



Semaine de la vaccination du 20 au 25 avril 2015

Dossier de presse

LA VACCINATION AU COURS DE LA VIE :
Conseils et réponses aux questions du quotidien, pour être à jour



CONTACTS PRESSE

Inpes : Sandra Garnier – Tél : 01 49 33 23 06 – E-mail : sandra.garnier@inpes.sante.fr
Cynthia Bessarion – Tél : 01 49 33 22 17 – E-mail : cynthia.bessarion@inpes.sante.fr
RPCA : Stéphanie Champion – Tél : 01 42 30 81 00 – Email : s.champion@rpca.fr

COMMUNIQUE DE PRESSE, p. 4 - 5

- **La Semaine de la vaccination du 20 au 25 avril 2015 : l'occasion pour faire le point sur ses vaccinations**

LA VACCINATION AU COURS DE LA VIE :

- **Dès la naissance et jusqu'à 6 ans je fais vacciner mon enfant pour le protéger. p. 6 - 7**

Questions réponses autour de la vaccination des enfants :

Pourquoi débiter la vaccination de mon bébé dès les premiers mois de sa vie ?

Pourquoi dois-je faire vacciner mon enfant avant son entrée en collectivité et à la crèche ?

Mon enfant va être vacciné, comment l'y préparer ?

Que faire si mon bébé est enrhumé le jour de la vaccination ?

- **À l'adolescence, vaccinations et rappels complètent et renforcent la protection. p. 8 - 9**

Questions réponses pour aider les ados (et les plus grands) à comprendre la vaccination :

La vaccination, à quoi ça sert ?

La vaccination, comment ça marche ?

Avoir ses vaccinations à jour, faire un rattrapage, qu'est-ce que ça veut dire ?

Qu'est-ce que le « calendrier des vaccinations » ?

- **La vaccination, ça concerne aussi les adultes. p. 10 - 12**

Questions réponses, la vaccination en pratique :

Comment savoir si je suis à jour de mes vaccinations ?

Comment faire pour être à jour de mes vaccinations ?

Qui peut me vacciner ? Où puis-je me faire vacciner ?

Comment la vaccination est-elle prise en charge financièrement ?

- **Projet de grossesse, avez-vous reçu les vaccins nécessaires ? p. 13 - 14**

Questions réponses autour de la vaccination des femmes enceintes :

Est-ce que je pourrai me faire vacciner quand je serai enceinte ?

La vaccination contre la grippe est-elle utile chez la femme enceinte ?

Je suis enceinte, comment protéger mon bébé qui va naître des maladies infectieuses ?

- **La vaccination des personnes de plus de 65 ans. p. 15 - 16**

Questions réponses pour répondre aux préoccupations des seniors sur la vaccination :

Les maladies évitables par la vaccination sont-elles graves ?

Depuis que je suis en retraite, je passe beaucoup de temps au grand air, cela me protège-t-il des maladies infectieuses ?

- Questions réponses pour tous p. 17

Quels sont les effets indésirables des vaccins ?

Je pars en vacances à l'étranger, dois-je me faire vacciner ?

Peut-on recevoir plusieurs vaccins en même temps ?

L'amélioration de l'hygiène fera-t-elle disparaître les maladies et ainsi rendra-t-elle inutiles les vaccins ?

LA SEMAINE EUROPÉENNE DE LA VACCINATION : ÊTES-VOUS A JOUR ?

DU 20 AU 25 AVRIL 2015

Cette année, la Semaine européenne de la vaccination aura lieu du 20 au 25 avril 2015, son thème est la mise à jour des vaccinations.

Une bonne occasion pour penser à faire le point sur ses vaccinations



La semaine de la vaccination est l'occasion pour chacun de faire le point sur ses vaccinations, et ce, quel que soit son âge. C'est le moment de se poser la question : et moi, est-ce que je suis à jour ?

À tous les âges de la vie, être à jour permet d'être efficacement protégé contre de nombreuses maladies infectieuses de la petite enfance, à l'adolescence, mais aussi à l'âge adulte ou lorsque l'on avance en âge. Il faut aussi y penser à l'occasion d'un projet de grossesse ou d'un voyage.

La vaccination peut parfois susciter des questions. Chaque année, la Semaine européenne de la vaccination est un moment privilégié pour répondre aux interrogations du grand public. C'est le moment d'en parler ! À quoi sert le calendrier des vaccinations ? Est-ce que je peux me faire vacciner si je suis enceinte ? Peut-on recevoir plusieurs vaccins en même temps ? J'ai 45 ans, y a-t-il des rappels à faire ?

La vaccination, un moyen de prévention indispensable contre certaines maladies infectieuses

Le bénéfice de la vaccination est double : elle permet de se protéger mais aussi de protéger les autres. Les personnes les plus fragiles sont particulièrement concernées, comme les nouveau-nés, les femmes enceintes, les personnes âgées ou les personnes qui souffrent d'une maladie qui ne leur permet pas d'être vaccinées et chez qui la maladie peut être particulièrement grave. C'est le cas par exemple de la vaccination de l'entourage contre le méningocoque C, contre la coqueluche ou contre la rougeole, qui assurent une protection des nourrissons en attendant qu'ils puissent être vaccinés.

La vaccination joue un rôle primordial dans la lutte contre les maladies infectieuses. Un grand nombre de personnes vaccinées au sein de la population permet de réduire la diffusion d'une maladie et le risque d'épidémie ; certaines maladies peuvent être éliminées voire éradiquées. Ainsi, la vaccination systématique contre la poliomyélite a permis d'éliminer cette maladie en France ; et la vaccination généralisée contre la variole dans le monde l'a totalement fait disparaître.

La Semaine de la vaccination en pratique

Cet événement à l'initiative de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a lieu chaque année dans de nombreux pays. En France, la 9^e édition de la Semaine de la vaccination (SEV) est coordonnée conjointement au niveau national par le ministère des Affaires Sociales, de la Santé et des Droits des

femmes et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).

En région, elle est pilotée par les 26 agences régionales de santé (ARS). Elle est organisée en collaboration avec les professionnels de santé et avec l'implication de nombreuses structures : centres de vaccination, centres de protection maternelle et infantile (PMI), établissements de santé, professionnels de santé, organismes d'Assurance maladie, mutuelles, collectivités territoriales et locales, conseils généraux, autres services de l'État (Éducation nationale, Travail, Jeunesse et Sports, etc.) associations etc. Tous se mobilisent et chaque région a son programme que l'on peut retrouver sur le site Internet des ARS.

<i>Exemples d'actions</i>	
<i>POUR LE GRAND PUBLIC</i>	<i>POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTE</i>
Séances de vaccination	Conférences
Expositions, conférences	Diffusion de documents
Stands d'information	d'information
Diffusion de brochures d'information et affiches	Diffusion d'affiches
Conférence et débats	
Jeux	
Émissions radio	

L'Inpes met à la disposition de tous les partenaires de la Semaine de la vaccination, de nombreux outils d'information et de communication à destination du grand public et des professionnels de santé : dossiers documentaires, résultats d'enquêtes, documents actualisés sur les vaccinations, affiches, spots en langue des signes (LSF), etc.

Pour tout savoir sur la Semaine de la vaccination, consultez le site internet de l'Inpes :

<http://www.inpes.sante.fr/semaine-vaccination/index.asp>

LA VACCINATION AU COURS DE LA VIE :

Dès la naissance et jusqu'à 6 ans, je fais vacciner mon enfant pour le protéger.

De la naissance à l'âge de 6 ans, c'est le moment des premiers vaccins qui renforcent le système immunitaire des petits encore trop fragiles : ils permettent de prévenir efficacement certaines maladies.



- **À la naissance**, la vaccination par le BCG est recommandée **pour les enfants exposés** au risque de contracter la tuberculose. C'est le cas par exemple des enfants qui vivent en Ile-de-France, en Guyane ou à Mayotte, ou ceux dont les parents sont originaires de pays dans lesquels la tuberculose est fréquente.
- **À 2 mois** : un premier vaccin combiné protège contre six maladies : la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, l'*Haemophilus influenzae b*¹ et l'hépatite B. La vaccination contre les pneumocoques est faite le même jour que le vaccin combiné.
- Pour ces deux vaccins, une deuxième dose à **4 mois** et un rappel à **11 mois** sont nécessaires pour protéger durablement le bébé.
- **À 12 mois** : le vaccin contre la méningite à méningocoque C est recommandé le même jour que la 1^{re} dose de vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR).
- **Entre 16 et 18 mois** : la 2^e dose du vaccin ROR est réalisée.
- **À 6 ans** : un rappel contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite et la coqueluche est nécessaire.



Questions réponses autour de la vaccination des enfants :

Pourquoi débiter la vaccination de mon bébé dès les premiers mois de sa vie ?

C'est pour renforcer le système immunitaire encore trop fragile de votre bébé et lui permettre de se protéger efficacement contre certaines maladies infectieuses qui peuvent être très graves, que la vaccination doit débiter très tôt.

¹ L'*haemophilus influenzae* de type B est une bactérie responsable de pneumonies et de méningites.

En effet, au cours des deux premières années de vie de l'enfant, certaines maladies infectieuses évitables par la vaccination sont particulièrement graves : méningites à pneumocoques ou à *Haemophilus*, coqueluche, rougeole...

Pourquoi dois-je faire vacciner mon enfant avant son entrée en collectivité et à la crèche ?

Le système immunitaire des enfants les plus jeunes n'est pas encore suffisamment puissant pour les protéger totalement contre les maladies.

Vacciner votre enfant avant l'entrée en collectivité où il va côtoyer beaucoup d'autres enfants, c'est le protéger, lui, mais c'est aussi protéger les autres enfants et diminuer le risque d'épidémies. Les microbes circulent moins dans un groupe de personnes bien vaccinées.

Mon enfant va être vacciné, comment l'y préparer ?

La vaccination est un geste très fréquent des professionnels de santé (médecins, sages-femmes, infirmières) qui vaccinent quotidiennement. Ils ont donc un grand savoir-faire. Si, comme certains parents, vous appréhendez le moment de la vaccination de votre enfant, voici quelques conseils pour vous aider à dédramatiser ce moment :

- **Détendez-vous.** La douleur causée par la piqûre de l'aiguille est légère et la vaccination ne prend que quelques secondes. Si vous restez calme, votre bébé aussi sera plus calme ;
- **Rassurez-le.** Prenez votre enfant dans vos bras au moment de la vaccination, cela le rassurera. Vous pouvez également essayer d'allaiter ou de donner le biberon à votre bébé juste avant ou pendant l'injection, pour le réconforter ;
- **Distrayez-le.** Parlez à votre bébé d'une voix douce et rassurante, détournez son attention de la vaccination.

Que faire si mon bébé est enrhumé le jour de la vaccination ?

Si votre bébé est malade ou qu'il a de la fièvre le jour où il doit être vacciné, votre médecin pourra évaluer si votre bébé peut être vacciné comme prévu ou s'il est préférable d'attendre quelques jours qu'il soit rétabli.

LA VACCINATION AU COURS DE LA VIE :

À l'adolescence, vaccinations et rappels complètent et renforcent la protection

L'adolescence est une période au cours de laquelle il est important de rester attentif à ses vaccinations. En effet, les adolescents sont plus particulièrement exposés à certaines maladies infectieuses du fait de leurs activités et de leurs modes de vie : vie en collectivité (collège, lycée, activité sportive...), voyages, début de la vie sexuelle, etc. C'est pourquoi il est important que les parents gardent un œil sur le carnet de vaccination, les rappels et les rattrapages, afin de maintenir une protection durable.



- Entre **11 et 13 ans** : un 3^e rappel contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite et la coqueluche est nécessaire ;
- La jeune fille entre **11 et 14 ans** : deux doses de vaccin contre les papillomavirus² sont recommandées, la seconde dose est administrée six mois après la première.

Les rattrapages sont toujours possibles

Pour les enfants et adolescents non encore vaccinés, la vaccination contre l'hépatite **B** est recommandée **jusqu'à l'âge de 15 ans**, celle contre la méningite à méningocoque **C jusqu'à l'âge de 24 ans révolus**.

La vaccination contre les papillomavirus est également possible **jusqu'à 19 ans**, dans ce cas, trois doses sont nécessaires.

Questions réponses pour aider les ados (et les plus grands) à comprendre la vaccination :

La vaccination à quoi ça sert ?

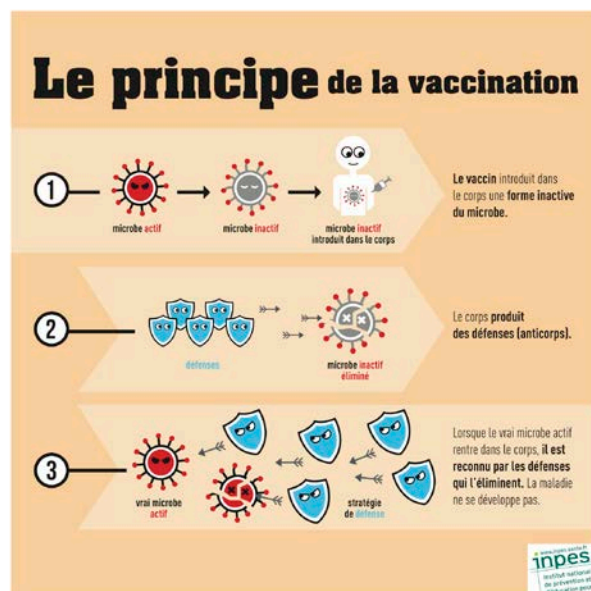
La vaccination est le moyen de prévention le plus efficace pour lutter contre certaines maladies infectieuses (tétanos, rougeole, coqueluche, méningite...). La vaccination est un moyen de protection individuelle (pour soi-même) ; elle est aussi un moyen de protection collective en protégeant les autres : en se vaccinant, on évite de transmettre la maladie aux personnes les plus fragiles de son entourage qui ne peuvent pas forcément être vaccinées (nouveau-nés, femmes enceintes, personnes qui souffrent

² Les papillomavirus humains (HPV) sont des virus responsables d'infections génitales. L'infection par le papillomavirus augmente le risque de cancer du col de l'utérus.

d'une maladie chronique, personnes âgées). De plus, les microbes circulent moins dans une population bien vaccinée.

La vaccination, comment ça marche ?

Le principe de la vaccination est très simple et peut se résumer en trois étapes :



- premièrement, on introduit dans le corps un microbe complètement inactif ou très affaibli ;
- en réaction à cette attaque inoffensive, le corps produit alors des défenses appelées anticorps ;
- si, plus tard, le vrai microbe se présente, les anticorps (défenses) agiront tout de suite et permettront de se défendre contre ce microbe pour empêcher la maladie de se développer.

Attention, les vaccins protègent seulement des maladies contre lesquelles on est vacciné. Par exemple, le vaccin contre l'hépatite B ne protège que contre l'hépatite B.

Avoir ses vaccinations à jour, faire un rattrapage, qu'est-ce que ça veut dire ?

Avoir ses « vaccinations à jour », c'est avoir reçu les vaccins recommandés en fonction de son âge et avec le bon nombre d'injections nécessaire pour être protégé.

Si l'on a oublié un rappel. Il suffit simplement de reprendre la vaccination au stade où elle a été interrompue. On parle de « rattrapage ».

Pour être sûr de savoir où on en est dans ses vaccinations, il est important de faire inscrire le nom des vaccins et la date de la vaccination dans son carnet de santé ou dans son carnet de vaccination. Cela permet de savoir précisément contre quelles maladies infectieuses on a été vacciné.

Qu'est-ce que le « calendrier des vaccinations » ?

Le calendrier des vaccinations, appelé aussi calendrier vaccinal, précise les vaccinations nécessaires, en fonction de l'âge et des risques. C'est donc l'ensemble des recommandations vaccinales permettant à tous d'être protégés efficacement contre certaines maladies tout au long de la vie. Il est rendu public chaque année par le ministre de la Santé, qui s'appuie sur l'expertise du Haut Conseil de la santé publique.

LA VACCINATION AU COURS DE LA VIE :

La vaccination, ça concerne aussi les adultes

Les adultes aussi doivent être attentifs et vérifier que leurs vaccinations sont à jour. Avoir fait les rappels nécessaires et donc être bien protégé diminue le risque d'une infection qui pourrait être très grave pour soi-même, mais aussi pour les personnes les plus fragiles (nouveau-nés, nourrissons, femmes enceintes, personnes malades, âgées...) qui ne peuvent être vaccinées. Futurs parents, grands-parents, frères, sœurs : protégeons notre entourage !

- À 25 ans, un rappel est recommandé pour la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite et la coqueluche. Par la suite, les rappels contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite se font à âge fixe : 45 ans, 65 ans, 75 ans, 85 ans, 95 ans, etc.
- Contre la rougeole, les rattrapages sont toujours possibles : pour toute personne née depuis 1980 qui n'a pas été vaccinée, deux doses de vaccin espacées d'un mois sont recommandées, une dose pour celles qui n'avaient reçu qu'une seule dose auparavant quelle qu'en soit la date.



Coqueluche : se faire vacciner pour protéger les nourrissons ou la stratégie du cocooning

La coqueluche représente la première cause de décès par infection bactérienne chez les nourrissons de moins de 3 mois en France. En 2012, les parents étaient à l'origine de la contamination de leur bébé dans 63 % des cas et la fratrie dans 27 % des cas.

Les parents, les futurs parents mais également les frères et sœurs, les grands-parents, la baby-sitter (et toutes les personnes amenées à être en contact étroit et durable avec des nourrissons de moins de 6 mois) doivent être à jour de leur vaccination contre la coqueluche pour protéger le nourrisson.

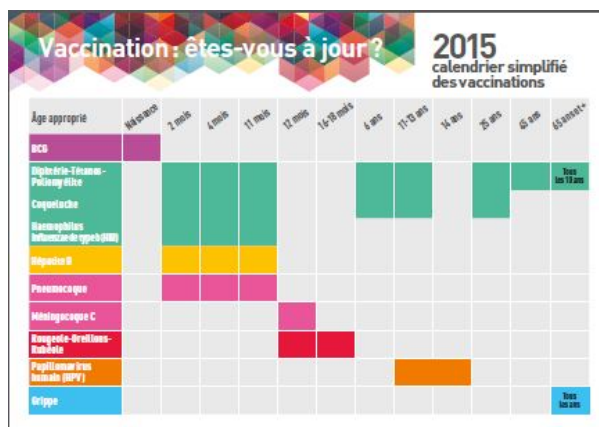
- Certains adultes peuvent être exposés au risque d'infection par le virus de l'hépatite B. La vaccination est très efficace. Elle est possible à tous les âges de la vie.

Questions réponses, la vaccination en pratique :

Comment savoir si je suis à jour de mes vaccinations ?

C'est très simple. Il suffit de prendre conseil auprès de votre médecin, pharmacien, sage-femme ou infirmier(e).

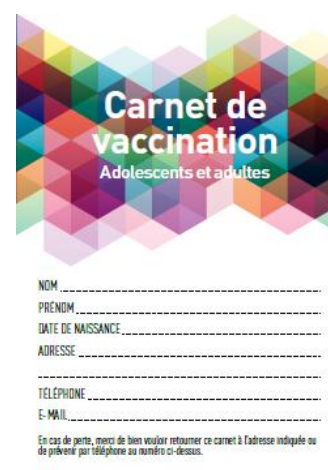
L'Inpes met à leur disposition une carte simplifiée présentant le calendrier des vaccinations. Elle est mise à jour chaque année, n'hésitez pas à la télécharger sur le site www.inpes.sante.fr et glissez-la dans votre carnet de vaccination ou dans le carnet de santé. Ainsi, en un coup d'œil, vous saurez si vous ou votre enfant êtes à un âge auquel un vaccin est prévu.



Comment faire pour être à jour de mes vaccinations ?

Pour être à jour de vos vaccinations, rien de plus simple ! Voici quelques conseils qui vous permettront d'assurer un suivi de vos vaccinations et de celles de vos enfants :

- **Demandez à votre médecin, la sage-femme ou l'infirmière de vous remettre un carnet de vaccination ou présentez-lui celui que vous avez déjà.** Il est spécialement conçu pour noter tous les vaccins que vous recevrez.
- **Chaque fois que vous allez vous faire vacciner, apportez votre carnet de vaccination** afin que votre médecin ou l'infirmière puisse noter les vaccinations faites et le tenir à jour.
- **Demandez-leur aussi d'inscrire au crayon à papier sur votre carnet de vaccination la date théorique (mois, année) de votre prochaine vaccination et le vaccin concerné, afin de ne pas les oublier.**
- **Rangez votre carnet de vaccination dans un endroit sûr.** Vous pourriez en avoir besoin plus tard pour voyager dans d'autres pays ou en cas d'hospitalisation ou si vous êtes amené à exercer une activité pour laquelle une vaccination est obligatoire ou recommandée.
- **Le carnet de santé de votre enfant est l'équivalent du carnet de vaccination de l'adulte.** Apportez-le à chaque consultation et conservez-le précieusement.



Qui peut me vacciner ? Où puis-je me faire vacciner ?

Le médecin traitant est le premier professionnel vers lequel les Français se tournent pour se faire vacciner. Les vaccinations peuvent aussi être effectuées :

- dans les centres de vaccination publics³ ;
- dans les centres de Protection maternelle et infantile (PMI) pour les enfants de moins de 7 ans ;
- par un(e) infirmier(e) avec l'ordonnance du médecin ;
- dans les services de médecine du travail ;
- dans les centres internationaux de vaccination agréés pour certains vaccins ;

³ Coordonnées disponibles auprès des mairies, agences régionales de santé (ARS) ou conseils généraux.

- par une sage-femme pendant la grossesse, après l'accouchement et en suivi post-natal ; pour le nourrisson après la naissance ; et lors d'une consultation gynécologique pour certains vaccins.
- par tout médecin libéral ou hospitalier

Comment la vaccination est-elle prise en charge financièrement ?

Dans les centres de vaccination du secteur public, la plupart des vaccinations (achat du vaccin et injection) recommandées dans le calendrier des vaccinations sont gratuites (il n'y a pas d'avance d'argent).

La consultation ou l'acte de vaccination est pris en charge par l'Assurance maladie à 70 % si il est réalisé par votre médecin et à 60 % par un(e) infirmier(e) sur prescription d'un médecin. En général, les mutuelles remboursent la différence.

Les vaccins protégeant contre les maladies suivantes sont remboursés à 65 % sur prescription médicale : coqueluche, diphtérie, tétanos, poliomyélite (ou polio), tuberculose, varicelle, hépatite B, infections à *Haemophilus influenzae* b, infections à papillomavirus humains (HPV), infections à pneumocoque, infection invasive à méningocoque C. La partie restante est généralement remboursée par votre mutuelle.

Le ROR est le seul vaccin pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie pour les enfants et adolescents jusqu'à 17 ans inclus. Au-delà de cet âge, il est remboursé à 65 %.

Cependant, le tarif de la vaccination diffère en fonction du vaccin, du professionnel de santé consulté ou du lieu de vaccination.

LA VACCINATION AU COURS DE LA VIE :

Projet de grossesse, avez-vous reçu les vaccins nécessaires ?

Si vous avez un projet de grossesse, il est important de savoir si vous êtes protégée contre certaines maladies infectieuses qui peuvent avoir des conséquences graves pour vous ou pour l'enfant que vous allez porter. Vous devez faire le point sur vos vaccinations avec votre médecin.

La **rubéole** chez une femme enceinte peut entraîner une fausse couche ou des malformations chez le fœtus (rubéole congénitale). Toute femme qui a un projet de grossesse doit s'assurer qu'elle est protégée contre la rubéole. Pour cela, son médecin lui prescrira un test sanguin et vérifiera son carnet de santé ou de vaccination. Si elle n'est pas protégée, la vaccination lui évitera de contracter cette maladie lorsqu'elle sera enceinte.

La **rougeole** est extrêmement contagieuse. Chez la femme enceinte, la rougeole peut entraîner avortement spontané, accouchement d'un enfant prématuré ou mort-né, et pneumonie ou encéphalite chez la future mère.

Les **oreillons** augmentent le risque d'avortement spontané.

- **Les femmes** nées depuis 1980 ou **ayant un projet de grossesse et non immunisées** contre la rubéole et la rougeole doivent recevoir deux doses du vaccin trivalent contre la rubéole, la rougeole et les oreillons.

La **varicelle** chez une femme enceinte peut entraîner des complications chez la mère (pneumonie, surinfections bactériennes, méningite ou encéphalite) et chez le bébé (atteintes graves de la peau, des os, des yeux ou du cerveau). Une varicelle dans les jours qui précèdent ou qui suivent l'accouchement augmente le risque de mort subite du nourrisson.

- **Les femmes non immunisées contre la varicelle ayant un projet de grossesse** doivent recevoir deux doses de vaccin contre la varicelle (espacés de quatre à huit semaines ou six à dix semaines selon le vaccin⁴), quel que soit leur âge.

Questions réponses autour de la vaccination des femmes enceintes :

Est-ce que je pourrai me faire vacciner quand je serai enceinte ?

Oui, mais seulement contre certaines maladies. Les vaccins qui peuvent être administrés aux femmes enceintes sont les suivants :

- le vaccin contre la grippe, recommandé quel que soit le trimestre de la grossesse
- le vaccin injectable contre la poliomyélite qui peut être administré pour les femmes enceintes amenées à voyager dans certains pays

⁴ Deux vaccins monovalents contre la varicelle sont actuellement disponibles.

- le vaccin contre le tétanos, nécessaire dans certains pays ou en cas de blessure si la femme enceinte n'est pas vaccinée.

Plusieurs vaccins sont contre-indiqués chez la femme enceinte : les vaccins contre la diphtérie, la rage, l'hépatite A, la coqueluche, la rubéole, la rougeole.

Faites le point avec votre médecin ou votre sage-femme dès votre projet de grossesse, ou lors de votre première consultation avec eux, dès que vous apprenez que vous attendez un enfant.

La vaccination contre la grippe est-elle utile chez la femme enceinte ?

Oui, car la grippe chez une femme enceinte peut entraîner des complications graves chez la mère et le fœtus. La vaccination est donc recommandée à n'importe quel moment au cours de la grossesse. De plus, le bébé à naître sera protégé contre la grippe pendant les premiers mois de sa vie.

Je suis enceinte, comment protéger mon bébé qui va naître des maladies infectieuses ?

Assurez-vous que les personnes qui seront en contact proche et durable avec votre bébé sont bien à jour de leur vaccination, surtout pour la coqueluche. Il faut penser au papa mais aussi aux frères et sœurs du bébé à naître ou encore aux grands-parents ou à la baby-sitter. Un rappel sera peut-être nécessaire. En effet, certaines maladies infectieuses peuvent être très graves chez les bébés de moins de 3 mois, trop jeunes pour avoir reçu tous les vaccins recommandés.

LA VACCINATION AU COURS DE LA VIE :

La vaccination des personnes de plus de 65 ans

Les « seniors » aujourd'hui sont de plus en plus actifs, mais **plus les personnes avancent en âge, plus elles peuvent devenir sensibles à certaines infections**. Pour profiter pleinement de votre temps libre, il faut rester protégé des maladies infectieuses qui peuvent être évitées grâce à la vaccination.

- **À partir de 65 ans**, le rappel du vaccin combiné tétanique, poliomyélitique et diphtérique doit être effectué tous les dix ans (à 75 ans, 85 ans, etc.).
- Le vaccin contre la grippe, lui, doit être renouvelé chaque année avant le début de l'épidémie, en général à l'automne.
- Avant chaque voyage, il faut consulter son médecin au moins un mois avant le départ pour qu'il vérifie que les vaccinations sont à jour et pour qu'il puisse procéder aux vaccinations nécessaires en fonction du pays visité. Cette recommandation est valable à tous les âges de la vie, mais les personnes âgées sont plus vulnérables aux infections avec des conséquences plus graves que pour un adulte en bonne santé.
- La vaccination contre la coqueluche est recommandée également aux grands-parents qui gardent fréquemment leurs petits enfants de moins de 6 mois.

Questions réponses pour répondre aux préoccupations des seniors sur la vaccination :

Les maladies évitables par la vaccination sont-elles graves ?

Oui, les maladies telles que le tétanos sont des maladies graves qui peuvent entraîner de sérieuses complications voire le décès chez les adultes de plus de 65 ans.

En prenant de l'âge, on devient plus fragile vis-à-vis des maladies et le corps se défend moins facilement. Les personnes âgées ont un risque plus important de maladies et de complications que les personnes plus jeunes, et plus de difficultés à en guérir : c'est le cas pour la grippe par exemple.

Se faire vacciner permet également de protéger son entourage, car les microbes circulent moins dans un groupe de personnes bien vaccinées.

Depuis que je suis en retraite, je passe beaucoup de temps au grand air, cela me protège-t-il des maladies infectieuses ?

Non, jardiner, bricoler, se promener dans la nature, sont d'excellents moyens de rester en forme mais qui ne vous protégeront pas des infections.

Les activités de plein air sont autant d'occasions de se blesser et de vous exposer au tétanos. Le microbe qui en est responsable, très résistant, vit dans la terre très longtemps et se transmet par des petites plaies (égratignures, piqûre de rosier).

Si vous contractez le tétanos au cours d'une petite blessure par exemple, les risques de décès sont importants. La vaccination contre le tétanos, renouvelée tous les dix ans à partir de 65 ans est très efficace et vous protégera totalement.

Les microbes circulent dans notre environnement et d'une personne à une autre.

Par exemple, vous pouvez attraper la grippe lorsqu'une personne atteinte tousse ou éternue à côté de vous, ou quand vous saisissez la poignée de porte d'un magasin que cette personne grippée aura manipulée après s'être mouchée.

Éviter les microbes est impossible, c'est pourquoi il est important d'être bien vacciné pour en limiter la propagation.

LA VACCINATION AU COURS DE LA VIE : **Questions réponses pour tous**

Quels sont les effets indésirables des vaccins ?

Une douleur au point d'injection ou une légère fièvre qui disparaît généralement en moins de deux jours après la vaccination, est la manifestation la plus fréquente après la vaccination.

Les effets indésirables graves sont extrêmement rares (ils font l'objet d'un suivi et de recherches approfondies) et les dangers liés aux maladies évitables par la vaccination sont beaucoup plus grands que les risques d'une réaction sévère à un vaccin.

Je pars en vacances à l'étranger, dois-je me faire vacciner ?

Oui, il est important d'être à jour de ses vaccinations quand on part à l'étranger. Certaines maladies disparues ou inconnues en France existent encore dans de nombreux pays. C'est le cas, par exemple, de la poliomyélite encore présente dans certains pays d'Afrique ou d'Asie, et des hépatites A et B qui sont fréquentes en Afrique, Asie et Océanie. En outre, pour se rendre dans certains pays des vaccins spécifiques sont obligatoires (par exemple celui contre la fièvre jaune).

Il est donc important de consulter son médecin, de préférence deux à trois mois avant le départ. Il fera le point avec vous sur les vaccinations recommandées en fonction de l'endroit où vous allez, la durée du voyage et les conditions du séjour. Il vérifiera aussi que tous vos vaccins sont à jour. Vous pouvez également vous rendre dans les centres internationaux de vaccination agréés pour certains vaccins.

Peut-on recevoir plusieurs vaccins en même temps ?

Oui, car les données scientifiques montrent que l'administration de plusieurs vaccins en même temps n'est absolument pas dangereuse pour le système immunitaire. Un banal rhume ou une affection de la gorge stimulent plus le système immunitaire que l'administration des vaccins.

L'amélioration de l'hygiène fera-t-elle disparaître les maladies et ainsi rendra-t-elle inutiles les vaccins ?

Non, si nous mettons fin aux programmes de vaccination, les maladies contre lesquelles nous pouvons nous faire vacciner aujourd'hui réapparaîtront. S'il est vrai qu'une meilleure hygiène, le lavage des mains et l'eau potable contribuent à réduire la transmission des maladies infectieuses, de nombreuses

infections peuvent encore se propager, quel que soit notre degré de propreté. En ne se vaccinant pas, des maladies devenues rares, telles que la poliomyélite et la diphtérie, ressurgiront rapidement.