

Psst!

Programme de soins et santé pour tous

Mieux protégé grâce à la vaccination



En collaboration avec :





La vaccination

fait désormais partie de nos vies, mais il n'en a pas toujours été ainsi !

En fait, on doit remonter quelques centaines d'années en arrière, à la découverte de la vaccination par un dénommé docteur Edward Jenner, suivie de la mise au point du tout premier vaccin par son successeur plus connu, docteur Louis Pasteur. À cette époque, des milliers de personnes décédaient chaque année d'infections comme la variole, maladie qui est complètement disparue de nos jours en grande partie grâce au vaccin.

Aujourd'hui, après des années de progrès scientifiques et de recherches sur la vaccination, il existe une panoplie de vaccins qui nous protègent contre **plus d'une vingtaine de maladies infectieuses**.

Bien que la majorité des vaccins nous soient donnés dans nos premières années de vie, il n'en reste pas moins que la vaccination doit se poursuivre tout au long de notre vie, et ce, même à l'âge adulte.

Mais comment savoir si j'ai besoin d'un vaccin ?

C'est ce que vous découvrirez dans ce guide conçu pour répondre à vos questions sur la vaccination.

Selon les estimations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), les vaccins permettent d'éviter de 3,5 à 5 millions de décès chaque année !

Dans ce guide

Le système immunitaire en bref	4
Pourquoi un vaccin ?	6
Mythes et réalités entourant la vaccination	8
Situations particulières	10
La vaccination pour tous	12
• Coqueluche	18
• COVID-19	20
• Diphtérie	23
• Grippe (influenza)	25
• Hépatite B	28
• Oreillons	31
• Pneumocoque (pneumonie)	33
• Poliomyélite (polio)	36
• Rougeole	38
• Rubéole	40
• Tétanos	42
• Varicelle	44
• Virus du papillome humain (VPH)	46
• VRS	48
• Zona	50
Et si je voyage ?	52
Rappels de doses : jamais trop tard !	53
Sources et liens utiles	55

© Familiprix inc., 2026

MISE EN GARDE ET AVIS D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ : Tous droits réservés. Toute reproduction et/ou transmission, partielle ou totale, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite à moins d'en avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de Familiprix inc.

Ni Familiprix inc. ni aucune des personnes ayant participé à l'élaboration, à la réalisation et/ou à la distribution de cette publication ne fournissent quelque garantie et n'assument quelque responsabilité que ce soit relativement à l'exactitude, au caractère actuel et au contenu de la publication, ou ne peuvent être tenus responsables de toute erreur qui pourrait s'y être glissée ou de toute omission.

Le contenu de la présente publication vous est fourni à titre d'information. Il ne vise pas à donner des conseils particuliers applicables à votre situation et ne peut en aucun cas être considéré comme constituant une déclaration, une garantie ou un conseil de nature médicale. Si vous avez besoin d'un avis ou d'un conseil de nature médicale, vous devez consulter un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel qualifié de la santé.

Le système immunitaire en bref

Notre corps est muni de son propre système de défense, appelé le **système immunitaire**. Il a comme mandat de protéger le corps humain contre les attaques d'envahisseurs étrangers tels que les bactéries et les virus responsables des maladies infectieuses. Pour réussir sa mission, le système immunitaire fabrique et entraîne sa propre petite armée: les **anticorps**. Ces soldats peuvent être fabriqués de deux façons: en contractant la maladie ou après avoir reçu le vaccin. Lorsque la maladie a été contractée une fois, des anticorps sont prêts pour la combattre lorsqu'elle reviendra!

La vaccination est le moyen le plus sécuritaire de fabriquer les soldats. Elle consiste en l'injection dans le corps humain d'une forme **inactive ou affaiblie** du microbe de la maladie, ce qui permet aux soldats de se préparer à défendre le corps sans avoir à souffrir de la maladie et à risquer d'en subir les conséquences, qui peuvent être très graves.

Les anticorps peuvent demeurer présents dans votre système très longtemps et se souviennent des attaques passées. Ce phénomène, qu'on appelle la **mémoire immunitaire**, permet aux soldats d'identifier l'envahisseur plus rapidement et de l'arrêter avant qu'il réussisse à causer des dégâts.

Parfois, les soldats ont besoin d'un rappel pour arriver à fournir une protection complète: c'est pour cette raison que certains vaccins doivent être administrés de nouveau après un certain temps.



Le principe de la vaccination

1



Microbe **actif**



Microbe **inactif**
ou **affaibli**



Microbe **inactif ou affaibli**
introduit dans le corps

Le **vaccin** introduit dans le corps une **forme inactive ou affaiblie** du microbe.

2



Défenses



Microbe **inactif ou**
affaibli éliminé

Le corps **produit des défenses** (anticorps).

3



Microbe **actif**



Stratégie
de **défense**

Lorsque le vrai microbe entre dans le corps, les défenses le reconnaissent plus vite. On peut quand même tomber malade, mais les symptômes sont souvent moins importants.

Saviez-vous que...

La fièvre est un mécanisme de défense naturel de notre système immunitaire ? Lors d'une infection, la température corporelle s'élève afin de créer un environnement néfaste pour les agresseurs étrangers et d'inciter les anticorps à venir à la rescousse !

Pourquoi un vaccin ?

Les maladies évitables par la vaccination

Il existe, à ce jour, plus de **25 maladies** pour lesquelles un vaccin a été créé. De la coqueluche à la varicelle, en passant par l'hépatite B, ces maladies peuvent être prévenues par de simples injections. Bien que les vaccins n'offrent pas une protection complète à 100 %, la vaccination demeure le moyen le plus **efficace** et **sécuritaire** de prévenir une maladie infectieuse.

Saviez-vous que...

La variole est devenue officiellement la première maladie à être complètement éradiquée dans le monde depuis 1980.

Se faire vacciner ou ne pas se faire vacciner : telle est la question !

Bien que la décision de se faire vacciner soit personnelle, les bienfaits, eux, sont collectifs. En effet, au-delà d'assurer sa propre protection, les vaccins reçus permettent de protéger vos parents, enfants, proches, collègues et toutes les autres personnes qui sont trop jeunes ou trop malades pour recevoir les vaccins ou pour qui les vaccins n'ont pas été efficaces. Lorsque la plupart des gens au sein d'une collectivité ont reçu un vaccin contre une maladie donnée, les risques d'épidémie ou d'éclosion de cette maladie sont grandement diminués. C'est ce principe qui se trouve au cœur de la définition de l'**immunité collective**.



Les mécanismes de vaccination à l'échelle de la population

1. Aucune personne vaccinée

Groupe d'individus



Un nouvel individu infecté arrive dans le groupe

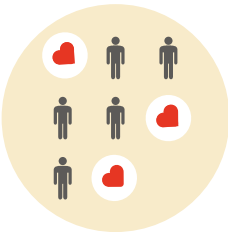


Résultat :

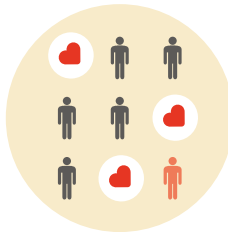


2. Quelques personnes vaccinées

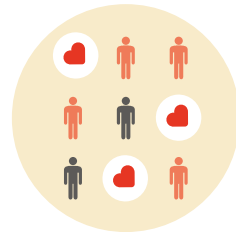
Si quelques individus sont vaccinés



Que va-t-il se passer ?

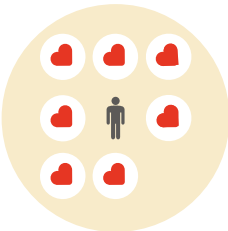


Les individus vaccinés sont protégés

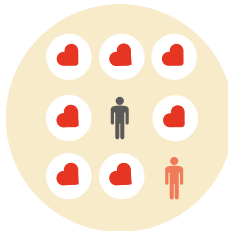


3. Suffisamment de personnes vaccinées

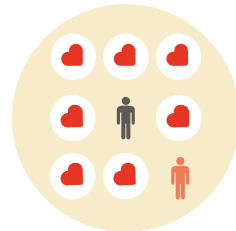
Si suffisamment d'individus sont vaccinés



Que va-t-il se passer ?



Il n'y a pas d'épidémie



Conclusion : en se faisant vacciner, on protège aussi les autres !

Mythes et réalités entourant la vaccination

Mythe : Certaines maladies n'existent plus ou ont presque disparu. Les vaccins ne sont donc plus nécessaires pour ces maladies.

Réalité : Il faut savoir que nous n'entendons plus parler de ces maladies en grande partie en raison de la vaccination. De plus, les microbes ne s'arrêtent pas aux frontières. Certaines maladies sont toujours présentes dans certains pays où l'on voyage: c'est le cas notamment de la poliomyélite dans quelques pays d'Asie. La vaccination demeure donc indispensable pour éviter leur réapparition chez des personnes non vaccinées ou dont le calendrier vaccinal est incomplet.

Mythe : Je n'ai jamais été malade, il n'est donc pas nécessaire de me faire vacciner.

Réalité : Il est important de savoir que les maladies évitables par la vaccination peuvent se manifester n'importe quand, car les bactéries ou les virus qui en sont responsables ne sont pas encore complètement disparus. Vous demeurez donc en tout temps à risque de contracter l'une des maladies.

Mythe : Certains vaccins peuvent causer des maladies graves.

Réalité : Les vaccins sont parmi les outils les plus sécuritaires de la médecine moderne, les normes de sécurité liées à la vaccination étant très strictes. À ce jour, les études scientifiques menées à l'échelle planétaire ont été en mesure de prouver que les risques graves associés aux vaccins sont beaucoup plus rares que ceux liés aux maladies contre lesquelles ils protègent.

Mythe : Le vaccin peut causer la maladie contre laquelle il protège.

Réalité : Les vaccins stimulent le système immunitaire de la personne vaccinée, mais ne peuvent pas provoquer la maladie. La majorité des vaccins contiennent une petite quantité d'une forme inactive ou affaiblie de bactéries ou de virus ou même des portions de ces microbes qui ont été modifiés pour les empêcher de se reproduire.

Mythe : Autant de vaccins sollicitent trop le système immunitaire.

Réalité : Notre système immunitaire est en mesure de faire face à plusieurs attaques en même temps. Chaque jour, notre corps est exposé à de multiples microbes. Les scientifiques estiment que le système immunitaire peut reconnaître et combattre plusieurs centaines de milliers de microbes à la fois. Les vaccins ne diminuent en rien sa force ni ses capacités.

Attention !

Soyez vigilant quant à l'information sur la vaccination qui circule sur les divers canaux de communication, comme les réseaux sociaux, les pages Web, les forums de discussion, les revues, les émissions de télévision, etc. Assurez-vous toujours que la source d'information est crédible et que les informations présentées sont soutenues par des références ou des études scientifiques reconnues.



Situations particulières

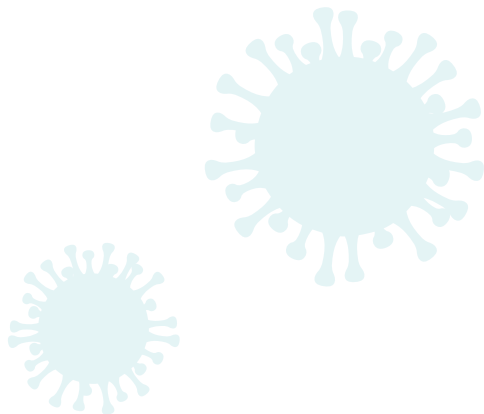
Grossesse et allaitement

Pendant la grossesse, il est déconseillé de recevoir des **vaccins vivants atténués** (contenant des portions vivantes mais affaiblies du virus) tels que les vaccins contre la rougeole, la rubéole, les oreillons, la varicelle et la fièvre jaune en raison du risque théorique de transmission de la maladie au fœtus.

La vaccination durant la grossesse est particulièrement importante, puisqu'elle permet de réduire le risque de complications et de transmission d'infections au fœtus si la mère est infectée. En effet, comme le système immunitaire du fœtus est encore immature, il est plus vulnérable aux infections virales et bactériennes. Certaines infections contractées pendant la grossesse peuvent entraîner des complications comme une fausse couche, un accouchement prématuré ou encore des infections sévères, comme la pneumonie. Veillez à discuter de vaccination avec votre professionnel de la santé pour vous assurer que vous et votre bébé êtes bien protégés. Si vous êtes enceinte ou allaitez, informez-vous auprès de votre professionnel de la santé pour connaître la liste des vaccins contre-indiqués pour vous et savoir à quel moment il sera préférable de les recevoir, si nécessaire.

Allergie aux œufs

Bien que certains vaccins contiennent de minimes quantités de protéines d'œuf, des études ont démontré que les personnes allergiques aux œufs peuvent recevoir la plupart de ces vaccins sans précautions particulières. Renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé!



Qu'en est-il des effets secondaires ?

La plupart des vaccins entraînent très peu d'effets secondaires, et même lorsque des réactions ont lieu, elles sont souvent bénignes et de courte durée (moins de deux jours).

Réactions localisées (au site d'injection)

- Douleur
 - Enflure
 - Rougeur
 - Démangeaisons
- Les plus courantes

Réactions généralisées

- Fièvre
 - Nausées
 - Vomissements
 - Réaction allergique (urticaire, choc anaphylactique)
- Plutôt rares

Par mesure de précaution, votre professionnel de la santé vous conseillera de demeurer sur place pendant **15 minutes** à la suite de l'administration du vaccin. Demandez à votre professionnel de la santé comment diminuer les effets secondaires; il pourra vous conseiller.

À noter

Si vos effets secondaires persistent au-delà de deux jours, il est fortement conseillé de consulter votre professionnel de la santé sans délai.

La vaccination pour tous

Lorsqu'on pense à la vaccination, on pense le plus souvent aux vaccins administrés aux bébés et aux enfants.

Pourtant, bien que la majorité des vaccins soient administrés en bas âge, il est possible d'attraper une maladie évitable par la vaccination à tout âge. La vaccination ne s'arrête donc pas aux vaccins donnés à la petite école! Même si vous avez déjà reçu tous les vaccins recommandés lorsque vous étiez enfant, certaines injections doivent être renouvelées afin de conserver leur pouvoir de protection, tandis que d'autres ne peuvent être administrées qu'à l'âge adulte.

Chez l'adulte, le choix des vaccins nécessaires est adapté à chaque personne selon le risque pouvant être attribuable à son travail, à son mode de vie, à sa situation de santé ou à son âge. En effet, les recommandations ne seront pas les mêmes si vous êtes un travailleur de la santé ou un voyageur, ou si vous souffrez de problèmes de santé chroniques.

Le saviez-vous ?

Il n'est jamais trop tard pour amorcer ou poursuivre la vaccination!

Les programmes provinciaux de vaccination

Au Canada, les services de vaccination sont régis par les instances de santé publique, qui élaborent les programmes de vaccination. Chaque province est dotée de son propre programme de vaccination subventionné. C'est pourquoi les recommandations ainsi que les vaccins inclus ou non dans le programme peuvent varier légèrement d'une province à l'autre.

Par exemple, au Québec, le programme provincial s'appelle le «Protocole d'immunisation du Québec» (PIQ). Les vaccins sont administrés aux enfants et aux adultes selon un calendrier de vaccination qui indique à quel âge le vaccin doit être administré et qui précise si celui-ci doit être donné en plusieurs étapes.

Les vaccins du calendrier de base sont recommandés pour tous et offerts gratuitement à la population. Le calendrier de vaccination est révisé périodiquement et tient compte de l'âge auquel le risque d'attraper la maladie est le plus important, de l'âge auquel le vaccin sera le plus efficace et de l'âge auquel le vaccin provoquera le moins de symptômes. De plus, le nombre de doses administrées ainsi que la nécessité et le moment d'un rappel sont évalués afin d'assurer une protection à long terme.

Au-delà du calendrier de vaccination de base couvert par le régime public, le PIQ formule également des recommandations concernant d'autres vaccins. Ceux-ci ne sont pas toujours offerts gratuitement, mais peuvent être remboursés en totalité ou en partie par certaines assurances privées.

Il est important de noter que l'absence de gratuité ne signifie pas que le vaccin n'est pas important. Plusieurs de ces vaccins peuvent offrir des bénéfices réels selon votre situation et font l'objet de recommandations d'experts même s'ils ne sont pas remboursés.

Dans le présent document, on fera référence à plusieurs reprises au PIQ. Afin de mieux l'interpréter, voici les principaux indicateurs utilisés.

Pour chaque vaccin, une section « indications » précise les groupes de personnes concernés. On y retrouve également trois codes : **G**, **R** et **A**.

Voici leur signification :

G : Gratuit

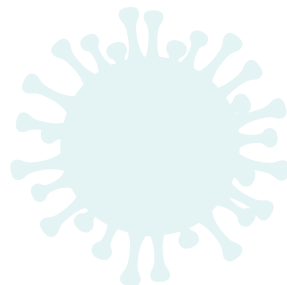
La vaccination est offerte sans frais pour les personnes visées.

R : Recommandé

La vaccination est conseillée pour ce groupe, puisqu'elle apporte un bénéfice démontré. Elle n'est pas gratuite, mais peut être couverte en partie ou en totalité par des assurances.

A : Autorisé

La vaccination est permise pour ce groupe et peut être pertinente selon la situation individuelle. Elle n'est pas systématiquement recommandée, mais peut représenter une option à considérer après discussion avec un professionnel de la santé.



Calendrier régulier de vaccination

Vaccin qui protège contre :	Naissance	À 2 mois	À 4 mois
Virus respiratoire syncytial (VRS)*	✓ Automne/hiver		
Diphtérie-coqueluche-tétanos-hépatite B-polio-Hib		✓	✓
Pneumocoque		✓	✓
Rotavirus		✓	✓
Méningocoque			
Rougeole-rubéole-oreillons-varicelle			
Diphtérie-coqueluche-tétanos-polio			
Diphtérie-tétanos			
Hépatite A-Hépatite B			
Hépatite A			
Virus du papillome humain (VPH)			

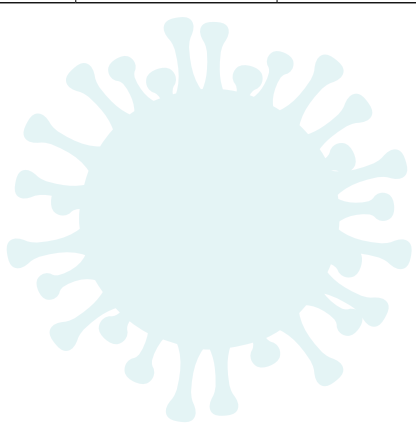
* Traitement préventif (anticorps monoclonal) qui donne aux bébés des anticorps déjà fabriqués pour les protéger contre le VRS au moment où celui-ci circule.

Source : msss.gouv.qc.ca/professionnels/vaccination/piq-calendriers-de-vaccination/calendrier-regulier-de-vaccination/
Version avril 2026





À 12 mois	À 18 mois	Entre 4 et 6 ans	4 ^e année du primaire	3 ^e année du secondaire
✓				
✓				
	✓			✓
✓	✓			
		✓		
				✓
	✓			✓
				hépatite B
			✓	
			✓	



Voici des moments clés où il est conseillé de consulter un professionnel de la santé afin de mettre à jour vos vaccins :

- Annuellement
- Si vous êtes enceinte
- Si vous avez plus de 50 ans
- Si vous présentez une maladie chronique, comme le diabète ou une maladie pulmonaire et/ou cardiovasculaire
- Si vous êtes sur le point de commencer un traitement dit immunosuppresseur
- Si vous prévoyez de partir en voyage
- Si vous avez une blessure à risque d'infection (p. ex. tétanos)
- Si vous avez été exposé à une maladie infectieuse
- Si votre travail vous met à risque (p. ex. garderie, milieu de la santé)
- Si votre statut vaccinal est incomplet ou inconnu, c'est-à-dire que vous êtes incertain quant à la réception de vaccins par le passé

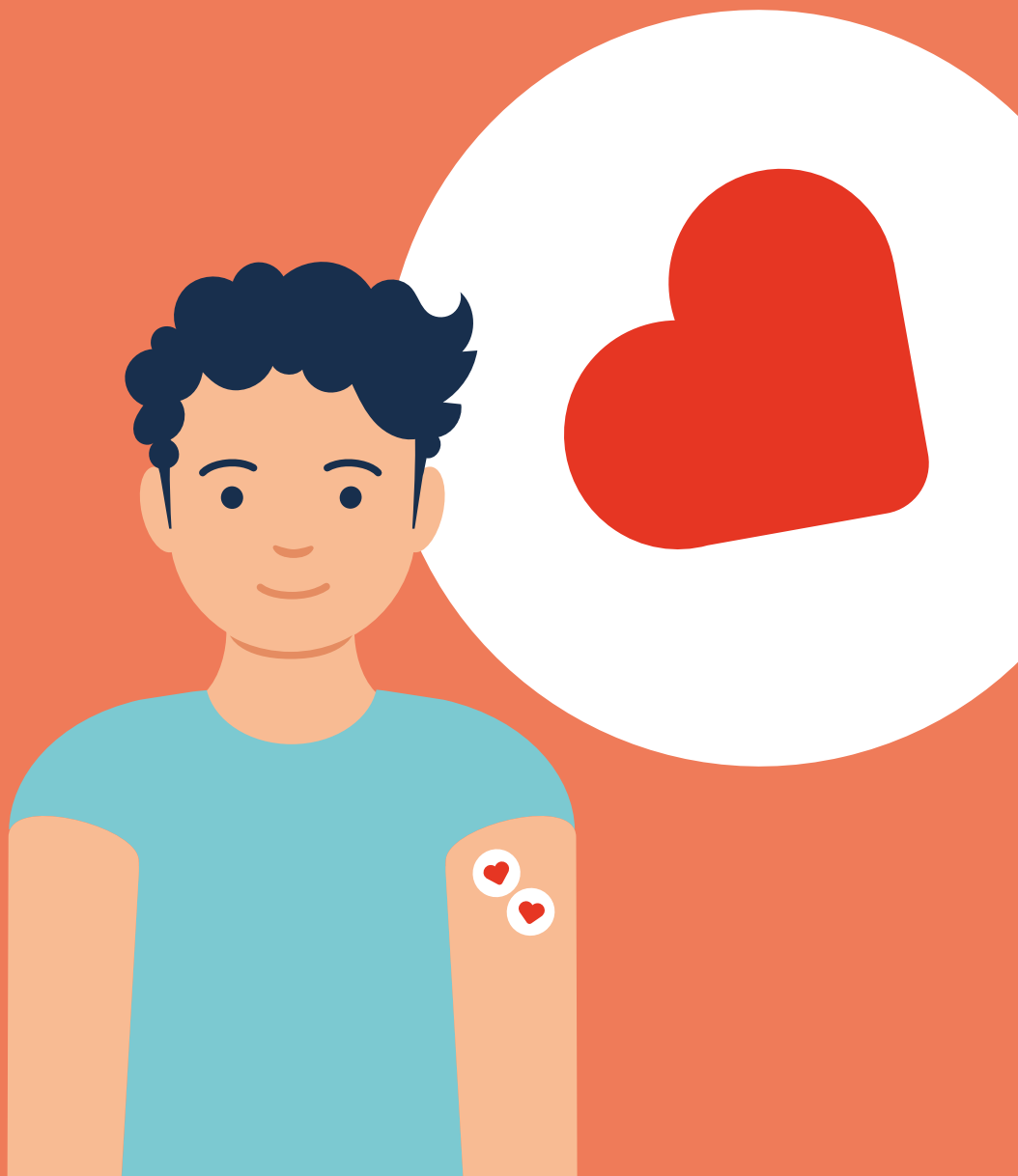
D'autres situations pourraient vous rendre admissible à la vaccination; dans le doute, consultez votre professionnel de la santé

À noter

Les recommandations suivantes sont celles provenant du PIQ. Étant donné que ce protocole est mis à jour régulièrement, il est possible que sa version actuelle diffère des informations contenues dans les pages suivantes. De plus, ces informations vous sont fournies à titre informatif seulement. Elles ne peuvent remplacer en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé.



Les vaccins recommandés





Coqueluche

C'est quoi ?

La coqueluche est une infection très contagieuse des poumons et des voies respiratoires causée par une bactérie nommée *Bordella pertussis*.

La coqueluche est plus grave chez les enfants de moins de 1 an et peut entraîner plusieurs complications, comme la pneumonie, des convulsions et, dans de rares cas, des dommages au cerveau et même le décès.

Transmission

La bactérie de la coqueluche peut se transmettre par contact avec les sécrétions provenant du nez ou de la gorge d'une personne infectée (par la toux ou des éternuements). Plus rarement, la transmission peut avoir lieu en touchant des objets contaminés comme des ustensiles ou des poignées de portes.

Période d'incubation*

La période d'incubation de la coqueluche est généralement de **7 à 10 jours**, mais peut durer **jusqu'à 21 jours**.

Symptômes

La coqueluche se manifeste généralement d'abord par un écoulement nasal et de la toux, qui devient plus forte et fréquente au bout de **7 à 14 jours**.

Les symptômes peuvent être moins graves chez les enfants plus âgés et les adultes: symptômes de rhume accompagnés d'une toux constante. Dans certains cas, la coqueluche peut évoluer en pneumonie.

* Définit le moment entre l'exposition au virus ou à la bactérie et le début de l'apparition des symptômes.

Voici les principaux symptômes de la coqueluche :

- Quintes de toux fréquentes et prolongées
- Étouffement ou vomissements après la toux
- Perte d'appétit
- Difficulté à respirer

Durée de la maladie

La maladie a une durée de **6 à 10 semaines**, mais peut toutefois persister au-delà de 10 semaines chez les adolescents.

Période de contagion

Une personne atteinte de coqueluche n'ayant pas été traitée avec des antibiotiques est contagieuse **jusqu'à 3 semaines après** avoir commencé à tousser.

Une personne atteinte de coqueluche ayant été traitée avec des antibiotiques est contagieuse **jusqu'à 5 jours après** le début du traitement.

Une personne qui a arrêté de tousser est beaucoup moins à risque de transmettre la maladie.

Vaccination

La vaccination contre la coqueluche fait partie du calendrier vaccinal de base. Des doses supplémentaires peuvent être nécessaires dans certaines circonstances, notamment chez la femme enceinte. Consultez votre professionnel de la santé, au besoin.





COVID-19

C'est quoi ?

La COVID-19 est une infection causée par un virus appelé SARS-CoV-2.

Les symptômes ressemblent souvent à ceux de la grippe, et il est généralement difficile de les distinguer sans test de dépistage. Dans certains cas, la maladie peut entraîner des complications importantes, pouvant aller jusqu'au décès.

Certaines personnes sont plus à risque de complications, notamment :

- Les personnes âgées
- Les personnes ayant un système immunitaire affaibli
- Les personnes atteintes de maladies chroniques

Transmission

Le virus se transmet principalement lors de contacts rapprochés (moins de 2 mètres) et prolongés (plus de 15 minutes).

La transmission peut se faire :

- par contact avec les sécrétions du nez ou de la bouche (p. ex. embrasser une personne infectée);
- par les particules dans l'air (lorsqu'une personne respire, parle, chante, tousse ou éternue);
- par contact avec des surfaces contaminées, bien que ce soit un mode de transmission moins fréquent.

Période d'incubation

Les symptômes apparaissent généralement **entre 5 et 7 jours après l'exposition**, mais peuvent survenir **entre 2 et 14 jours**.

Symptômes

Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre et aller d'une intensité légère à sévère.

En voici quelques-uns :

- Fièvre
- Toux (nouvelle ou aggravée)
- Essoufflement ou difficulté à respirer
- Perte soudaine de l'odorat (avec ou sans perte de goût)
- Mal de gorge

Autres symptômes possibles :

- Maux de tête
- Fatigue
- Douleurs musculaires
- Douleurs abdominales ou diarrhée
- Congestion ou écoulement nasal
- Perte d'appétit
- Nausées, vomissements

Durée de la maladie

Dans la majorité des cas, les symptômes disparaissent en **1 à 2 semaines**. Cependant :

- certaines personnes peuvent avoir des symptômes plus prolongés;
- des symptômes peuvent persister pendant plusieurs semaines ou mois.

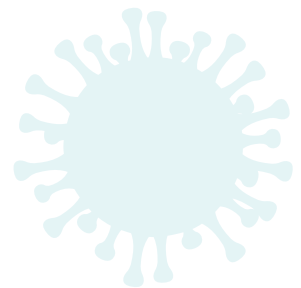
On parle alors de *COVID longue*.

Période de contagion

Une personne infectée peut être contagieuse :

- **jusqu'à 48 heures avant** l'apparition des symptômes;
- **jusqu'à environ 10 jours** après le début de ceux-ci.

Cette durée peut varier selon les individus.



Vaccination

La vaccination demeure un outil important pour réduire le risque de complications liées à la COVID-19.

Bien qu'elle ne prévienne pas toujours l'infection, elle contribue à :

- diminuer la gravité des symptômes;
- réduire le risque d'hospitalisation.

Actuellement, certaines populations peuvent bénéficier de cette vaccination périodiquement. Toutefois, les recommandations peuvent évoluer dans le temps. Il est donc conseillé de consulter un professionnel de la santé ou de se référer au PIQ pour savoir si la vaccination est indiquée dans votre situation.





Diphtérie

C'est quoi ?

La diphtérie est une maladie contagieuse causée par les toxines de la bactérie *Corynebacterium diphtheriae*, qui affecte les muqueuses, surtout celles des voies respiratoires, ainsi que la peau.

Transmission

Les toxines de la bactérie peuvent se transmettre par :

- contact direct avec les sécrétions du nez ou de la gorge, ou les lésions cutanées d'une personne infectée ou porteuse (par la toux ou des éternuements);
- contact avec des objets ayant récemment été exposés à la bactérie, par exemple des ustensiles, des verres ou des jouets partagés suivis d'un contact avec les yeux, le nez ou la bouche.

Période d'incubation

La période d'incubation de la diphtérie est **environ de 2 à 5 jours**, mais **peut varier de 1 à 10 jours**.

Symptômes

Les personnes diphtériques sont souvent asymptomatiques, mais les premiers symptômes peuvent comprendre ce qui suit :

Diphtérie respiratoire : Mal de gorge important, forte fièvre et frissons, difficulté à avaler, faiblesse, malaise et mal de tête.

Diphtérie cutanée : Éruptions cutanées ou ulcères douloureux.

Sans traitement, la diphtérie peut mener à des complications telles que des problèmes respiratoires et des atteintes cardiaques et du système nerveux central.

Durée de la maladie

Avec un traitement adapté et administré suffisamment tôt, la plupart des gens atteints de la diphtérie survivent aux complications, mais la récupération est souvent lente.

Les effets à long terme peuvent comprendre la paralysie, en particulier au visage, ainsi que des troubles du rythme cardiaque.

Période de contagion

Une personne atteinte de diphtérie et non traitée est habituellement contagieuse **pendant 2 semaines**. La période de contagion peut durer, dans de rares cas, plus de 4 semaines.

Une personne infectée peut être contagieuse même si elle ne présente aucun symptôme.

Vaccination

Un rappel peut être nécessaire à l'âge adulte. Consultez un professionnel de la santé pour déterminer si vous avez besoin d'un rappel ou référez-vous au PIQ.



Grippe (influenza)

C'est quoi ?

L'influenza, appelée communément «grippe», est une infection contagieuse des voies respiratoires causée par le virus *influenza*, qui peut entraîner de graves complications chez les personnes ayant une santé plus fragile (p. ex. les personnes âgées, les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes atteintes de maladies chroniques).

Transmission

Le virus de la grippe étant très contagieux, il peut se transmettre rapidement d'une personne à une autre de l'une de ces façons :

- Des gouttelettes projetées dans l'air par le nez ou la bouche d'une personne infectée qui tousse ou qui éternue
- Contact direct avec les sécrétions du nez ou de la gorge d'une personne infectée (p. ex. en l'embrassant)
- En portant la main à son nez, à sa bouche ou à ses yeux après avoir serré la main d'une personne infectée ou touché à des objets contaminés.

Le virus de la grippe peut vivre jusqu'à 2 jours sur des objets contaminés et jusqu'à 5 minutes sur la peau.



Période d'incubation

La période d'incubation de la grippe est d'**environ 2 jours**.

Symptômes

Il arrive fréquemment que l'on confonde la grippe et le rhume. Bien qu'ils aient des symptômes similaires, le rhume est plus fréquent et banal que la grippe.

Voici un tableau pour vous aider à démêler le tout !

Grippe ou rhume ?

Symptômes*	Grippe	Rhume
Fièvre	• Habituelle • Début soudain • Température entre 38 °C et 40 °C (entre 100,4 °F et 104 °F)	Rare
Toux	Habituelle avec début soudain	Habituelle, mais de légère à modérée avec expectorations (crachats)
Maux de tête	Habituels et parfois intenses	Rares
Douleurs et courbatures	Habituelles et parfois intenses	Rares
Fatigue	• Habituelle et intense • Durée : quelques jours, parfois plus	Habituelle, mais légère
Nausées et vomissements	• Habituels, surtout chez les enfants • Rares chez les adultes • Souvent accompagnés de douleurs au ventre et de diarrhée chez les enfants	Rares et légers
Congestion ou écoulement nasal	Rares et plus fréquents chez les enfants	Habituels
Éternuements	Rares	Habituels
Mal de gorge	Habituel	Habituel

* Les symptômes peuvent varier selon l'âge et l'état de santé. Pour plus d'information : sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/differences-entre-la-grippe-et-le-rhume

Durée de la maladie

En se reposant et en se nourrissant selon leur appétit, la majorité des personnes en bonne santé guérissent de la grippe par elles-mêmes au bout de **5 à 7 jours**.

La fatigue et la toux peuvent durer **jusqu'à 2 semaines**, et même plus.

Période de contagion

Une personne infectée peut être contagieuse **24 h avant** de présenter des symptômes et **jusqu'à 7 jours après** le début des symptômes. Les jeunes enfants et les personnes âgées, eux, peuvent être contagieux **jusqu'à 14 jours après** le début des symptômes.

Vaccination

Le vaccin est recommandé annuellement, à l'automne, **pour tout le monde**, mais en particulier pour les personnes suivantes :

- Les jeunes enfants âgés de 6 à 23 mois
- Les enfants et les adolescents (âgés de moins de 18 ans) sous traitement prolongé à l'acide acétylsalicylique
- Les personnes âgées de 60 ans et plus
- Les femmes enceintes (atteintes de certaines maladies chroniques et/ou qui sont à leur 2^e ou 3^e trimestre)
- Les personnes âgées de 6 mois et plus atteintes de certaines maladies chroniques (p. ex. diabète, asthme, troubles cognitifs, etc.)
- Les résidents de tous âges des centres d'accueil ou des établissements de soins de longue durée
- Les travailleurs de la santé
- L'entourage immédiat des personnes ci-dessus
- L'entourage immédiat des bébés âgés de moins de 6 mois

Le saviez-vous ?

Les souches du virus de la grippe sont en changement constant. C'est pourquoi un nouveau vaccin est produit chaque année, d'où l'importance de recevoir le vaccin une fois par année, à l'automne.

Hépatite B

C'est quoi ?

L'hépatite B est causée par un virus qui infecte le foie. Le mot hépatite signifie « inflammation du foie ». Il s'agit de l'une des maladies les plus courantes évitables par la vaccination.

Transmission

L'hépatite B est extrêmement contagieuse et peut se transmettre même en l'absence de symptômes chez la personne porteuse. Elle peut se transmettre d'une personne à une autre par le contact des muqueuses (p. ex. celles qui tapissent la bouche ou les organes génitaux) avec des liquides du corps infectés, notamment lors de rapports sexuels, le partage de matériel d'injection de drogues, de tatouage, de perçage ou d'acupuncture et de l'utilisation d'articles personnels (p. ex. brosse à dents, rasoir, coupe-ongles) et de matériel médical ou dentaire non stérilisé. Les femmes enceintes porteuses de la maladie peuvent également transmettre la maladie à leur nouveau-né durant la grossesse ou à la naissance.

Le virus de l'hépatite B peut survivre en dehors du corps pendant **au moins 7 jours**.



Période d'incubation

La période d'incubation de l'hépatite B est **de 75 jours en moyenne**, mais **peut varier de 30 à 180 jours**.

Symptômes

Les symptômes de l'hépatite peuvent prendre de **1 à 6 mois** avant de se manifester. Certaines personnes n'auront que très peu de symptômes, voire aucun.

Voici certains des symptômes les plus fréquents :

- Fatigue
- Perte d'appétit
- Douleurs articulaires
- Douleurs abdominales
- Nausées
- Vomissements
- Fièvre
- Urine foncée

Quelques personnes auront également une jaunisse (jaunissement de la peau et des yeux).

Durée de la maladie

L'hépatite B aiguë dure habituellement de **3 à 6 mois**.

Bien que la plupart des personnes se rétablissent d'une hépatite B, il est possible que le virus persiste dans l'organisme, rendant alors la personne porteuse chronique.

Les porteurs chroniques sont plus susceptibles de développer une cirrhose ou un cancer du foie.

Période de contagion

La personne atteinte doit subir un test pour déterminer si elle est toujours contagieuse (porteuse). Tant que l'élimination du virus n'a pas été confirmée par un professionnel de la santé, la personne reste contagieuse et peut encore transmettre le virus à d'autres.

Vaccination

Chez les adultes, l'immunisation contre l'hépatite B est recommandée chez les **personnes à risque** de contracter la maladie, par exemple :

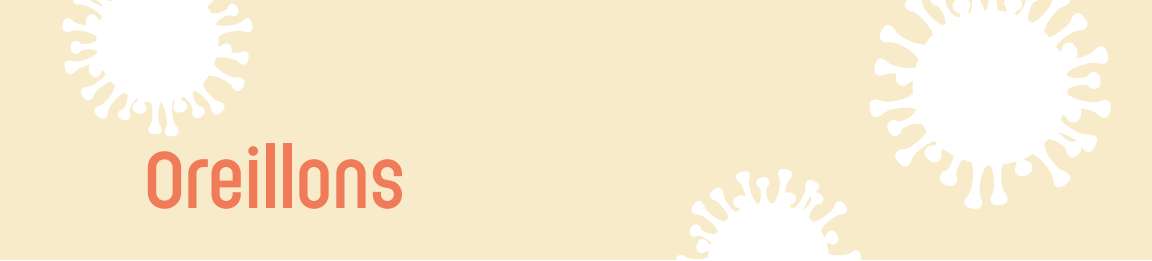
- les étudiants et les travailleurs de la santé susceptibles d'être exposés dans le cadre de leur travail;
- les personnes ayant des habitudes de vie les exposant à un risque d'infection (consommateurs de drogues injectables, personnes ayant des rapports sexuels non protégés ou plusieurs partenaires sexuels, etc.);
- les personnes ayant une maladie chronique du foie (p. ex. porteuse d'hépatite C, cirrhose);
- les voyageurs.

La liste complète des personnes à risque se trouve sur le site du PIQ à l'adresse suivante: msss.gouv.qc.ca/professionnels/vaccination/piq-vaccins/hb-vaccin-contre-l-hepatite-b/

Le saviez-vous ?

L'hépatite B est une maladie qui touche plusieurs voyageurs chaque année. Le risque de la contracter lors d'un voyage peut augmenter selon la destination, la durée du séjour et la participation à certaines activités pendant le séjour. Consultez votre professionnel de la santé avant votre départ afin d'être bien renseigné sur votre destination et pour savoir si vous êtes protégé contre l'hépatite B.





Oreillons

C'est quoi ?

Les oreillons sont une infection très contagieuse causée par un virus qui peut vivre dans le nez, la bouche, les yeux et sur la peau.

Transmission

La transmission du virus peut se faire par :

- contact direct (si on embrasse une personne infectée);
- l'air (lorsqu'une personne infectée parle, tousse ou éternue);
- lorsqu'on touche un objet ayant été exposé à des gouttelettes de mucus ou de salive contaminées et qu'il y a frottement des yeux, de la bouche ou du nez.

Période d'incubation

La période d'incubation se situe habituellement **entre 12 et 25 jours**.

Symptômes

Le symptôme principal est le gonflement douloureux des joues et du cou (sur un ou les deux côtés de la tête).

Voici d'autres symptômes possibles :

- Fièvre
- Douleurs musculaires
- Maux de tête
- Bouche sèche
- Douleur dans l'oreille
- Fatigue
- Difficulté à parler, à mastiquer ou à avaler
- Perte d'appétit

Environ une personne sur trois ne présente aucun symptôme.

Durée de la maladie

Habituellement, entre **3 à 10 jours**.

Période de contagion

Une personne infectée peut être contagieuse **jusqu'à 2 jours avant** l'apparition des symptômes et **jusqu'à 5 jours après** leur apparition.

Vaccination

Ce vaccin fait partie du calendrier de vaccination chez les enfants et il est **offert gratuitement**.





Pneumocoque (pneumonie)

C'est quoi ?

Le pneumocoque est une maladie causée par la bactérie pneumococcique qui entraîne des infections des oreilles, des sinus, des méninges, du sang ou des poumons. Elle peut survenir à tout moment durant l'année, mais se présente principalement en hiver et au printemps.

Il existe plusieurs types de pneumocoques. Une quarantaine d'entre eux sont responsables des infections chez l'humain, qu'on appelle « infections à pneumocoque ».

Transmission

La bactérie pneumococcique peut se transmettre par :

- contact avec du mucus ou de la salive infecté (par la toux ou des éternuements);
- contact avec des objets ayant été exposés au mucus ou à la salive infecté (comme les ustensiles, les verres, les jouets partagés, etc.) suivi d'un contact avec les yeux, le nez ou la bouche.

De nombreuses personnes sont porteuses de la bactérie (qui demeure dans le nez ou la gorge) sans tomber malades.

Période d'incubation

De **1 à 3 jours** après l'infection.

Symptômes

Les personnes porteuses de la bactérie dans leur nez ou leur gorge ne présenteront souvent aucun symptôme.

Dans certains cas, la bactérie peut causer des infections telles que :

- des otites (infection de l'oreille) : douleur à une ou aux deux oreilles, fièvre;
- des sinusites (infection des sinus) : nez bouché et maux de tête;
- des pneumonies (infection des poumons) : toux avec expulsion de mucus épais, difficultés respiratoires;
- des méningites (infections de la membrane qui entoure le cerveau);
- des septicémies (présence de bactéries dans le sang)

Les symptômes et la gravité peuvent varier selon l'âge de la personne, son état de santé ainsi que le type d'infection.

Durée de la maladie

La durée de l'infection à pneumocoque **peut varier** selon le type d'atteinte et le moment où le traitement est amorcé.

Période de contagion

La personne infectée est contagieuse jusqu'à la disparition de la bactérie dans ses sécrétions nasales ou buccales et **jusqu'à 24 h après** le début du traitement antibiotique.

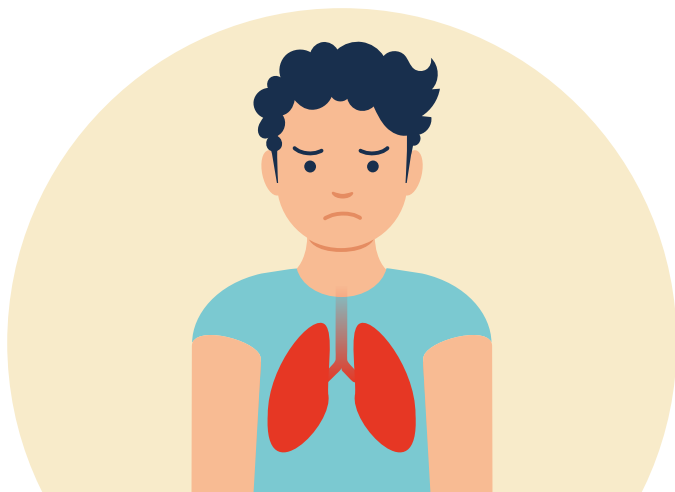
Vaccination

Les vaccins utilisés varient selon l'âge et l'état de santé de la personne.

Pour connaître les recommandations actuelle quant à la vaccination contre le pneumocoque ainsi que les critères d'admissibilité à la gratuité, consultez un professionnel de la santé et/ou le PIQ.

Le saviez-vous ?

Le risque de contracter une infection pneumococcique augmente lorsque vous attrapez la grippe. C'est pourquoi il est important de penser à recevoir le vaccin contre la grippe chaque année, surtout si vous appartenez à un groupe à risque élevé.



Dans certaines conditions, l'infection à pneumocoque peut engendrer des complications importantes si elle n'est pas prise en charge. C'est pour cette raison qu'il est important de consulter un médecin si vous présentez une de ces manifestations :

- essoufflement;
- difficulté à respirer;
- douleur lors de la respiration.

Une consultation à l'urgence est nécessaire si vous présentez un de ces symptômes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente soudainement;
- lèvres bleues;
- difficulté à bouger;
- raideur importante au cou;
- somnolence, difficulté à rester éveillé;
- confusion, désorientation;
- convulsions (le corps se raidit et les muscles se contractent de façon saccadée et involontaire);
- absence d'urine pendant 12 heures.

Traitement

- Des traitements antibiotiques peuvent être nécessaires pour traiter certains types d'infections à pneumocoque, d'où l'importance de consulter votre professionnel de la santé, au besoin.
- Des mesures telles que l'hydratation adéquate et la prise de certains médicaments en vente libre peuvent vous aider à soulager certains symptômes. Votre pharmacien saura vous guider vers la bonne marche à suivre.



Poliomyélite (polio)

C'est quoi ?

La poliomyélite, plus couramment appelée « polio », est une maladie infectieuse très contagieuse causée par le *poliovirus*, qui peut entraîner de graves complications telles qu'une paralysie irréversible. La vaccination effectuée depuis des années a permis d'éradiquer presque complètement la maladie. Toutefois, elle est toujours présente dans certains pays, notamment au Pakistan et en Afghanistan. Il n'existe aucun traitement actuellement pour la polio. La prévention à l'aide de la vaccination est donc d'autant plus importante.

Transmission

Le *poliovirus* est un virus très contagieux. Il se transmet principalement par contact direct avec une personne infectée. Plus rarement, il peut survenir par l'ingestion d'eau ou d'aliments contaminés par des matières fécales, ainsi que par le contact avec les sécrétions respiratoires d'une personne infectée.

Période d'incubation

La période d'incubation de la poliomyélite est généralement **de 7 à 14 jours**, mais peut s'étendre **de 3 à 35 jours**.

Symptômes

La plupart des personnes infectées n'ont aucun symptôme. Les personnes symptomatiques peuvent ressentir ce qui suit :

- Fièvre
- Nausées
- Douleurs musculaires
- Vomissements
- Fatigue
- Perte d'appétit
- Raideur du cou ou du dos
- Malaise généralisé

Durée de la maladie

En général, les patients présentent des symptômes pendant **2 à 10 jours**. Toutefois, il se peut que certaines personnes aient des complications à long terme, comme une paralysie.

De plus, les personnes ayant été infectées par le *poliovirus* sont à risque de **syndrome de post-poliomyélite**. Il s'agit d'un trouble du système nerveux qui peut se manifester de 15 à 40 ans après l'infection initiale. Ce trouble affaiblit progressivement les muscles et entraîne une fatigue intense et des douleurs musculaires et articulaires.

Période de contagion

Le *poliovirus* est très contagieux et peut se transmettre facilement, surtout dans les **14 jours** précédant et suivant l'apparition des symptômes.

Vaccination

Il est important de consulter votre professionnel de la santé avant d'effectuer un voyage afin de déterminer si vous avez besoin d'une mise à jour de ce vaccin. Il est possible de vérifier votre admissibilité à la gratuité de ce vaccin en consultant le PIQ.

Le saviez-vous ?

Grâce à la vaccination, la polio, autrefois appelée « paralysie infantile » ou « maladie paralysante », n'est plus présente au Canada depuis 1994.





Rougeole

C'est quoi ?

La rougeole est une infection très contagieuse causée par un virus qui peut vivre dans le nez, la bouche, les yeux et sur la peau. En raison des campagnes vaccinales, cette maladie est de plus en plus rare. Toutefois, le Québec connaît encore des périodes d'éclosions de rougeole.

Les enfants en âge d'aller à la garderie ou à l'école sont plus à risque de contracter cette maladie. Cependant, les adultes non vaccinés courent également le risque de l'attraper.

Transmission

Le virus de la rougeole peut se transmettre par :

- contact direct (si on embrasse une personne infectée);
- l'air (lorsqu'une personne infectée parle, tousse ou éternue);
- lorsqu'on touche un objet ayant été exposé à des gouttelettes de mucus ou de salive contaminées et qu'il y a frottement des yeux, de la bouche ou du nez.

Le simple fait d'avoir été dans la même pièce qu'une personne infectée peut vous mettre à risque de contracter la maladie, puisque le virus peut survivre quelques heures en suspension dans l'air et se disperser.

Période d'incubation

Environ de **5 à 21 jours après** l'infection par le virus.

Symptômes

Voici quelques-uns des symptômes de la rougeole :

- Fièvre
- Toux
- Écoulement nasal
- Éruptions cutanées (sous forme de taches rouges avec relief) qui apparaissent de 3 à 7 jours après le début des symptômes
- Yeux rouges
- Somnolence
- Mauvaise humeur (irritabilité)

Les complications sont peu fréquentes, mais nécessitent une intervention rapide. Les complications possibles sont : bronchite, pneumonie, otite, convulsions fébriles. Certaines personnes sont plus à risque de complications, notamment les enfants âgés de moins d'un an, les femmes enceintes et les personnes ayant un système immunitaire plus faible.

Durée de la maladie

Lorsqu'il y a absence de complications, la rougeole dure habituellement de **1 à 3 semaines**. Les éruptions cutanées disparaissent en **4 à 7 jours**.

Période de contagion

La personne infectée peut être contagieuse de **4 jours avant** l'apparition des éruptions cutanées à **4 jours après**. Il est également possible de transmettre le virus en l'absence d'éruption cutanée, jusqu'à **10 jours après** l'apparition des premiers symptômes, et même au-delà chez les personnes ayant un système immunitaire affaibli.

Comme il s'agit d'un virus très contagieux, il est préférable de communiquer avec Info-Santé 811 avant de vous rendre dans une clinique médicale ou aux urgences si vous avez des symptômes qui s'apparentent à ceux de la rougeole.

Vaccination

Considérant qu'aucun traitement pour la rougeole n'existe et que c'est une maladie qui est très contagieuse, la vaccination comme moyen de prévention est importante.

Il est conseillé de consulter votre professionnel de la santé afin de déterminer si vous êtes déjà immunisé. Vous pouvez aussi vous référer au PIQ, au besoin.





Rubéole

C'est quoi ?

La rubéole est une maladie virale très contagieuse. Elle survient principalement en hiver et au printemps. Le risque d'attraper cette maladie est très faible au Canada, mais demeure fréquent dans plusieurs pays.

Cette maladie touche davantage les enfants et est généralement sans danger. Par contre, la rubéole peut entraîner une fausse couche ou des malformations chez le bébé si une femme est infectée au début de sa grossesse.

Transmission

La rubéole peut se transmettre par :

- contact direct (si on embrasse une personne infectée);
- l'air (lorsqu'une personne infectée parle, tousse ou éternue).

Période d'incubation

De **2 à 3 semaines**.

Symptômes

Certaines personnes infectées n'auront aucun symptôme.

Symptômes chez les adultes :

- Enflure des ganglions situés derrière les oreilles et le cou
- Symptômes semblables à ceux du rhume (avant l'apparition de l'éruption cutanée)
- Éruption cutanée (petites taches rouges ou roses, légèrement surélevées)
- Douleurs aux articulations

Durée de la maladie

Environ **3 jours**.

Période de contagion

La personne infectée peut être contagieuse environ **1 semaine avant** l'apparition de l'éruption cutanée et **1 semaine après**.

Vaccination

La vaccination est la meilleure façon de se protéger contre le virus. Ce vaccin fait partie du calendrier d'immunisation de base. Dans le doute, nous vous invitons à consulter votre professionnel de la santé pour savoir si vous êtes déjà immunisé.





Tétanos

C'est quoi ?

Le tétanos est une infection transmise par la toxine de la bactérie *Clostridium tetani*, qui se retrouve dans la boue, le sol, la poussière et dans les excréments d'humains et d'animaux. La bactérie peut également être présente dans la salive des animaux.

Transmission

La toxine peut s'introduire dans le corps par une blessure, une petite plaie ou une perforation par un objet souillé (p. ex. un clou rouillé).

Période d'incubation

La période d'incubation du tétanos dure habituellement de **3 à 21 jours**.

Symptômes

La toxine s'attaque aux nerfs et cause des raideurs, des crampes et de la douleur dans les muscles. Il peut aussi y avoir une difficulté à avaler et à respirer.

Les autres symptômes sont les suivants :

- Maux de tête
- Violents tremblements / secousses du corps
- Fièvre
- Sueurs
- Pression artérielle élevée
- Fréquence cardiaque rapide

Le tétanos doit être traité immédiatement, car il peut entraîner de graves complications, notamment des problèmes respiratoires s'il atteint la région des muscles respiratoires.

Durée de la maladie

La durée de la maladie dépend du type de blessure.

Période de contagion

Le tétanos ne peut pas se transmettre d'une personne à une autre.

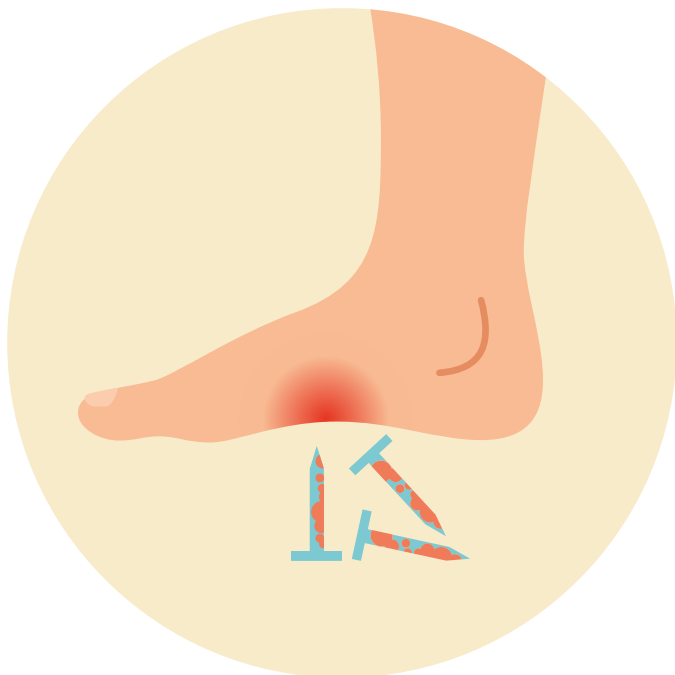
Vaccination

La vaccination contre le tétanos fait partie du calendrier vaccinal de l'enfance. Toutefois, des doses de rappel sont recommandées à l'âge adulte. Nous vous recommandons de vérifier auprès de votre professionnel de la santé si une dose de rappel est nécessaire.

En cas de blessure causée par un objet potentiellement contaminé, il est d'autant plus important de consulter. Votre professionnel de la santé pourra vous orienter vers les bonnes ressources et déterminer si une vaccination est indiquée.

Le saviez-vous ?

Les travailleurs manuels, les jardiniers et les chasseurs doivent renouveler leur vaccin contre le tétanos de façon systématique, car ils sont davantage à risque.





Varicelle

C'est quoi ?

La varicelle (communément appelée « la picote ») est une maladie causée par le virus *varicelle-zona*. Dans 15 à 30 % des cas, le virus de la varicelle peut demeurer latent dans l'organisme et se réactiver sous forme de zona plusieurs années plus tard.

Transmission

Comme pour le zona, le virus peut se transmettre par contact direct avec les liquides provenant des lésions cutanées.

Période d'incubation

La période d'incubation est de **10 à 21 jours**, la moyenne étant de 14 jours.

Symptômes

Voici quelques-uns des symptômes de la varicelle :

- Fièvre
- Maux de tête
- Écoulement nasal
- Malaise généralisé
- Éruption de vésicules sur l'ensemble du corps (y compris le cuir chevelu, les muqueuses de la bouche et la partie supérieure des voies respiratoires)

Durée de la maladie

Environ de **7 à 10 jours**. Les vésicules disparaissent habituellement au bout de **2 semaines**.

Période de contagion

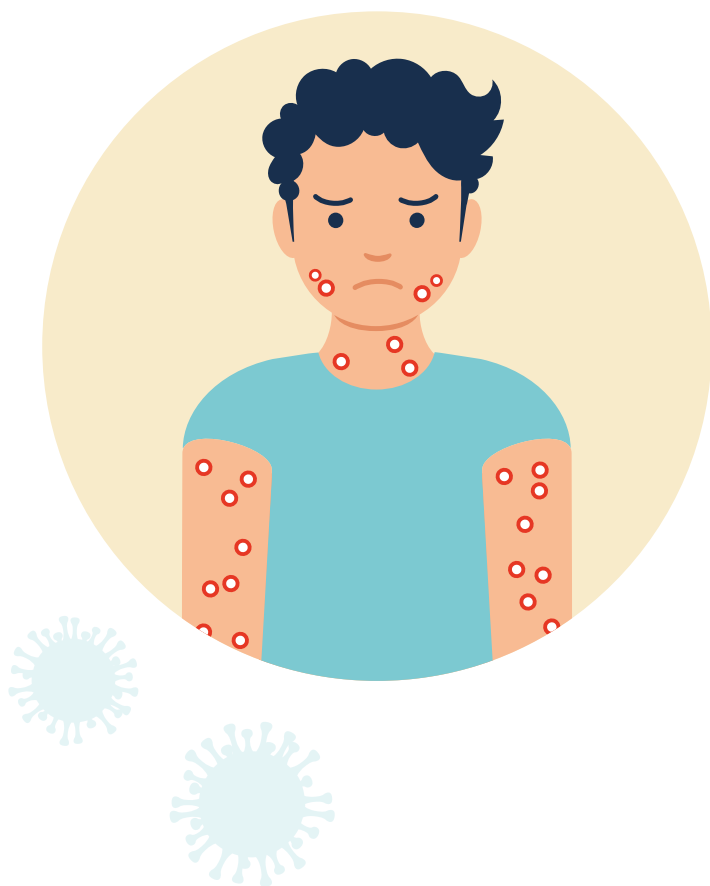
La varicelle peut se transmettre de **1 à 2 jours avant** l'apparition des vésicules et environ de **3 à 4 jours après**, et ce, jusqu'à ce que toutes les vésicules soient recouvertes de croûtes.

Vaccination

Les personnes ayant des antécédents de varicelle à partir de l'âge de 1 an, ou des antécédents de zona, quel que soit l'âge, sont considérées comme protégées contre la varicelle. Dans le doute, consultez votre professionnel de la santé.

À noter

À compter de l'âge de 50 ans, il est préférable de recevoir le vaccin contre le zona.





Virus du papillome humain (VPH)

C'est quoi ?

Le VPH est l'infection transmissible sexuellement la plus répandue. Il est causé par des types particuliers de virus du papillome humain.

Il existe plus de 100 types de virus du papillome humain, et certains d'entre eux, si transmis par voie sexuelle, peuvent causer des verrues ou même des cancers (p. ex. le cancer du col de l'utérus, le cancer du pénis, le cancer de l'anus). Les virus peuvent aussi infecter d'autres parties du corps telles que les mains et le visage.

Transmission

Une personne infectée par le VPH peut transmettre le virus même si elle n'a pas de symptômes.

Le virus peut se transmettre par voie sexuelle lors de :

- relations vaginales (pénétration du pénis dans le vagin);
- relations anales (pénétration du pénis dans l'anus);
- relations orales (contact de la bouche avec le pénis, la vulve, le vagin ou l'anus);
- contact entre les organes génitaux des partenaires;
- partage de jouets sexuels.

La transmission sexuelle peut avoir lieu même sans pénétration, orgasme ou éjaculation. Malgré le port du condom, le VPH peut infecter des régions non protégées.

Plus rarement, une mère infectée peut transmettre l'infection à son bébé au moment de l'accouchement.

Période d'incubation

La période d'incubation peut varier entre 1 mois et plusieurs années, mais sa durée habituelle est de **3 semaines à 8 mois**.

Symptômes

La plupart des infections à VPH ne provoquent aucun symptôme.

- Certains types de VPH à haut risque peuvent causer le cancer du col de l'utérus, le cancer anogénital et certains cancers du cerveau et du cou.
- D'autres types de VPH à faible risque peuvent causer des verrues génitales (condylomes).

Durée de la maladie

La moitié des condylomes disparaissent en **4 mois**, et la plupart, **à l'intérieur d'une période de 2 ans**, avec ou sans traitement.

Période de contagion

Inconnue après la disparition des condylomes (avec ou sans traitement).

Prévention

Le meilleur moyen de prévenir le VPH est la vaccination. Elle permet de diminuer le risque de cancers connexes, notamment les cancers du col de l'utérus, du vagin, de la vulve, de l'anus et du pénis.

Le port du condom ou du carré de latex est aussi à préconiser, malgré le fait qu'il n'élimine pas totalement la possibilité de contracter le virus.

Vaccination

Idéalement, la vaccination contre le VPH devrait être offerte avant le début des activités sexuelles. Cependant, le vaccin peut être administré même si la personne a déjà contracté une infection par un VPH ou une lésion connexe (p. ex. condylomes ou test de dépistage anormal).

Ce vaccin fait désormais partie de la vaccination scolaire. Toutefois, si vous ne l'avez pas déjà reçu, il est possible de consulter le PIQ afin de savoir si vous êtes admissible à le recevoir.



VRS

C'est quoi ?

Le virus respiratoire syncytial (VRS) est un virus très contagieux qui cause des infections des voies respiratoires et des poumons. Il peut toucher les personnes de tous âges, mais constitue la principale cause d'infections respiratoires chez les jeunes enfants. La période de plus grande circulation du virus se situe généralement de la fin de l'automne au début du printemps.

Transmission

La transmission se fait par **gouttelettes** provenant du nez ou de la gorge d'une personne infectée.

Période d'incubation

La période d'incubation est habituellement de **2 à 8 jours** après l'exposition au virus.

Symptômes

Voici quelques-uns des symptômes possibles :

- Un écoulement nasal ou une congestion nasale
- Une toux
- Des éternuements
- Une respiration sifflante
- De la fièvre
- Une perte d'appétit et une diminution de l'énergie

Dans certains cas, notamment chez les bébés, les jeunes enfants et les personnes âgées, des complications peuvent survenir. Celles-ci comprennent des atteintes cardiaques ainsi qu'une aggravation des maladies chroniques, telles que l'asthme ou la maladie pulmonaire obstructive chronique. Des atteintes respiratoires (comme la pneumonie, la bronchiolite ou l'insuffisance respiratoire) peuvent également survenir et entraîner une hospitalisation, voire un décès dans les cas les plus graves.

Durée de la maladie

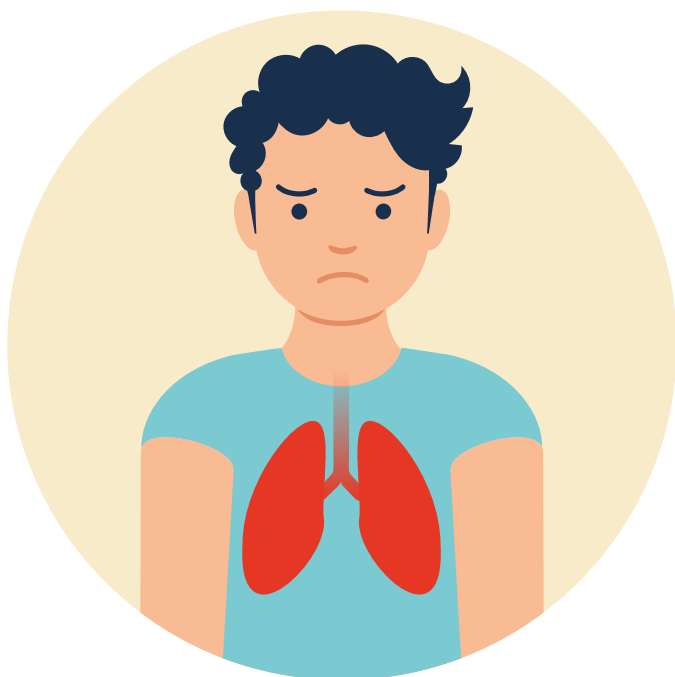
En général, l'infection à VRS est bénigne et se résorbe d'elle-même en **1 à 2 semaines**.

Période de contagion

La période de contagion est généralement d'**environ 8 jours**, mais peut varier de **1 à 21 jours**. Une personne peut être contagieuse même en l'absence de symptômes.

Vaccination

L'immunisation est le meilleur moyen de se protéger contre l'infection à VRS. Plusieurs catégories de personnes, y compris les femmes enceintes, peuvent bénéficier de la vaccination contre le VRS. Nous vous invitons à consulter le PIQ ou un professionnel de la santé pour déterminer si ce vaccin est indiqué dans votre cas.





Zona

C'est quoi ?

Le zona est la réactivation du virus de la varicelle, le *varicelle-zona*. Une première infection par ce virus cause la varicelle. Le virus demeure alors « en dormance » dans les ganglions des nerfs sensitifs et peut être réactivé plus tard, chez certaines personnes ayant un système immunitaire affaibli en raison de leur âge ou d'une maladie, provoquant un zona.

Le zona est plus fréquent chez les personnes âgées de 50 ans et plus, car le système immunitaire s'affaiblit avec l'âge, donnant ainsi la chance au virus de se multiplier plus rapidement.

Transmission

Le virus *varicelle-zona* peut se transmettre par contact direct avec les lésions cutanées d'une personne atteinte.

Période d'incubation

Il n'y a pas de période d'incubation, car il s'agit d'une réactivation. La contagiosité perdure jusqu'à ce que les vésicules soient séchées.

Symptômes

Le symptôme principal d'un zona est une éruption cutanée très douloureuse, sous forme de cloques, qui touche habituellement une partie d'un côté du corps (gauche ou droit). L'éruption prend souvent la forme d'une bande (appelée « ceinture de feu » dans le jargon médical).

Les personnes qui développent un zona peuvent ressentir de la douleur, des fourmillements ou des démangeaisons avant l'apparition des cloques.

Les complications d'un zona peuvent être graves : infection des yeux pouvant provoquer une perte de vision, paralysie, infections bactériennes secondaires, algies post-zostériennes (douleur invalidante qui persiste même après la disparition de l'éruption).

Durée de la maladie

Un zona dure habituellement de **quelques semaines à 1 mois**. Par contre, la douleur peut persister bien au-delà de la disparition de l'éruption cutanée.

Période de contagion

Le virus est transmissible dès l'apparition de lésions et jusqu'à ce que ces dernières deviennent croûtées. On parle d'environ **1 semaine** après leur apparition. Malgré qu'il provienne du même virus que celui de la varicelle, le zona se transmet moins facilement que celle-ci.

Vaccination

Le vaccin est recommandé chez les personnes âgées de 50 ans et plus. Certaines conditions peuvent toutefois vous rendre admissible avant cet âge. Consultez un professionnel de la santé ou le PIQ pour vérifier si vous êtes admissible à la gratuité de ce vaccin.

Même s'il n'est pas gratuit pour vous, il est fort possible qu'il soit recommandé dans votre situation.

Le saviez-vous ?

Il est possible de souffrir plus d'une fois d'un zona au cours de sa vie. Il est également possible de recevoir le vaccin même si vous avez déjà contracté un zona. Les experts proposent alors d'attendre au moins un an entre le dernier épisode et l'administration du vaccin.



Et si je voyage ?

Les vaccins contre **l'hépatite A, l'encéphalite japonaise, la fièvre jaune, la rage, le choléra et la diarrhée à ETEC, le chikungunya et la typhoïde** peuvent être administrés à titre préventif avant un voyage.

Il n'existe pas de calendrier unique de recommandations d'immunisation pour l'ensemble des voyageurs, mais les recommandations peuvent être modifiées régulièrement selon les éclosions, la découverte de nouvelles maladies ou la saison au cours de laquelle le voyage a lieu.

En effet, pour les voyageurs, les recommandations quant aux vaccins à recevoir sont personnalisées selon les vaccins reçus antérieurement, l'âge et la santé du voyageur, le pays de destination, le type de voyage et l'itinéraire, ainsi que le temps qu'il reste avant le départ. Il est donc conseillé de consulter un spécialiste en santé-voyage avant le départ afin de se prévaloir d'une mise à jour de son immunisation et de recevoir les renseignements les plus récents liés à la santé et à la sécurité de la destination.

Trouvez une clinique santé-voyage près de chez vous en visitant le site Internet de l'Agence de la santé publique du Canada. Plusieurs pharmacies offrent également des services de consultation et de vaccination en santé-voyage. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre pharmacien.

Le saviez-vous ?

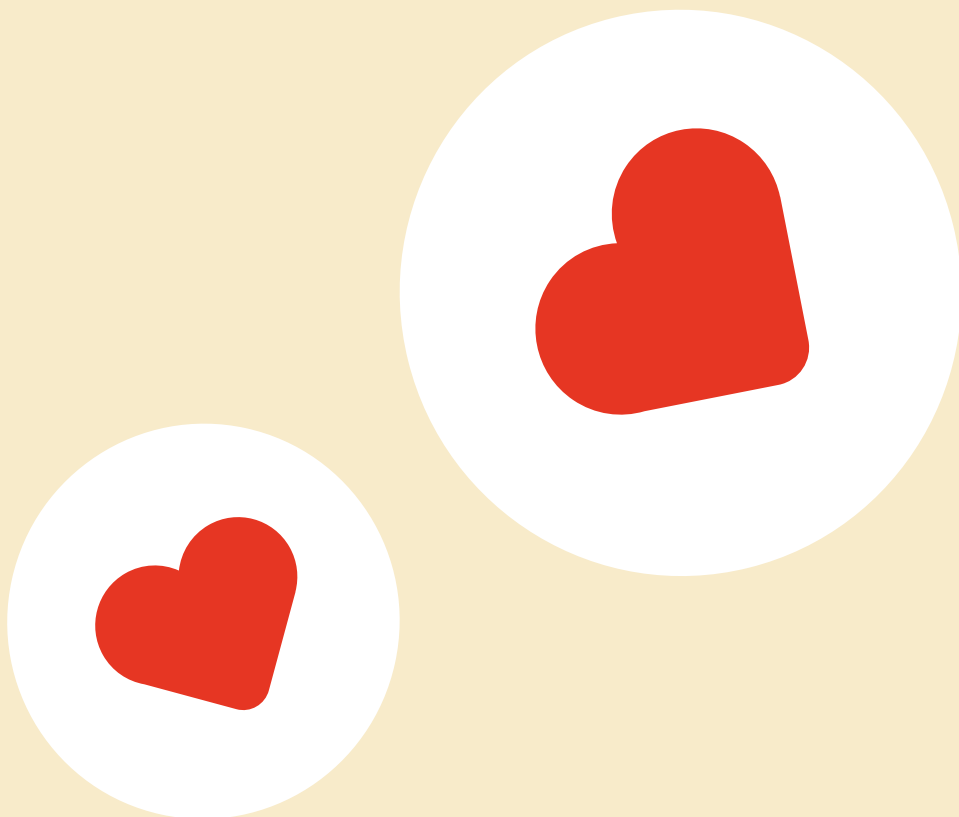
Il est recommandé de consulter votre spécialiste en santé-voyage au minimum quatre à huit semaines avant votre départ afin d'être en mesure de composer avec les délais possibles entre les doses de vaccin et ainsi de bénéficier de la meilleure protection immunitaire possible lors de votre voyage.

Rappels de doses : jamais trop tard !

Certains vaccins ne confèrent pas une protection pour toute la vie. En effet, avec le temps, le nombre d'anticorps présents dans notre organisme peut diminuer, nous rendant ainsi de nouveau vulnérable aux infections.

Des rappels de doses peuvent alors être nécessaires pour assurer une protection continue contre les maladies.

Même si vous pensez avoir pris du retard dans votre vaccination, il n'est généralement pas nécessaire de tout recommencer à zéro. Dans la plupart des cas, la série est reprise tout simplement là où elle s'est arrêtée !



Conclusion

Si la découverte du tout premier vaccin a révolutionné à jamais le domaine de la santé, de nouveaux vaccins continuent aujourd'hui d'être mis au point.

Bien que la vaccination fasse l'objet de nombreux débats de nos jours, il n'en reste pas moins que les vaccins procurent **la protection la plus efficace et durable** contre les maladies, et ce, que vous soyez petit ou grand !

N'oubliez pas non plus que la vaccination sert également à protéger... les autres !

N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé ; il vous aidera à prendre une décision éclairée au sujet de la vaccination.

**Plusieurs pharmacies offrent également des services de vaccination.
Informez-vous dès aujourd'hui auprès de votre pharmacien !**



Sources et liens utiles

Pour plus d'information sur la vaccination générale

- **Agence de la santé publique du Canada :** canadiensensante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/immunization-immunisation/index-fra.php
- **Association des Allergologues et Immunologues du Québec :** allerg.qc.ca/Information_allergique/5_5_vaccins.html
- **Immunisation Canada :** immunize.cpha.ca/fr/default.aspx
- **Ministère de la Santé et des Services sociaux :** sante.gouv.qc.ca/dossiers/vaccination
- **Organisation mondiale de la Santé (OMS) :** who.int/topics/immunization/fr/

Pour plus d'information sur la vaccination des voyageurs

- **Centers for Disease Control and Prevention (en anglais seulement) :** cdc.gov/vaccines/index.html
- **Gouvernement du Canada :** voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/vaccins
- **Santé Canada :** hc-sc.gc.ca/hl-vs/travel-voyage/index-fra.php

Pour trouver un endroit qui offre la vaccination, vous pouvez consulter :

- **Familiprix.com**
- **Info-santé en appelant au 811**
- **Votre CLSC**
- **Votre médecin**
- **Votre pharmacie**
- **Vaccins 411 en vous rendant sur** vaccines411.ca/fr/

Dans ce guide

Le système immunitaire en bref

Pourquoi un vaccin ?

Mythes et réalités entourant la vaccination

Situations particulières

La vaccination pour tous

- Coqueluche
- COVID-19
- Diphtérie
- Grippe (influenza)
- Hépatite B
- Oreillons
- Pneumocoque (pneumonie)
- Poliomyélite (polio)
- Rougeole
- Rubéole
- Tétanos
- Varicelle
- Virus du papillome humain (VPH)
- VRS
- Zona

Et si je voyage ?

Rappels de doses : jamais trop tard !



Les pharmaciens sont les seuls responsables des activités professionnelles pratiquées dans le cadre de l'exercice de la pharmacie et utilisent différents outils, dont les PSST ! (Programme de soins et santé pour tous).