

Questions de

Vaccinations

Vous vous posez des questions concernant les **vaccinations ?**

— Ce livret vous propose de faire le point sur ce que vous attendez des vaccinations et sur les réticences que vous pouvez avoir.

— Il apporte aussi des éléments de réponse aux questions que vous vous posez peut-être.

— N'hésitez pas ensuite à en parler avec votre médecin traitant. Celui-ci est prêt à écouter vos questions et à vous apporter un éclairage complémentaire.

Sommaire

>	Vaccinations, faites le point sur vos attentes et vos doutes	4
>	Des réponses à vos questions	7
1	La vaccination, comment ça marche ?	7
2	Les vaccins détériorent-ils notre protection naturelle contre les maladies ?	10
3	Avec autant de vaccins, ne sollicite-t-on pas trop le système immunitaire ?	10
4	La vaccination comporte-t-elle des risques ?	11
5	Pourquoi se faire vacciner contre l'hépatite B ?	12
6	La vaccination est-elle indispensable aussi pour les adultes ?	13
7	J'ai pris du retard dans mes vaccinations, va-t-il falloir tout refaire ?	14
8	Pourquoi faut-il faire le vaccin contre la grippe tous les ans ?	14
9	Pourquoi le calendrier des vaccinations change-t-il ?	15
10	Pourquoi se faire vacciner contre certaines maladies qui ont presque disparu en France ?	16
11	Comment conserver les vaccins ?	17
12	Quels enfants vacciner contre la tuberculose ?	17
13	Ai-je besoin de voir un médecin pour me faire vacciner ?	18
14	J'ai entendu parler d'un vaccin contre le cancer du col de l'utérus. Qui doit en bénéficier ?	19
15	Pourquoi compte-t-on encore chaque année des décès par tétanos ?	19
16	Je voyage à l'étranger, me faut-il des vaccins particuliers ?	20
17	Où puis-je me faire vacciner avant un départ en voyage ?	21

Vaccinations, faites le point sur vos attentes et vos doutes

Votre médecin vous propose une vaccination, pour vous-même ou pour votre enfant. Vous ne savez pas très bien quelle décision prendre : accepter, réfléchir ou refuser ?

Les tableaux ci-après peuvent vous aider à faire le point sur ce que vous attendez mais aussi sur ce que vous redoutez de cette vaccination.

Voici une série de propositions : certaines correspondent peut-être à ce que vous ressentez et d'autres pas. Pour chacune d'elles, indiquez votre point de vue en cochant l'une des cases. Bien sûr, vous pouvez aussi compléter la liste.

> Faites le point sur les avantages de la vaccination en général

Si vous devez vous faire vacciner contre une maladie en particulier (grippe par exemple), vous pouvez réfléchir à partir de cette maladie.

	Non	Oui, un peu	Oui, plutôt	Oui, tout à fait
• Sans vaccination, j'ai peur d'être malade (ou que mon enfant soit malade).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je pense utile de me faire vacciner quand il s'agit d'une maladie qui peut être grave.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je pense utile de me faire vacciner quand il s'agit d'une maladie très fréquente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je pense utile de me faire vacciner quand il s'agit d'une maladie très contagieuse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Me faire vacciner aide à protéger ceux qui ne peuvent pas se faire vacciner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Me faire vacciner aide à protéger ceux pour qui la maladie est particulièrement grave.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Une maladie peut disparaître si tout le monde est vacciné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Parmi les propositions ci-dessus, pour vous, la plus importante est :

Vous pouvez rapporter ce livret rempli à votre médecin traitant et en parler avec lui. Cela lui permettra de mieux comprendre vos motivations. Il pourra alors vous aider à prendre une décision.

> Faites le point sur d'éventuelles réticences

	Non	Oui, un peu	Oui, plutôt	Oui, tout à fait
• J'ai peur des piqûres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'ai peur d'avoir mal au moment de l'injection.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'ai peur d'avoir de la fièvre, une douleur ou d'autres réactions après la vaccination.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'ai peur que le vaccin déclenche la maladie contre laquelle je me fais vacciner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'ai peur que le vaccin déclenche une maladie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je connais quelqu'un qui a été gravement malade à cause d'un vaccin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je pense que la vaccination ne sert à rien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je pense que les vaccins empêchent le corps de se défendre lui-même contre les maladies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'oublie de faire les rappels.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Parmi les propositions ci-dessus, pour vous, la plus importante est :

Les adultes aussi peuvent avoir peur de la vaccination. Pour certains, cette peur est très forte. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Vous n'êtes pas le seul dans cette situation. Il pourra vous aider et soulager cette inquiétude.

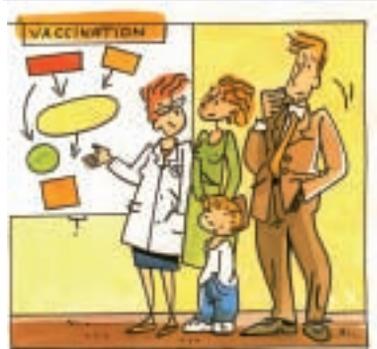
Des réponses à vos questions

Vacciner permet de réduire considérablement le nombre de malades et de décès par maladies infectieuses.

Voici des éléments de réponses aux questions souvent soulevées :

1 > La vaccination, comment ça marche ?

Nos défenses immunitaires se mettent en route lorsqu'un microbe entre dans notre corps : elles cherchent à l'éliminer, en particulier en fabriquant des anticorps. Malheureusement, entre-temps, le microbe a pu nous rendre malade, parfois avec des complications graves.



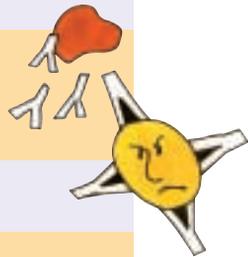
Lors d'une vaccination, on injecte un microbe tué ou atténué et rendu inoffensif. Notre corps va reconnaître le microbe injecté comme s'il était actif, fabriquer des anticorps pour se battre et l'éliminer. Plus tard, nos défenses immunitaires vont garder la mémoire de cette bataille. Ainsi, si le microbe actif se présente, elles sauront se battre plus vite, parce qu'elles sauront fabriquer plus rapidement les anticorps nécessaires, adaptés spécifiquement à la lutte contre ce microbe.

Voyons ce qui se passe dans le corps **lorsque l'on est malade avec un microbe actif donc agressif :**

Un microbe entre dans votre corps. 
Sur sa surface, le microbe porte des antigènes
qui agissent comme un signal d'alerte
sur votre système de défense.



Pour éliminer le microbe, votre système de défense produit
des anticorps  exactement adaptés contre les antigènes.



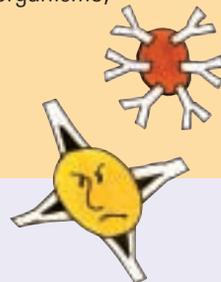
La production des anticorps prend du temps.

Et pendant ce temps là, vous êtes malade. Vous pouvez
même avoir de très sérieuses complications.

En général, vous finissez par guérir.
Le microbe est éliminé et votre système
de défense garde l'anticorps en mémoire,
pour un temps variable.



Si le même microbe entre à nouveau dans votre organisme,
il est tout de suite reconnu et éliminé,
avant même que vous ne tombiez malade.
C'est pour cela que l'on n'a qu'une seule fois
la rougeole ou la rubéole.



lorsque l'on se fait vacciner avec un microbe rendu inoffensif :

Le microbe rendu inoffensif (atténué ou tué) est injecté dans votre corps. Ce microbe rendu inoffensif porte quand même des antigènes ◀ qui permettent à votre système de défense de le repérer.



Pour éliminer le microbe, votre système de défense produit des anticorps Y exactement adaptés contre les antigènes.



La production des anticorps prend du temps.



Le vaccin ne vous rend pas malade.

Votre système immunitaire garde l'anticorps en mémoire, pour un temps variable, en fonction du type de vaccin.



Si le vrai microbe entre dans votre organisme, il est tout de suite reconnu et éliminé, avant même que vous ne tombiez malade.



Vous ne tombez donc pas malade... tant que le vaccin est actif, c'est-à-dire tant que le système de défense garde en mémoire l'anticorps.



Grâce à la vaccination, vos défenses immunitaires vous évitent donc d'être malade.

2 > Les vaccins détériorent-ils notre protection naturelle contre les maladies ?

Non. Les vaccins ne détruisent pas la protection naturelle du corps et ils n'affaiblissent pas notre capacité à nous défendre contre les maladies.



Au contraire, ils renforcent cette protection en aidant le corps à se préparer à l'avance pour pouvoir lutter contre certaines maladies. Les vaccins renforcent nos défenses immunitaires et nous permettent de ne pas être malade, en évitant ainsi les éventuelles complications graves.

Évidemment, les vaccins ne protègent que des maladies contre lesquelles nous avons été vaccinés.



3 > Avec autant de vaccins, ne sollicite-t-on pas trop le système immunitaire ?

Non. Notre système immunitaire est capable de faire face à beaucoup de stimulations. Les antigènes introduits par les vaccins représentent très peu par rapport à tous ceux contre lesquels nous nous défendons chaque jour. Avec le

vaccin, nous permettons à nos défenses de prendre de l'avance pour lutter efficacement contre les microbes et les maladies.

Pour que ces défenses soient les plus efficaces possibles, tous les vaccins ne sont pas administrés ensemble. Certains vaccins sont associés, certains sont faits à distance les uns des autres et certains nécessitent des rappels. C'est ce qu'on appelle le « calendrier vaccinal ». N'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant, il pourra vous expliquer quels sont les vaccins qui peuvent être envisagés pour vous et dans quel ordre.

4 > La vaccination comporte-t-elle des risques ?

Certains vaccins peuvent avoir des effets indésirables, le plus souvent limités (fièvre, douleurs au point d'injection), mais ils font encourir beaucoup moins de risque que les maladies elles-mêmes. De plus, ces effets indésirables peuvent être diminués par des traitements appropriés.

Si vous ressentez des effets indésirables, votre médecin vous indiquera ce que vous pouvez faire. N'hésitez pas à le contacter pour lui en parler.

Il existe de très rares cas de contre-indication à la vaccination, que le médecin identifiera au moment de la consultation.



5 > Pourquoi se faire vacciner contre l'hépatite B ?



Le virus de l'hépatite B peut être responsable d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie (cirrhoses, cancer).

L'hépatite B chronique est très fréquente en Afrique tropicale et en Asie du Sud-Est et Chine, et fréquente en Europe de l'Est, en Amérique du Sud, dans le pourtour méditerranéen, le Moyen-Orient et la zone Caraïbe.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (*piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène*) ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents...);
- la transmission de la mère à l'enfant...

Le mode de transmission est inconnu dans près de 30% des cas.

La vaccination est recommandée pour tous les nourrissons et pour les enfants et adolescents ainsi qu'aux adultes à risques, non encore vaccinés.

Pour en savoir plus :

La ligne Hépatites Info Service : 0 800 845 800. Appel anonyme et gratuit. Information, prévention, orientation, soutien.

Le site www.hepatites-info-service.org a pour vocation d'améliorer la prise en charge des hépatites B et C en informant ceux qui sont ou se sentent concernés par ces maladies.

6 > La vaccination est-elle indispensable aussi pour les adultes ?

Certaines personnes pensent parfois que la vaccination ne concerne que les enfants. En fait, certains vaccins sont aussi très importants à l'âge adulte :

- les rappels contre **la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite** doivent être réalisés tous les dix ans ;
- un rappel de vaccination contre la **coqueluche** est recommandé une fois, chez tous les adultes jeunes avec le rappel DTP (26/28 ans), ou avant, particulièrement pour ceux qui ont un projet parental. Les jeunes nourrissons qui contractent des formes graves de coqueluche ont en effet souvent été contaminés par leurs parents. Quand l'entourage du futur bébé n'a pas encore été revacciné, la vaccination devrait être faite pendant la grossesse et pour la maman immédiatement après l'accouchement ;
- la vaccination contre **la rubéole** : si vous êtes une femme en âge d'avoir des enfants et si vous n'avez jamais été vaccinée. Grâce à la vaccination, vous vous protégerez contre cette maladie, qui peut occasionner de graves malformations du fœtus durant vos futures grossesses ;
- la vaccination contre **la grippe** : si vous avez 65 ans ou plus ou si vous souffrez de maladies chroniques (maladies rénales, maladies cardiovasculaires, asthme, diabète). Comme le virus de la grippe change tous les ans et que la composition du vaccin s'adapte à cette évolution, il faut refaire une nouvelle vaccination chaque année ;
- sans compter **le rattrapage** des vaccinations oubliées : rougeole-rubéole-oreillons une dose jusqu'à 28 ans pour les non vaccinés.



Pour tous ces vaccins, vous pouvez demander conseil à votre médecin traitant. De plus, en fonction de votre situation, il pourra aussi vous conseiller d'autres vaccinations, par exemple la vaccination contre l'hépatite B, la varicelle ou les infections à pneumocoques.

7 > J'ai pris du retard dans mes vaccinations, va-t-il falloir tout refaire ?

Non, ce n'est généralement pas nécessaire. Le rattrapage d'un retard dans le programme de vaccination peut être plus simple.



Dans la plupart des cas, il suffira de reprendre ce programme au stade où il a été interrompu et de compléter la vaccination en réalisant le nombre d'injections requis en fonction de l'âge.

8 > Pourquoi faut-il faire le vaccin contre la grippe tous les ans ?

L'enveloppe du virus de la grippe subit des modifications d'une année sur l'autre, donnant ainsi naissance à des virus suffisamment différents pour que le vaccin inoculé l'année précédente ne soit plus efficace. Le nouveau vaccin produit chaque année tient compte de ces modifications.



Pour les personnes de 65 ans et plus et les personnes atteintes d'une maladie chronique ou autre facteur de risque quel que soit leur âge, il est nécessaire de se faire revacciner à l'approche de l'hiver.

9 > Pourquoi le calendrier des vaccinations change-t-il ?

Si vous avez plusieurs enfants, vous avez sans doute remarqué qu'il y a parfois des changements dans le calendrier des vaccinations, par exemple :

- un nouveau vaccin est introduit,
- un rappel est ajouté ou supprimé,
- l'âge de réalisation d'un vaccin est avancé ou reculé.

Pourquoi ces changements ?

Le plus souvent, le calendrier est modifié pour s'adapter :

- à l'évolution des maladies, à leur fréquence, aux risques d'épidémies, aux groupes de personnes les plus touchées (qui changent au fil du temps),
- à la protection de l'ensemble de la population contre ces maladies, protection qui est liée à la proportion de personnes vaccinées.

De plus, ces changements sont parfois rendus possibles grâce à de nouveaux vaccins qui nécessitent moins d'injections.



10 > Pourquoi se faire vacciner contre certaines maladies qui ont presque disparu en France ?

Tout d'abord, ces maladies (*comme la poliomyélite, la diphtérie...*) sont encore présentes dans d'autres pays.

La vaccination reste donc indispensable compte tenu de la fréquence des voyages.

Ensuite, même si le risque est faible de contracter ces maladies en France, il existe de par la possibilité d'importation. Il est donc important de se faire vacciner pour être protégé.

La quasi disparition en France de la plupart de ces maladies est d'ailleurs liée à la vaccination. Leur réapparition pourrait avoir lieu si l'on arrêta de vacciner.

Enfin, se faire vacciner permet aussi de protéger les autres, en particulier les personnes qui ne peuvent pas être vaccinées.



11 > Comment conserver les vaccins ?

La plupart des vaccins doivent être impérativement conservés au réfrigérateur (entre + 2°C et + 8°C).

Il ne faut pas les mettre au congélateur.

12 > Quels enfants vacciner contre la tuberculose ?

En 2007, l'obligation vaccinale a été remplacée par une recommandation forte de vacciner les enfants les plus exposés au risque de tuberculose. Ce risque est lié au lieu de résidence, à l'origine, au mode de vie...

Si votre enfant n'est pas encore vacciné contre la tuberculose, votre médecin traitant est en mesure de vous dire si votre enfant est « à risque ». Il peut réaliser cette vaccination comme il le fait pour d'autres types de vaccins.



Cette vaccination se fait par voie intradermique, selon une posologie adaptée à l'âge. Vous pouvez aussi vous adresser aux services de Protection maternelle et infantile (PMI).

13 > Ai-je besoin de voir un médecin pour me faire vacciner ?

Vous pouvez vous faire vacciner :

- par votre médecin traitant ;
- dans un centre où les vaccinations sont gratuites (renseignez-vous auprès de votre mairie, de la Ddass¹ ou le conseil général de votre département) ;
- au centre de Protection maternelle et infantile (PMI), pour les enfants de moins de 7 ans ;
- lors d'une consultation de médecine du travail ;
- dans un centre de vaccinations internationales ;
- par une sage-femme, cette profession étant autorisée à pratiquer certains vaccins ;
- par un infirmier, sur prescription médicale.



Vous pouvez également consulter le site Internet du ministère chargé de la santé : www.sante.gouv.fr, rubrique « Les dossiers de la santé de A à Z », lettre « V », « Vaccinations/Vaccins/Politique vaccinale », puis « Informations sur les vaccins » et « Où se faire vacciner ? ».

La vaccination est précédée d'un dialogue entre le médecin et vous. Le médecin vous expliquera pourquoi il vous conseille cette vaccination. Il recherchera d'éventuelles contre-indications, vous informera aussi des réactions possibles dues au vaccin et vous expliquera ce qu'il faut faire pour les prévenir ou les soulager.

Après la vaccination, votre médecin traitant inscrira le nom du vaccin et sa date d'administration dans votre carnet de santé, votre carnet de vaccination ou votre dossier médical personnel.

14 > J'ai entendu parler d'un vaccin contre le cancer du col de l'utérus. Qui doit en bénéficier ?

Certains cancers du col de l'utérus peuvent survenir longtemps après une infection par des virus appelés papillomavirus. Ces infections sont très fréquentes et se transmettent lors des premiers contacts sexuels. Elles passent toujours inaperçues et disparaissent le plus souvent spontanément. Quand elles persistent, elles peuvent être responsables de verrues génitales (condylomes) et chez les femmes d'anomalies ou lésions précancéreuses du col de l'utérus (dysplasies). En l'absence de dépistage régulier par frottis et de traitement, ces lésions peuvent se transformer en cancer du col de l'utérus.

Une vaccination qui protège contre 70 % des papillomavirus responsables du cancer du col de l'utérus est disponible depuis 2007. C'est pourquoi même après vaccination, il est nécessaire d'effectuer régulièrement des frottis de dépistage.

Cette vaccination est recommandée pour les jeunes filles à l'âge de 14 ans.

15 > Pourquoi compte-t-on encore chaque année des décès par tétanos ?

Après avoir été vaccinée contre le tétanos, une personne est protégée pour une période d'environ dix ans. Après cette échéance, un rappel est donc nécessaire pour la protéger à nouveau pendant dix années supplémentaires.

Parmi les adultes, beaucoup n'ont pas fait ce rappel et ne sont plus protégés, courant alors le risque de contracter la maladie causée par une bactérie présente dans la terre. C'est pourquoi il existe toujours des cas de tétanos dans notre pays.

16 > Je voyage à l'étranger, me faut-il des vaccins particuliers ?

La première chose à faire est de vérifier que vous êtes à jour dans les vaccinations recommandées par le calendrier vaccinal français.

Si vous partez en voyage à l'étranger, par exemple en Afrique, en Asie ou en Amérique du Sud, mais aussi en Europe centrale et orientale, certaines vaccinations peuvent être nécessaires.

Parlez-en à votre médecin ou consultez le site Internet du ministère chargé de la santé : **www.sante.gouv.fr**, rubrique « *Les dossiers de la santé de A à Z* », lettre « *V* », puis « *Voyageurs* ».

Votre médecin traitant vous conseillera une ou plusieurs vaccinations, en fonction de :

- votre destination (*certaines maladies très rares en France sont fréquentes dans d'autres pays*),
- vos conditions de voyage et sa durée (*le risque d'être atteint par certaines maladies n'est pas le même lors d'un voyage de trois mois en zone rurale ou lors d'un séjour d'une semaine dans un club de vacances*),
- votre âge, votre état de santé et vos précédentes vaccinations.

Certains vaccins nécessitent plusieurs injections, d'autres ne protègent qu'au bout de quelques semaines ; la vaccination contre la fièvre jaune doit se faire dans un centre habilité. Il est donc préférable de s'y prendre à l'avance et d'aborder la question des vaccinations avec votre médecin plusieurs semaines, voire un ou deux mois avant votre départ à l'étranger.

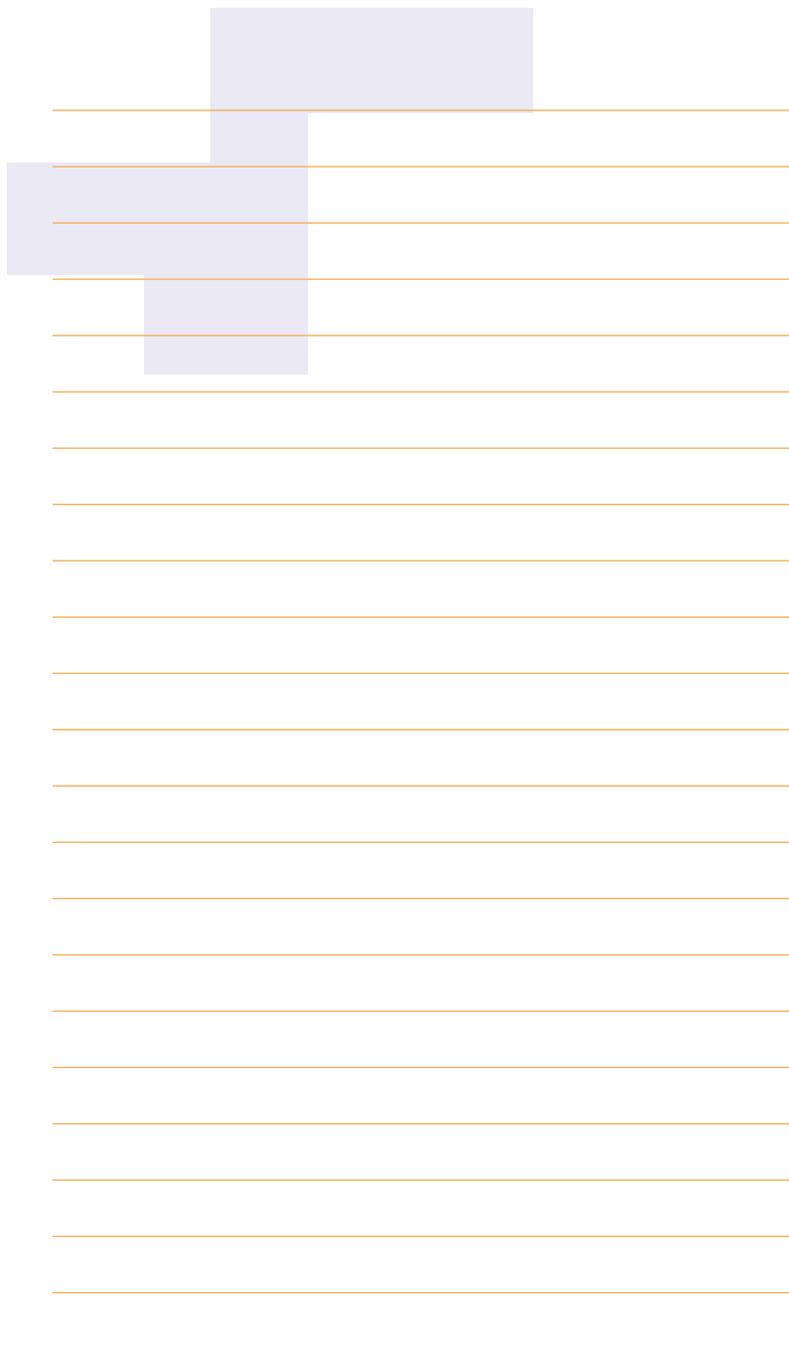
17 > Où puis-je me faire vacciner avant un départ en voyage ?

Il est bien sûr possible de se faire vacciner par son médecin traitant pour tous les vaccins pouvant être administrés hors des centres agréés. Pour certaines vaccinations, il peut être nécessaire de se rendre dans un centre agréé par le ministère chargé de la santé.

Vous pouvez consulter le site Internet du ministère chargé de la santé : **www.sante.gouv.fr**, rubrique « *Les dossiers de la santé de A à Z* », lettre « *V* », « *Vaccinations/Vaccins/Politique vaccinale* », puis « *Informations sur les vaccins* » et « *Où se faire vacciner ?* ».



Questions de vaccinations



A grid of 20 horizontal lines for writing, with a light purple rectangular area partially overlapping the top four lines.

Lined writing area with 21 horizontal orange lines. The bottom portion of the page contains several overlapping light purple rectangular shapes that partially obscure the lines, likely serving as a design element or placeholder for content.

