



SALAH C., MÉDECIN COORDINATEUR, CHARGÉ DU PROGRAMME DE VACCINATION DANS LE SECTEUR PUBLIC, AU SOIRMAGAZINE :

«Les avantages du vaccin surpassent largement les risques»

Se protéger et protéger sa famille contre les maladies graves, c'est une priorité. La grippe saisonnière est un risque qui peut être mortel, c'est aussi un nombre incalculable de consultations et même d'hospitalisations qui coûtent cher chaque hiver aux structures de santé publique. C'est une maladie grave pour les enfants et les personnes vulnérables. Elle est contagieuse et se transmet très facilement. Le ministère de la Santé, de la Population et de la Réforme hospitalière propose à chaque fois le vaccin antigrippal qui reste le moyen le plus efficace de se protéger et de protéger ses proches contre cette maladie, qui est malheureusement le plus souvent banalisée. Pour nous éclaircir certaines zones d'ombre, l'équipe de Soirmagazine s'est rapprochée de Salah C., médecin coordinateur, chargé du programme de vaccination dans le secteur public, et qui a bien voulu répondre à nos questions.



Par Nourredine Guergour

Soirmagazine : Pouvez-vous nous définir brièvement le vaccin antigrippal ?

Docteur C. Salah : La grippe est une maladie infectieuse causée par deux virus, influenza A et influenza B. Pour prévenir ou bien limiter les dégâts de cette affection, qui peut être mortelle, on utilise ce vaccin, qui consiste à introduire le virus causal dont le pouvoir pathogène est affaibli. Mais cette quantité peut stimuler la production d'anticorps, qui sont capables de lutter contre ce virus. Il s'agit donc d'un virus affaibli qui produit les anticorps mais qui n'est pas capable de déclencher la grippe.

À qui recommande-t-on ce vaccin ?

C'est le plus grand volet de ce sujet. Moi je dirais que le vaccin antigrippal est indiqué pour les personnes vulnérables, les sujets âgés de plus de 65 ans, les enfants entre 6 mois et 15 ans présentant des pathologies chroniques ou sous traitement à long terme, et les femmes enceintes. Mais j'insiste sur les nourrissons de moins de six mois, notamment les prématurés

et ceux atteints de cardiopathies congénitales. Pour les enfants de plus de 30 mois il faut retenir les infections respiratoires comme l'asthme et les bronchites graves, le diabète de type 1 ; pour les adultes, on cite les affections vasculaires cérébrales, les insuffisances cardiaques, mais aussi pour ceux qu'on qualifie d'immuno-déprimés, c'est-à-dire les personnes présentant des maladies qui provoquent un déficit immunitaire. A

cela s'ajoutent les personnels de santé, médical et paramédical, aussi bien du secteur privé que public, du fait qu'ils soient en contact permanent avec les personnes à risque.

Le vaccin antigrippal est-il toujours efficace ?

Ces dernières années les spécialistes mettent en évidence l'apparition à chaque fois de souches distinctes, c'est-à-dire une légère modification ou carrément de nouvelles formes du virus. Et donc, le vaccin ne confère une protection que contre les souches de virus grippaux utilisés dans la composition de la version utilisée. Donc ce n'est pas aussi simple qu'on l'imagine, et la chose se complique de plus en plus. Les chercheurs s'assurent que les candidats à cette vaccination soient couverts contre les nouvelles souches de virus qui sont prévues chaque année. De ce fait les spécialistes conseillent de refaire le vaccin chaque année en raison des fréquentes mutations du virus.

En effet, ce processus impose une composition différente du vaccin. Donc si cette condi-

tion est respectée, je dirais que le vaccin sera efficace et il reste le meilleur moyen de se protéger contre cette affection qui est malheureusement le plus souvent banalisée, mais qui peut être mortelle. Ce phénomène explique également la possibilité pour les personnes vaccinées d'attraper la grippe. Et cette question est le plus souvent posée par les malades. Selon les spécialistes, cela peut arriver car finalement, le vaccin ne protège que les souches de la grippe prises en considération. Mais je tiens à préciser que selon les spécialistes, si cela arrive, la symptomatologie sera moins violente et les complications rares.

Quand doit-on se vacciner ?

Selon les experts de la prévention générale, la campagne de vaccination contre la grippe saisonnière doit débuter à l'entame de la deuxième quinzaine du mois d'octobre et doit s'étaler jusqu'à la fin du mois mars, c'est-à-dire durant toute la période automno-hivernale. Généralement c'est la période avant et durant l'activité du virus de la grippe.

Depuis quand les Algériens se vaccinent-ils contre la grippe ?

Avant, les Algériens avaient tendance à négliger cette maladie. Ils optaient généralement pour des traitements traditionnels, à base d'herbes et d'inhalations chaudes avec l'automédication avec le fameux comprimé d'aspirine qui était accessible à tous. Mais au fil des années, la situation commence à se compliquer pour devenir presque dramatique avec la déclaration de plusieurs cas de décès suite à des complications de grippe saisonnière. Et la sonnette d'alarme demeure tirée chaque hiver, car la grippe ne cesse de provoquer des épidémies annuelles, avec des répercussions économiques du fait que les structures de santé soient énormément sollicitées.



Photos : DR

Les pouvoirs publics se sont donc rendu compte que la grippe est devenue un problème de santé publique sérieux, qui peut être responsable de graves complications qui peuvent causer des décès. Ils ont alors jugé que la vaccination reste le moyen le plus efficace de prévenir cette maladie. Et le vaccin antigrippal a commencé à circuler en Algérie il y a de cela plusieurs années. Mais ce que je peux confirmer c'est qu'entre 2006 et 2007, ce vaccin a commencé à figurer dans la nomenclature des médicaments remboursables par la Sécurité sociale.

On parle de contre-indications, d'effets indésirables et même de danger à se faire vacciner. Quelle est votre position là-dessus ?

Je dirais que le vaccin est au contraire beaucoup plus bénéfique et qu'il présente très peu de contre-indications. La preuve, on le recommande pour la femme enceinte. Il est donc utilisé durant toute la grossesse et pendant la période d'allaitement. Il est constitué d'un virus inactif.

En revanche, les spécialistes décrivent des contre-indications chez les sujets hypersensibles à l'un des composants de ce vaccin, notamment les œufs et la viande de poulet. Mais aussi pour les sujets présentant des allergies à la néomycine et la gentamicine, d'où la nécessité de consulter un médecin avant la vaccination. Et bien sûr il faut différer ce vaccin en cas de fièvre.

Même chose pour les effets secondaires, ce n'est pas vraiment inquiétant. Généralement, une fièvre et des réactions au point d'injection, comme rougeur, induration et douleur, sont rapportés par le personnel vaccinateur. Mais tout rentre dans l'ordre après 48 heures. Donc je dirais que les avantages du vaccin surpassent largement les risques.

EL KELYA, UN MÉLANGE DE SAVEURS

Durant notre voyage culinaire de cette semaine, nous allons nous arrêter dans une ville des Hauts-Plateaux, plus précisément à Sétif, pour y découvrir et partager une recette des plus rustiques dans la longue liste des plats traditionnels de l'Est algérien.

C'est de passage dans l'antique Sitifis, cette ville aux mille saveurs gastronomiques, que nous avons découvert ce plat inoubliable que je ne saurais décrire à sa juste valeur. Les habitants de cette localité ont su garder intacts, avec une inflexibilité indéniable, tous les secrets des recettes traditionnelles de leur région qui font leur grande fierté. Mariages, fiançailles et circoncisions sont certainement l'occasion propice pour chaque grande famille sétifienne de préparer les plats traditionnels du terroir et étaler avec orgueil tout leur savoir-faire. Ville des Hauts-Plateaux, Sétif regorge de produits frais, de grande qualité, qui font le bonheur de ses autochtones qui se lâchent et se donnent à cœur joie lorsqu'il s'agit de préparer le repas de noces d'une nièce ou d'un cousin. Alors, les aînées de la famille se réunissent dans la maison du noceur et, ensemble, décident du menu du repas qu'elles offriront aux

convives. Et avec un grand élan de tendresse, elles s'attellent à préparer les plats choisis à l'unanimité se faisant un défi d'en faire parler à des kilomètres à la ronde.

LA RECETTE

Ingrédients : Une panse d'agneau, une tête d'agneau, 1 morceau de viande d'agneau (500 g environ), 1 poignée de pois chiches trempés la veille, 2 têtes d'ail, 1 bouquet de coriandre fraîche, 1 tomate fraîche bien mûre, 1 c. à s. de concentré de tomates, ½ verre d'huile végétale, 1 c. à c. de carvi, 1 c. à c. de paprika, sel/poivre, 1 poivron vert.

Préparation : En premier lieu, laver abondamment la panse et la tête d'agneau à l'eau froide après les avoir bien nettoyés et grattés. Prendre la tête d'agneau et la fendre en deux parties pour en extraire la cervelle. Dans une marmite pleine d'eau, plonger une tête d'ail, saler, poivrer et y faire bouillir les deux parties de la tête d'agneau.

Pendant ce temps, couper la panse en petits morceaux réguliers, les mettre dans une marmite, ajouter l'huile, l'ail écrasé, la moitié du bouquet de coriandre hachée finement, la tomate pelée et écrasée, les pois chiches et enfin toutes les épices. Prendre alors les morceaux de viande, les couper en

Voyage Culinaire



petits morceaux et les mettre à cuire avec la panse. Faire revenir le tout pendant quelques minutes en mélangeant avec une cuillère en bois puis mouiller avec de l'eau tiède jusqu'à recouvrir les ingrédients. Mettre le couvercle et laisser cuire sur feu modéré. Passer à la marmite de la tête d'agneau et vérifier sa cuisson, il faut que la chair se détache des os. Récupérer alors la chair et la réserver. Lorsque les morceaux de panse et de viande sont cuits, les mélanger à la chair de la tête d'agneau. Ajouter le concentré de tomates dilué dans un verre d'eau tiède et laisser mijoter à découvert pour que les trois viandes s'imprègnent les unes des autres. Augmenter l'intensité du feu pour que la sauce réduise un peu. Au moment de servir, parsemer de coriandre ciselée et accompagner de pain fait maison.

Par H. Belkadi