

# LE GUIDE

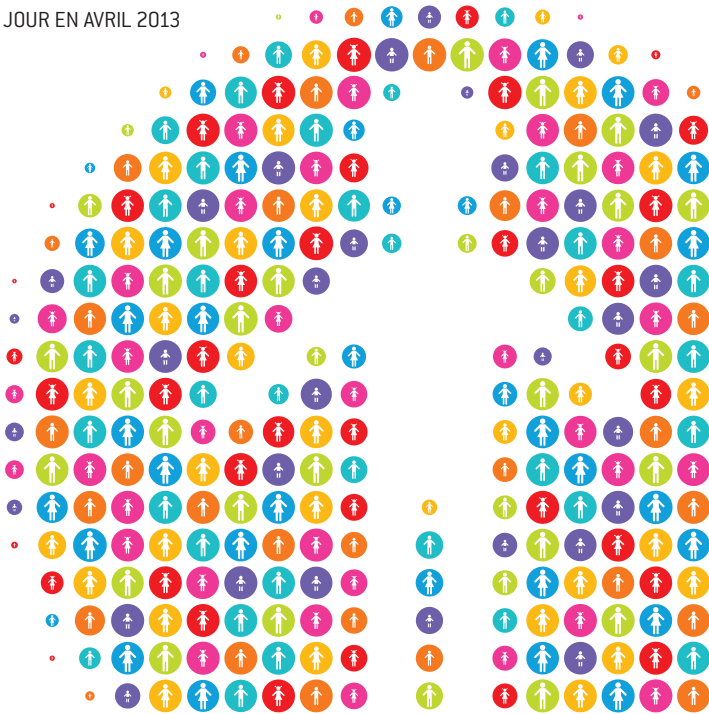
# CALENDRIER

# DES VACCINATIONS

## DES ADOLESCENTS

## ET DES ADULTES

MIS À JOUR EN AVRIL 2013



# SOMMAIRE

<b>LA VACCINATION :</b>	
<b>LE POINT SUR LES CONNAISSANCES ACTUELLES</b>	3-7
<b>LES MALADIES : POURQUOI, COMMENT, QUAND SE FAIRE VACCINER ?</b>	
<b>CALENDRIER DES VACCINATIONS ET RAPPELS</b>	8
<b>TUBERCULOSE</b>	9
<b>DIPHTÉRIE - TÉTANOS - COQUELUCHE - POLIOMYÉLITE</b>	10-11
<b>ROUGEOLE - OREILLONS - RUBÉOLE</b>	12
<b>INFECTIONS À MÉNINGOCOQUE</b>	13
<b>HÉPATITE B</b>	14
<b>HPV (INFECTIONS À PAPILLOMAVIRUS)</b>	15
<b>GRIPPE</b>	16
<b>LES VACCINS DU VOYAGEUR</b>	17-18
<b>LES INFORMATIONS PRATIQUES</b>	19

# LA VACCINATION :

## LE POINT SUR LES CONNAISSANCES ACTUELLES

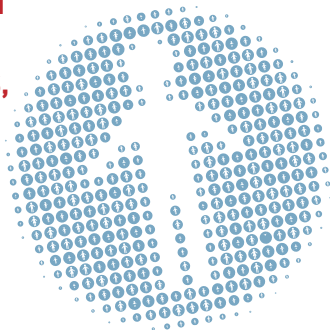
Depuis plus d'un siècle, les vaccinations ont permis en France et dans le monde de réduire considérablement le nombre de malades et de décès et d'éradiquer certaines maladies infectieuses.

Si, grâce à la vaccination, beaucoup de maladies sont devenues plus rares, d'autres subsistent.

**C'est pourquoi certaines vaccinations restent indispensables, pour se protéger individuellement et dans certains cas collectivement pour protéger les autres.**

On l'oublie parfois, pour être efficaces, la **plupart des vaccins nécessitent des rappels réguliers, même à l'âge adulte.**

**CE GUIDE PERMET À CHACUN DE FAIRE LE POINT SUR SES VACCINATIONS. LE CARNET DE VACCINATION QUI L'ACCOMPAGNE AIDE À NOTER SES VACCINATIONS, SE SOUVENIR DES VACCINS DÉJÀ REÇUS ET À NE PAS OUBLIER SES RAPPELS.**



# LA VACCINATION, UNE PROTECTION EFFICACE CONTRE LES MALADIES INFECTIEUSES

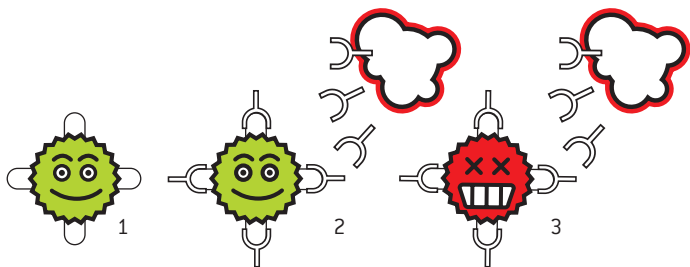
**Coqueluche, diphtérie, grippe, hépatite B, infections à méningocoque C, infections à papillomavirus humain (HPV), oreillons, poliomyélite, rougeole, rubéole, tétanos, tuberculose...**

Ces maladies peuvent entraîner des complications graves, laisser des séquelles, et être **mortelles dans certains cas**.

Dans tous les cas, elles sont fatigantes et peuvent fragiliser l'organisme. Il n'y a pas toujours de traitement efficace. Les progrès de la médecine ne doivent pas faire sous-estimer leurs risques.

La vaccination est le plus souvent le seul moyen d'obtenir une protection efficace.

## PETIT RAPPEL SUR LE MÉCANISME DE LA VACCINATION



- 1 - La plupart des vaccins sont préparés à partir d'un microbe rendu inactif, ou d'un microbe (bactérie ou virus) vivant atténué, c'est-à-dire auquel on a fait perdre son pouvoir nuisible.
- 2 - Le vaccin provoque la formation d'anticorps dans l'organisme.
- 3 - Ces anticorps détruiront le microbe en cause si celui-ci entre en contact avec la personne vaccinée.

## LA VACCINATION,

## C'EST AUSSI POUR LES ADOLESCENTS ET ADULTES

L'exercice de certaines professions, ou encore les voyages dans certains pays nécessitent des vaccinations particulières.

**Mais certains vaccins sont recommandés pour tous.**

Et parce qu'ils ne garantissent pas toujours une protection longue, il est important de faire des rappels, même à l'âge adulte (*voir le calendrier des vaccinations page 8*).

Avoir manqué un rappel ne signifie pas devoir reprendre la vaccination de zéro.

À tout moment, il est possible de mettre à jour ses vaccinations.

## LA VACCINATION

## COMPORTE-T-ELLE DES RISQUES ?

Certains vaccins peuvent provoquer des réactions le plus souvent limitées (douleur au point d'injection, fièvre, etc.). Les maladies contre lesquelles ils protègent peuvent engendrer des complications beaucoup plus graves.

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

## QUESTIONS / RÉPONSES



**CERTAINES MALADIES COMME LA DIPHTÉRIE OU  
LA POLIOMYÉLITE ONT DISPARU DU TERRITOIRE FRANÇAIS.  
ALORS POURQUOI CONTINUER À VACCINER ?**

**Les microbes ignorent les frontières.**

L'éradication d'une maladie ne peut être que mondiale.

À ce jour, seule la variole a été éradiquée. C'est la raison pour laquelle la vaccination contre cette maladie est abandonnée en France depuis 1984.

**CERTAINS VACCINS SONT OBLIGATOIRES, D'AUTRES RECOMMANDÉS.  
PEUT-ON CONCLURE QUE CERTAINS SONT PLUS IMPORTANTS  
QUE D'AUTRES ?**

**Non.** L'obligation de certaines vaccinations (diphtérie depuis 1938, tétanos depuis 1940, poliomyélite depuis 1964) a été décidée à une époque où le poids de ces maladies était très lourd et où il était habituel de traiter les problèmes de santé publique par des lois. Les obligations concernent les enfants et certaines professions à risque. Depuis la fin des années 1960, avec l'évolution de la société, on a recours à des approches plus incitatives : en recommandant les vaccinations dont la liste est dans le calendrier officiel. Ces vaccinations sont toutes indispensables.



## POURQUOI, ALORS QUE LA VACCINATION CONTRE LE TÉTANOS EST OBLIGATOIRE, COMPTE-T-ON ENCORE CHAQUE ANNÉE DES PERSONNES ATTEINTES ET PLUSIEURS DÉCÈS ?

L'immunité d'une personne vaccinée contre le tétanos dure plus de dix ans, mais les rappels sont nécessaires pour rester protégé. Or, on estime que la moitié de la population adulte n'a pas reçu de rappel et n'est plus protégée.

Ceci explique la persistance de cas de tétanos en particulier chez les personnes âgées.

## LA VACCINATION AFFAIBLIT-ELLE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES ?

**Non, au contraire** puisque la vaccination permet à l'organisme de fabriquer des anticorps pour se défendre lorsqu'il rencontre le microbe. Le mécanisme est en fait le même que lors d'une infection.

Mais avec la vaccination, la rencontre avec le microbe ne provoque pas une maladie.

# CALENDRIER GÉNÉRAL 2013

## ADOLESCENTS - ADULTES

11-13 ANS	DIPHTÉRIE, TÉTANOS, POLIOMYÉLITE, COQUELUCHE : RAPPEL
11-14 ANS	HPV POUR LES FILLES
25 ANS	RAPPEL DIPHTÉRIE, TÉTANOS, POLIOMYÉLITE, ASSOCIÉ AU RAPPEL COQUELUCHE (UNE SEULE FOIS À L'ÂGE ADULTE)
45 ANS	DIPHTÉRIE, TÉTANOS, POLIOMYÉLITE
65 ANS ET PLUS	GRIPPE, TOUS LES ANS DIPHTÉRIE, TÉTANOS, POLIOMYÉLITE, TOUS LES 10 ANS

# CALENDRIER DE RATTRAPAGE

## POUR LES PERSONNES NON ENCORE VACCINÉES

11-15 ANS	HÉPATITE B
11-33 ANS	ROUGEOLE - OREILLONS - RUBÉOLE
11-24 ANS	INFECTIONS À MÉNINGOCOQUE
15-19 ANS	HPV POUR LES JEUNES FILLES
À PARTIR DE 16 ANS	HÉPATITE B SI FACTEUR DE RISQUE
FEMMES DE 33 À 45 ANS NON VACCINÉES	ROUGEOLE - OREILLONS - RUBÉOLE



# LA TUBERCULOSE

## Pourquoi s'en protéger ?

La tuberculose est une maladie infectieuse. Elle se transmet par les postillons d'un malade qui tousse et en contact rapproché.

**Elle atteint le plus souvent les poumons, ce qui provoque toux, crachats de sang. Elle est responsable de fatigue, amaigrissement, fièvre, sueurs.**

**Si elle n'est pas soignée, elle peut être mortelle.**

La vaccination BCG permet d'éviter les formes graves de tuberculose chez l'enfant, en particulier les méningites tuberculeuses.

La vaccination par le BCG est recommandée dès la naissance, et jusqu'à 15 ans chez tous les enfants exposés à un risque élevé de tuberculose, notamment :

- tous les enfants résidant en Île-de-France, en Guyane et à Mayotte ;
- les enfants nés dans un pays où la tuberculose est fréquente, ou dont un des parents est originaire ;
- les enfants amenés à séjourner de façon prolongée dans l'un de ces pays.

# DIPHTÉRIE - TÉTANOS - COQUELUCHE

## LA DIPHTÉRIE

**La diphtérie se transmet par la toux et les éternuements.**

Elle donne les signes d'une angine grave, qui peut **entraîner des complications cardiaques, rénales et neurologiques (paralysies), et provoquer la mort.**

La vaccination de toute la population évite la transmission du microbe responsable de la diphtérie.

## LE TÉTANOS

Le tétanos est causé par le bacille tétanique, qui vit généralement dans la terre. **Il peut s'introduire dans le corps par n'importe quelle blessure ou petite plaie banale.** Cette vaccination est particulièrement importante pour les personnes qui font du jardinage.

Le tétanos attaque le système nerveux nécessitant une hospitalisation en réanimation et provoque des contractures généralisées du corps, très douloureuses. **Mortel une fois sur trois, le tétanos peut laisser des séquelles graves quand on en guérit.**

### **POUR SE PROTÉGER CONTRE CES QUATRE MALADIES :**

*Il existe des vaccins associés contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche et la poliomyélite.*

# - POLIOMYÉLITE

## LA COQUELUCHE

**La coqueluche est une maladie respiratoire très contagieuse** qui se transmet par la toux des personnes infectées.

**Chez les nourrissons, elle peut entraîner de graves complications comme des pneumonies, des convulsions et des encéphalites avec des risques de décès.** Chez les adultes, la coqueluche est moins grave mais très contagieuse, elle peut se transmettre aux bébés qui ne sont pas encore vaccinés.

La vaccination des adolescents et des adultes évite la contamination des bébés et permet de les protéger.

## LA POLIOMYÉLITE

**La poliomyélite se transmet le plus souvent de façon inapparente par contact avec l'eau contaminée.**

Dans sa forme la plus grave, **la poliomyélite provoque des paralysies** des bras, des jambes ou des muscles qui permettent de respirer.

**Ces paralysies peuvent laisser des déformations presque toujours définitives.**

L'élimination de cette maladie progresse mais il reste encore des foyers de poliomyélite dans certains pays d'Afrique et d'Asie. C'est pourquoi, elle pourrait réapparaître dans des groupes non vaccinés ou n'ayant pas effectué leurs rappels.

# ROUGEOLE - OREILLONS - RUBÉOLE

## LA ROUGEOLE

La rougeole est transmise par l'intermédiaire des postillons, de gouttelettes de salive ou respiratoires, par contact direct ou projetées par voie aérienne par la toux.

**C'est l'une des maladies infectieuses les plus contagieuses.**

Elle peut entraîner des complications, en particulier chez les adolescents, les adultes et les enfants de moins de un an : otites, pneumonies, encéphalites aiguës, atteintes neurologiques pouvant entraîner le décès.

Pour en savoir plus : [www.info-rougeole.fr](http://www.info-rougeole.fr)

## LES OREILLONS

Cette infection virale très contagieuse est une inflammation des glandes salivaires. Elle se transmet par les postillons, la salive. Des épidémies peuvent survenir dans les collectivités (écoles, universités, etc.).

**Généralement bénigne, elle peut parfois entraîner des complications graves (surdités) chez les enfants et des complications ovariennes ou testiculaires chez les adultes.**

## LA RUBÉOLE

Cette infection virale se transmet par voie aérienne respiratoire.

En général bénigne, elle passe souvent inaperçue.

**Elle est cependant très dangereuse, si elle survient chez une femme enceinte pendant les premiers mois de la grossesse.**

Elle peut être responsable de malformations graves du futur bébé.

**C'est pourquoi, il est indispensable que toutes les jeunes femmes sans antécédent de rubéole soient vaccinées.**

# INFECTIONS À MÉNINGOCOQUE

Les méningocoques sont des bactéries normalement présentes dans la gorge et le nez (rhinopharynx) de nombreuses personnes.

Il existe cinq sérogroupes : A, B, C, Y, W135.

La transmission se fait par voie aérienne, ou par la salive, par contacts proches et répétés avec un porteur du méningocoque.

Les principales complications sont :

**Le *purpura fulminans* (signe de septicémie) est une complication redoutable.** Il se manifeste par des plaques violacées de la peau, une atteinte du cerveau et un choc septique foudroyant qui peut être mortel.

En France, 2/3 des méningites sont dues au type B (contre lequel un traitement peut être recommandé pour l'entourage) et 1/3 au type C (contre lequel il existe un vaccin efficace).

**La vaccination contre le méningocoque C est recommandée chez tous les enfants âgés de 12 mois jusqu'à l'âge de 24 ans inclus.**

# HÉPATITE B

L'hépatite B est une maladie du foie.

**Due à un virus présent dans les liquides biologiques (sang, sperme, sécrétions vaginales, etc.) elle peut se transmettre par les relations sexuelles, contact avec le sang, transmission de la mère à l'enfant au moment de l'accouchement.**

Il existe aussi des transmissions au sein de familles ou de collectivités par l'intermédiaire de la salive, de petites blessures, le partage d'objets personnels (rasoir, brosse à dents...).

Dans neuf cas sur dix, les personnes contaminées ne ressentent aucun symptôme. Quand la maladie se manifeste (hépatite aiguë), elle entraîne une jaunisse, une décoloration des selles, de la fatigue et des nausées qui peuvent persister plusieurs mois. Dans un cas pour 1 000, l'hépatite aiguë se complique en hépatite fulminante, mortelle à 80 %.

**Alors que 5 à 10 % des adultes contaminés (qu'il y ait symptômes ou pas) deviennent « porteurs chroniques » susceptibles de transmettre le virus, 90 % des nouveau-nés contaminés deviennent « porteurs chroniques ». L'hépatite B chronique peut évoluer vers la cirrhose ou le cancer du foie.**

*En l'absence de vaccination antérieure, on recommande la vaccination à tous les adolescents de moins de 16 ans et aux personnes de 16 ans et plus à risque d'être exposées au virus de l'hépatite B.*

## HPV (INFECTIONS À PAPILLOMAVIRUS)

Les infections à papillomavirus sont très fréquentes et se transmettent généralement 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). Ces lésions peuvent se transformer en cancers du col de l'utérus en l'absence de dépistage régulier par frottis et de traitement.

La vaccination est recommandée à toutes les jeunes filles de 11 à 14 ans et en rattrapage aux jeunes femmes de 15 à 19 ans.

**La vaccination protège contre 70 % des papillomavirus responsables du cancer du col de l'utérus.**

**C'est pourquoi, même après vaccination, il est nécessaire d'effectuer régulièrement des frottis de dépistage.**

# GRIPPE

La grippe est une infection respiratoire aiguë très contagieuse provoquée par un virus.

Elle se manifeste par une fièvre élevée pouvant aller jusqu'à 40 °C, des courbatures, une fatigue intense, des maux de tête et parfois une irritation de la gorge, des bronches et des yeux.

**La grippe peut être grave pour les personnes qui ont des maladies chroniques et les personnes âgées de 65 ans et plus (complications cardiaques ou pulmonaires graves), ainsi que pour l'entourage des nourrissons fragilisés âgés de moins de 6 mois et les femmes enceintes.**

## **POUR SE PROTÉGER :**

*Une vaccination doit être effectuée tous les ans pour les personnes à risque : personnes de 65 ans et plus, personnes (quel que soit leur âge) souffrant de maladies chroniques, en particulier maladies respiratoires (asthme par exemple) ou cardio-vasculaires ou diabète et les personnes obèses (IMC > 40).*

*La vaccination est aussi recommandée dans l'entourage des nourrissons fragilisés de moins de 6 mois pour lesquels il n'existe pas de vaccin et les femmes enceintes.*

*Dans ces cas, la vaccination est prise en charge à 100 %.*

*Les recommandations et le vaccin peuvent évoluer d'une année sur l'autre car les virus de la grippe qui circulent ne sont pas les mêmes chaque année.*





# LES VACCINS DU VOYAGEUR

Certaines maladies inconnues en France ou disparues existent encore dans de nombreux pays en voie de développement.

**Il est important de consulter son médecin pour avis, de préférence deux à trois mois avant le départ.**

Celui-ci fera le point sur les vaccinations recommandées en fonction de la destination, la durée, les conditions du voyage et les caractéristiques personnelles (antécédents médicaux, âge, etc.).

Il vérifiera aussi sur votre carnet que les vaccinations sont à jour.

On peut également demander conseil à son pharmacien.

## **À SAVOIR :**

*La vaccination contre la fièvre jaune est obligatoire en Guyane et dans certains pays.*

# LES VACCINS DU VOYAGEUR

## LA FIÈVRE JAUNE

- **Infection virale transmise par les moustiques**, cette maladie est très grave. La mortalité peut atteindre 50 %.
- **Elle existe à l'état endémique** dans certains pays d'Amérique du Sud et d'Afrique.
- La vaccination consiste en une injection, à effectuer obligatoirement au moins 10 jours avant le départ. La protection est efficace pendant 10 ans. **Cette vaccination ne peut être faite que dans des centres agréés et doit être mentionnée sur un carnet international de vaccination (jaune).**

## LA MÉNINGITE À MÉNINGOCOQUE

Une vaccination spécifique contre certaines infections à méningocoque (A, C, Y, W135) est exigée à l'entrée en Arabie saoudite pour les pèlerins se rendant à La Mecque. Elle est utile également pour les voyageurs en Afrique à certaines saisons.

- **Le vaccin** consiste en une injection, à effectuer obligatoirement au moins 10 jours avant le départ. La durée de protection varie selon le vaccin utilisé.

### AUTRES VACCINATIONS :

*D'autres vaccins peuvent être utiles suivant les conditions du voyage (précarité ou longue durée) : hépatite A, hépatite B, typhoïde, rage...*

# CONSEILS PRATIQUES

## OÙ SE FAIRE VACCINER ?

- Chez son médecin traitant ;
- En consultation de médecine du travail ;
- Chez une sage-femme lors d'une consultation de suivi gynécologique
- Dans un centre de vaccinations gratuites (renseignements auprès de votre mairie, de l'ARS de votre région).

## POUR LES VACCINS DU VOYAGEUR

- Vaccination fièvre jaune :  
dans un centre agréé par le ministère de la Santé.

Liste des centres habilités :

<http://www.sante.gouv.fr/recommandations-sanitaires-aux-voyageurs.html>

- Vaccins pouvant être administrés hors des centres agréés :  
par son médecin traitant.

## COMMENT CONSERVER LES VACCINS ?

- Sitôt le retour de la pharmacie, les vaccins doivent être conservés entre + 2 °C et + 8 °C à l'intérieur du réfrigérateur, et pas dans la porte.

## POUR EN SAVOIR PLUS

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr),

rubrique « Les dossiers », puis « la santé de A à Z »,  
lettre « V » puis « Vaccinations ».

