PSST!

Programme de soins et santé pour tous

VACCINATION CHEZ L'ADULTE

Quand, comment et pourquoi

familiprix

VACCINATION
CHEZ L'ADULTE

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, suivi 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.

Les progrès de la science et les multiples recherches sur la vaccination nous ont amenés à aujourd'hui, où il existe une panoplie de vaccins permettant de nous protéger 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 chez les grands.

Selon les estimations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), les vaccins permettent **d'éviter de 2 à 3 millions de décès** chaque année !

TABLE DES MATIÈRES

Le système immunitaire en bref 4

Pourquoi un vaccin ? 6

Mythes et réalités 8

Situations particulières 10

La vaccination pour tous 12

- > Coqueluche 18
- > Diphtérie 20
- > Grippe (influenza) 22
- > Hépatite B 25
- > Herpes zoster (zona) 28
- > Oreillons 30
- > Pneumocoque (pneumonie) 32
- > Poliomyélite (polio) 34
- > Rougeole 36
- > Rubéole 38
- > Tétanos 40
- > Varicelle 42
- > Virus du papillome humain (VPH) 44

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 !

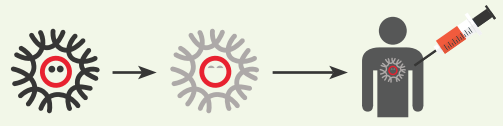
La vaccination est le moyen le plus sécuritaire de fabriquer les soldats. Elle consiste en l'injection dans le corps humain d'une forme **inactive ou affaiblie** du microbe de la maladie, ce qui permet aux soldats de se préparer à défendre le corps sans avoir à souffrir de la maladie et risquer d'en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

Les anticorps peuvent demeurer présents dans votre système très longtemps et ils 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, il arrive que les soldats nécessitent 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. C'est le cas, par exemple, du vaccin contre le tétanos, qui nécessite un rappel aux dix ans.

Le principe de la vaccination

1



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

2

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

3

Lorsque le vrai microbe entre dans le corps, **il est reconnu par les défenses, qui l'éliminent.** La maladie ne se développe pas.

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 tout en permettant d'aviser du même coup les anticorps de 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 le moyen de simples injections. Bien que les vaccins n'offrent pas une protection complète à 100 %, la vaccination demeure tout de même 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 1989.

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

Bien que la décision de se faire vacciner soit personnelle, les bienfaits, eux, sont collectifs. En effet, au-delà de sa propre protection, les vaccins reçus permettent également de protéger vos parents, enfants, proches, collègues et tous les autres qui sont soit trop jeunes ou trop malades pour recevoir les vaccins, ou encore 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. Cela est au cœur même de la définition de l'**immunité collective**.

Les mécanismes de vaccination au niveau collectif

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 certains pays d'Asie et d'Afrique. 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 à risque en tout temps 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 rattachés 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 auxquels un traitement leur a toutefois enlevé le pouvoir de transmission des maladies.

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 réagir à plusieurs centaines de milliers de microbes à la fois. Les vaccins ne diminuent en rien sa force ni ses capacités.

Attention !

Soyez vigilants quant à toute l'information sur la vaccination qui circule sur les divers canaux de communication : 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 transmises sont appuyées par des références ou 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.

Si vous êtes enceinte ou si vous 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 oeufs 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 communes

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** suivant la réception du vaccin.

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 lorsqu'on est tout petits, il est possible d'attraper une maladie évitable par la vaccination peu importe votre 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 alors 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, son mode de vie, sa situation de santé ou son âge. En effet, selon que vous soyez un travailleur de la santé, un voyageur, ou encore si vous souffrez de problèmes de santé chroniques, les recommandations ne seront pas les mêmes.

Saviez-vous que...

Il n'est jamais trop tard pour amorcer 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 ». 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 sont recommandés pour tous et offerts gratuitement à la population. Le calendrier de vaccination est révisé chaque année et est élaboré selon le principe que le vaccin doit être administré à l'âge où le risque d'attraper la maladie est le plus important, auquel il sera le plus efficace et où il 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.

Calendrier régulier de vaccination

Vaccin qui protège contre :	À 2 mois	À 4 mois	À 6 mois	À 12 mois
Diphtérie-coqueluche-tétanos-hépatite B-polio-Hib	✔	✔	✔ (sans l'hépatite B)	
Pneumocoque	✔	✔		✔
Rotavirus	✔	✔		
Grippe (automne-hiver)			✔ *	
Méningocoque C				✔
Rougeole-rubéole-oreillons				✔
Varicelle				
Diphtérie-coqueluche-tétanos-polio**				
Hépatite B				
Virus du papillome humain				

* Dès l'âge de 6 mois ou dès que le vaccin est disponible (automne-hiver), puis chaque année jusqu'à l'âge de 2 ans.

** Une dose du vaccin dcaT est aussi indiquée pour tous les adultes.

À 18 mois	Entre 4 et 6 ans	4e année du primaire	3e année du secondaire	Après 60 ans
✔				
				✔ (65 ans et plus)
				✔
			✔	
✔				
✔	✔ (depuis le 1er avril 2016)			
	✔		✔ (sans la polio)	
		✔ (le vaccin utilisé protège aussi contre l'hépatite A)		
		✔ (ajout des garçons à compter du 1er septembre 2016)		

Source: http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000324/
Version du 31 mai 2016.
Pour plus d'information: www.sante.gouv.qc.ca/vaccination

De quels vaccins ai-je besoin ?

Vous trouverez, aux pages suivantes, un portrait de chacune des maladies pour lesquelles il existe actuellement des recommandations de vaccination **pour l'adulte**.

- Coqueluche
- Diphtérie
- Grippe (influenza)
- Hépatite B
- Herpes zoster (zona)
- Oreillons
- Pneumocoque (pneumonie)
- Poliomyélite (polio)
- Rougeole
- Rubéole
- Tétanos
- Varicelle
- Virus du papillome humain (VPH)

Prenez note que…

Les recommandations suivantes sont celles provenant du *Protocole d'immunisation du Québec*. 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. En aucun cas, elles ne peuvent remplacer l'avis d'un professionnel de la santé.

LES VACCINS RECOMMENDÉS POUR LES ADULTES

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 toux ou éternuements). La bactérie peut aussi vivre de 2 à 5 jours sur des objets inertes tels que des vêtements, des verres ou du papier.

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.

Les principaux symptômes de la coqueluche :

- Quintes de toux fréquentes et prolongées
- Étouffement ou vomissements après 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.

La 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.

Il est aussi possible qu'une personne qui a arrêté de tousser soit contagieuse et transmette la maladie.

Vaccination

Adultes : Il est recommandé de recevoir une dose à l'âge adulte (habituellement administrée en combinaison avec le rappel contre la diphtérie et le tétanos). Ce rappel est **gratuit**.

DIPHTÉRIE

C'est quoi ?

La diphtérie est une maladie contagieuse causée par les toxines d'une bactérie du nom de *Corynebacterium diphteriae*, 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 toux ou éternuements);
- contact avec des objets ayant récemment été exposés aux bactéries, 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 inclure :

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 au niveau cardiaque 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 inclure la paralysie, en particulier au visage, ainsi que des troubles de rythme cardiaque.

La période de contagion

Une personne atteinte de la 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

Adultes : Un rappel est recommandé tous les 10 ans (habituellement administré en combinaison avec le rappel contre le tétanos). Ce rappel est **gratuit**.

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 (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 soit par :

- 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 (par exemple 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	Habituels, mais légers
Congestion ou écoulement nasal	Rares	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 : http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/differences-entre-la-grippe-et-le-rhume En date du 27 septembre 2016

Durée de la maladie

En se reposant et en se nourrissant selon son 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.

La 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 pour qui le vaccin est offert **gratuitement** :

- Les jeunes enfants 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 de 60 ans et plus
- Les femmes enceintes (atteintes de certaines maladies chroniques et/ou qui sont à leur 2e ou 3e trimestre)
- Les personnes de 6 mois et plus atteintes de certaines maladies chroniques (ex. : diabète, asthme, troubles cognitifs, etc.[1])
- 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 de moins de 6 mois

Saviez-vous que...

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.

[1] La liste complète des maladies chroniques reconnues dans le cadre du volet gratuit est disponible au lien suivant : http://sante.gouv.qc.ca/programmes-et-mesures-daide/programme-de-vaccination-contre-la-grippe/admissibilite/#maladies-chroniques.

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. Elle peut se transmettre d'une personne à une autre par le contact des muqueuses (ex. : celles tapissant 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, d'articles personnels (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 l'infection à leur nouveau-né 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 **deux à six mois** avant de se manifester. Certaines personnes n'auront que très peu ou même aucun symptôme.

Les symptômes les plus fréquents incluent :

- 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 guérissent 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

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 (ex. : porteur d'hépatite C, cirrhose);
- les voyageurs.

À noter : Ce vaccin n'est pas offert gratuitement à tous.

Saviez-vous que...

L'hépatite B est une maladie qui affecte 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 votre 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.

HERPES ZOSTER (ZONA)

C'est quoi ?

Le zona est la réactivation du virus de la varicelle : 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 60 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

La période d'incubation d'un zona est **environ de 10 à 21 jours** (la moyenne étant de 14 jours).

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 demeure 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 de **1 à 2 jours avant** l'apparition de l'éruption cutanée et environ de **3 à 4 jours après** l'éruption, jusqu'à ce que toutes les vésicules soient recouvertes de croûtes. Malgré qu'il soit du même virus, le zona se transmet moins facilement que la varicelle.

Vaccination

Adultes : Le vaccin est recommandé chez les personnes de 60 ans et plus qui ne présentent aucune contre-indication, mais peut être administré aux adultes de 50 ans et plus.

À noter : Ce vaccin n'est pas offert gratuitement.

Saviez-vous que...

Il est possible de souffrir plus d'une fois d'un zona au cours de sa vie ? Sachez par contre qu'il est 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.

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 contaminés 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 16 et 18 jours**.

Symptômes

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

D'autres symptômes peuvent inclure :

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

Durée de la maladie

Habituellement, de **10 à 12 jours**.

Période de contagion

Une personne infectée peut être contagieuse **jusqu'à 6 jours avant** l'apparition des symptômes et **jusqu'à 6 jours après** leur disparition.

Vaccination

Adultes : Le vaccin contre les oreillons (combiné avec la rougeole et la rubéole) est recommandé chez les adultes nés après 1970, n'ayant jamais reçu le vaccin ou n'ayant jamais été en contact avec la maladie. Ces personnes peuvent recevoir une dose du vaccin **gratuitement**.

PNEUMOCOQUE (PNEUMONIE)

C'est quoi ?

Le pneumocoque est une maladie causée par la bactérie pneumococcique qui entraîne des infections des oreilles, des sinus ou des poumons.

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 le mucus ou de la salive infectée (par toux ou éternuements);
- contact avec des objets ayant été exposés au mucus ou à la salive infectée (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 ou à quelques semaines**.

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.

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 dure **jusqu'à 24 h après** le début du traitement antibiotique.

Vaccination

Adultes : Le vaccin est recommandé et **gratuit** pour les personnes à risque accru d'infection à pneumocoque âgées de 19 à 64 ans ainsi que pour toutes les personnes de 65 ans et plus.

Saviez-vous que...

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.

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.

Transmission

Le *poliovirus* peut se transmettre de personne à personne en entrant dans l'organisme par la bouche (contact avec des aliments ou de l'eau contaminés par des matières fécales).

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 avoir :

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

Durée de la maladie

L'infection initiale peut durer quelques jours seulement. Par contre, les complications, telle la paralysie, peuvent durer toute une vie.

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

Il peut s'écouler de **4 à 21 jours** avant que les symptômes n'apparaissent. Une personne infectée peut transmettre le virus à une autre **même avant** l'apparition de symptômes.

Vaccination

Adultes : Le vaccin contre la poliomyélite est recommandé et **gratuit** si vous visitez un pays où la maladie est endémique.

Saviez-vous que...

Grâce à la vaccination, la polio, autrefois appelée « paralysie infantile » ou « maladie paralysante », n'est plus présente au Canada depuis plus de 20 ans.

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.

Les enfants en âge d'aller à la garderie ou à l'école sont plus à risque de contracter cette maladie. Par contre, 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);
- par 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 contaminée et qu'il y a frottement des yeux, de la bouche ou du nez.

Période d'incubation

Environ de **7 à 14 jours avant** l'apparition des symptômes.

Symptômes

Les symptômes de la rougeole peuvent inclure :

- Fièvre
- Toux
- Écoulement nasal
- Éruptions cutanées (sous forme de taches rouges avec relief) au visage et sur le corps
- Yeux rouges
- Somnolence
- Mauvaise humeur (irritabilité)

Les complications sont peu fréquentes, mais nécessitent toutefois une intervention rapide. Les complications possibles sont : bronchite, pneumonie, otite, convulsions fébriles.

Durée de la maladie

Lorsqu'il y a absence de complications, la rougeole dure habituellement **de 1 à 2 semaines**. Les éruptions cutanées disparaissent en 3 ou 4 jours.

Période de contagion

La personne infectée peut être contagieuse de **4 jours avant** l'apparition des éruptions cutanées à **4 jours après**.

Vaccination

Adultes :

Les personnes suivantes peuvent recevoir le vaccin (combiné avec les oreillons et la rubéole) **gratuitement** :

- Les adultes nés entre 1970 et 1979 qui sont stagiaires ou travailleurs de la santé, voyageurs, recrues militaires, travailleurs dans une garderie ou dans une école, ou autre, et **qui n'ont jamais été vaccinés contre la rougeole** devraient recevoir 1 ou 2 doses selon la catégorie dans laquelle ils se trouvent.
- Les adultes nés après 1980 et **n'ayant jamais été vaccinés contre la rougeole** devraient recevoir 2 doses.

RUBÉOLE

C'est quoi ?

La rubéole est une maladie virale très contagieuse.

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 au rhume (avant l'apparition de l'éruption cutanée)
- Éruption cutanée (petites taches rouges ou roses, légèrement surélevées)
- Douleurs des articulations

Durée de la maladie

Environ **3 jours**.

Période de contagion

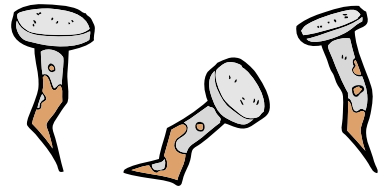
La personne infectée peut être contagieuse environ **1 semaine avant** l'apparition de l'éruption cutanée et **1 semaine après**.

Vaccination

Adultes :

Le vaccin (combiné avec les oreillons et la rougeole) est recommandé et offert **gratuitement** aux personnes n'ayant pas déjà été vaccinées contre la rubéole, surtout les femmes en âge de procréer et les travailleurs de la santé.

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 (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 raideur, crampes et 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 élevée
- Fréquence cardiaque rapide

Durée de la maladie

La durée de la maladie dépend du type de blessure.

Période de contagion

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

Vaccination

Adultes : Une dose de rappel est recommandée tous les 10 ans. Ce rappel est offert **gratuitement**.

Saviez-vous que...

Les travailleurs manuels, les jardiniers et les chasseurs sont des personnes qui devraient voir à 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*.

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

Les symptômes de la varicelle incluent :

- Fièvre
- Maux de tête
- Écoulement nasal
- Malaise généralisé
- Éruption de vésicules sur l'ensemble du corps (incluant 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

Adultes : Le vaccin est recommandé et offert **gratuitement** aux personnes n'ayant jamais eu la varicelle et qui n'ont pas été vaccinées dans le passé. Les personnes ayant une histoire antérieure de varicelle à partir de l'âge de 1 an, ou de zona, quel que soit l'âge, sont considérées comme protégées contre la varicelle.

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 spécifiques de virus du papillome humain.

Il existe plus de 100 types de virus du papillome humain, dont certains types seulement, si transmis par voie sexuelle, peuvent causer des verrues ou même des cancers (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.

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 seront disparus **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).

Vaccination

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

Adultes :

Le vaccin est recommandé et offert **gratuitement** aux personnes suivantes :

- Femmes âgées de 18 à 26 ans ayant un système immunitaire affaibli par une maladie (ex. : maladie de Crohn) ou un traitement (ex. : chimiothérapie), ou déjà infectées par le VPH
- Hommes âgés de 9 à 26 ans ayant un système immunitaire affaibli par une maladie (ex. : maladie de Crohn) ou un traitement (ex. : chimiothérapie), ou déjà infectés par le VPH
- Hommes âgés de 26 ans et moins ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes

Le vaccin est **recommandé** mais n'est pas offert gratuitement aux personnes suivantes:

- Femmes âgées de 18 à 45 ans
- Hommes âgés de 9 à 26 ans

N'oubliez pas de demander un carnet de vaccination à votre professionnel de la santé. C'est un outil indispensable qui vous permet de savoir quels vaccins vous avez reçus et si vous êtes à jour.

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,** et **la typhoïde** peuvent être administrés en prévention avant un voyage.

Non seulement il n'existe pas de calendrier unique de recommandations d'immunisation pour l'ensemble des voyageurs, mais les recommandations peuvent aussi être modifiées régulièrement selon les éclosions, la découverte de nouvelles maladies ou la saison du voyage.

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 informations les plus récentes reliées à la santé et 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. Certaines pharmacies offrent également les services de consultation et de vaccination en santé-voyage. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre pharmacien.

Saviez-vous que...

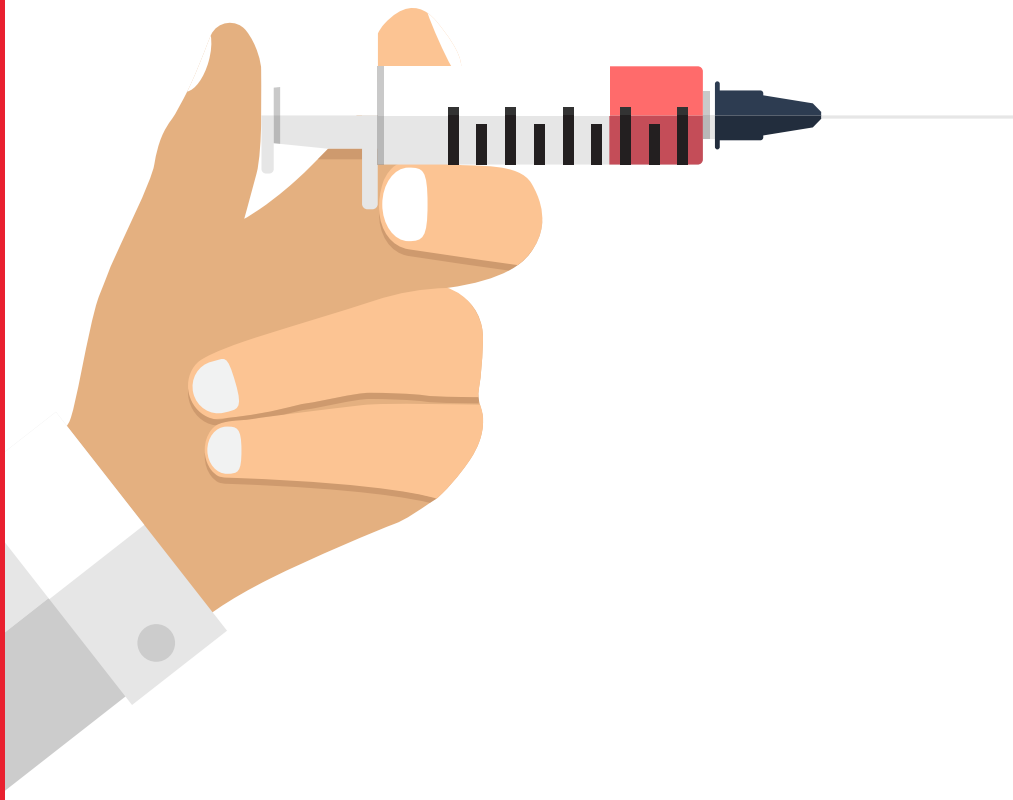
Il est recommandé de consulter votre spécialiste en santé-voyage au minimum quatre à huit semaines avant votre départ afin d'être en mesure de composer avec les délais possibles entre les doses de vaccin et ainsi bénéficier de la meilleure protection immunitaire possible lors de votre voyage.

Rappels de doses : jamais trop tard!

Certains vaccins ne confèrent pas une protection pour toute la vie, car la durée de protection varie d'un vaccin à un autre. 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 sont alors 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 n'ont cessé de se développer depuis.

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.

Certaines pharmacies offrent également des services de vaccination. Informez-vous dès aujourd'hui à votre pharmacien !

Sources et liens utiles :

Pour plus d'information sur la vaccination générale

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

Pour plus d'information sur la vaccination des voyageurs

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

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

- Info-santé en appelant au 811
- Votre CLSC
- Votre médecin
- Vaccins 411 en vous rendant sur https://vaccines411.ca/fr/

L'application gratuite qui

RÉCOMPENSE

VOS SAINES HABITUDES DE VIE!

Téléchargez
Mon Familiplus

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

familiplus

familiprix.com/monfamiliplus

familiprix

PSST!

Programme de soins et santé pour tous

DANS CE GUIDE

Le système immunitaire en bref
Pourquoi un vaccin ?
Mythes et réalités
Situations particulières
La vaccination pour tous

- Coqueluche
- Diphtérie
- Grippe (influenza)
- Hépatite B
- Herpes zoster (zona)
- Oreillons
- Pneumocoque (pneumonie)
- Poliomyélite (polio)
- Rougeole
- Rubéole
- Tétanos
- Varicelle
- Virus du papillome humain (VPH)

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).

familiprix

Imprimé au Québec – Décembre 2016/065811

18488