. Enfin, se vacciner ne protège pas contre les autres infections d'allure grippale liées à d'autres agents infectieux.

Chez les personnes âgées dépendantes vivant en collectivité, la capacité d'immunisation est diminuée, de même que l'efficacité vaccinale. Dans ces établissements, ce sont les soignants qui doivent se vacciner, pour éviter aux résidents d'être infectés par le virus.

Source : Open Rome