



SAATCHI & SAATCHI - PHOTOS : GETTY IMAGES - 313x0644-B - Août 2006

> *Passeport pour la santé*

Le guide **calendrier vaccinal**
des adolescents
et des adultes

Mis à jour au 1^{er} août 2006



Sommaire

1. **Vaccins et rappels :
point sur les connaissances actuelles** p.3 à 7
2. **Les maladies :
pourquoi, comment, quand se faire vacciner ?** p.9 à 17
 - > **Calendrier des vaccinations et rappels** p.9
 - > Diphtérie, Tétanos, Coqueluche, Polio p.10-11
 - > Tuberculose p.12
 - > Rougeole, Oreillons, Rubéole p.13
 - > Hépatite B p.14
 - > Grippe p.15
 - > La vaccination pour les voyageurs p.16-17
 - > Les informations pratiques p.18-19

Vaccins et rappels : point sur les connaissances actuelles

Depuis plus d'un siècle, la politique vaccinale a permis de réduire considérablement le nombre de malades et de décès par maladies infectieuses.

Si la plupart de ces maladies ont été rendues plus rares, **les microbes qui les véhiculent existent toujours, en France ou dans le monde.**

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

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

Le "Passeport" vous permet de faire le point sur la vaccination et le carnet de vaccination, vous aidera à ne pas oublier vos rappels.

1> La vaccination, une protection efficace contre les maladies infectieuses

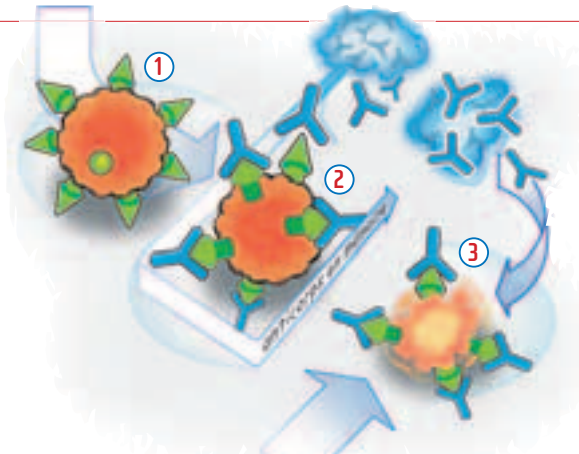
Tétanos, polio, diphtérie, coqueluche, rubéole, tuberculose, hépatite B, grippe...

Ces maladies sont **dangereuses**, voire **mortelles dans certains cas**. Elles peuvent entraîner des complications graves et laisser de lourdes séquelles. Les progrès de la médecine ne doivent pas faire sous-estimer ces risques.

La vaccination est souvent le seul moyen de garantir une protection efficace.

Petit rappel sur le mécanisme de la vaccination

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



2> La vaccination, c'est aussi pour les adultes

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

Mais certains vaccins sont recommandés pour tous.

Et parce qu'ils ne garantissent pas toujours une protection durable, il est important d'effectuer des rappels, même à l'âge adulte. (Voir le calendrier vaccinal page 9).

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

A tout moment, il est possible de "se mettre à jour".

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

Certains vaccins peuvent **avoir des effets secondaires le plus souvent limités** (fièvre, douleur au point d'injection, etc.), mais les maladies contre lesquelles ils protègent peuvent avoir des conséquences beaucoup plus graves.

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

C'est pourquoi la vaccination reste un acte médical à part entière.

Questions / Réponses

Certaines maladies comme la diphtérie ou la poliomyélite ont disparu du territoire français.
 > Alors pourquoi continuer à vacciner ?

Les microbes ignorent les frontières.

L'éradication d'une maladie ne peut donc être que mondiale. A ce jour, seule la variole a été éradiquée. C'est la raison pour laquelle la vaccination contre cette maladie est abandonnée en France depuis 1984.

Certains vaccins sont obligatoires, d'autres recommandés.
 > Peut-on conclure que certains sont plus importants que d'autres ?

Non. Les vaccinations obligatoires (diphtérie depuis 1938, tétanos depuis 1940, polio depuis 1964) ont été décidées à une époque où il était d'usage de traiter les problèmes de santé publique par des lois. Elles concernent les enfants et certaines professions à risque. Depuis la fin des années 1960, avec l'évolution de la société, on a recours à des approches plus incitatives.

Pourquoi, alors que la vaccination contre le tétanos est obligatoire, compte-t-on encore des personnes atteintes, et chaque année plusieurs décès ?

L'immunité d'une personne vaccinée contre le tétanos est d'environ dix ans. Des rappels sont donc nécessaires pour rester protégé. Or on estime que la moitié de la population adulte n'a pas fait de rappel et n'est pas protégée. Ceci explique la permanence de cas de tétanos.

La vaccination affaiblit-elle les défenses immunitaires ?

Non, au contraire puisque la vaccination permet à notre organisme de générer des anticorps pour se défendre lorsqu'il rencontre le microbe. Le mécanisme est en fait le même que lors d'une infection. Mais avec la vaccination, la rencontre avec le microbe ne donne pas lieu à une maladie.

Quand se faire vacciner ?

Parce que la rupture dans le suivi vaccinal débute souvent vers 11-13 ans, ce guide a été conçu à la fois pour les adolescents et les adultes.

11-13 ans

Diphtérie - Tétanos - Polio : troisième rappel
 Coqueluche : deuxième rappel
 Rougeole - Oreillons - Rubéole : rattrapage
 pour les non-vaccinés
 Hépatite B : rattrapage pour les non-vaccinés



16-18 ans

Diphtérie - Tétanos - Polio : quatrième rappel
 Rubéole : pour les jeunes filles non-vaccinées



A partir de 18 ans

Diphtérie - Tétanos - Polio : rappel tous les 10 ans
 Rubéole : pour les jeunes femmes en âge de procréer
 et non-vaccinées
 Hépatite B : pour les personnes appartenant
 à un groupe à risque



Senior (65 ans et plus)

Grippe tous les ans
 Tétanos - Polio : rappel tous les 10 ans



Les maladies : pourquoi s'en protéger ?

La tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse, provoquée par le bacille de Koch, qui se transmet par la salive lors de la toux.

Elle atteint le plus souvent les poumons, provoquant fatigue, amaigrissement, fièvre, sueurs, toux, crachements de sang. Si elle n'est pas soignée, elle peut être mortelle.

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

Chez l'enfant âgé de moins de 6 ans, la vaccination par le BCG est obligatoire pour l'entrée en collectivité.

> Diphtérie - Tétanos - Coqueluche - Polio

La diphtérie

La diphtérie se transmet par la toux et les éternuements. Elle prend la forme d'une angine grave, qui peut entraîner des complications cardiaques, rénales et neurologiques (paralysies), et provoquer la mort.

Il est nécessaire que le plus grand nombre de personnes soient vaccinées pour éviter la propagation d'un microbe importé.

Le tétanos

Le tétanos est causé par un microbe, le bacille tétanique, qui vit généralement dans la terre. **Il peut s'introduire dans le corps par n'importe quelle blessure ou petite plaie banale.** Cette vaccination est particulièrement importante pour les personnes qui jardinent. **Le tétanos attaque le système nerveux** et provoque une contracture généralisée du corps, très douloureuse. **Mortel une fois sur trois, le tétanos peut laisser de graves séquelles en cas de guérison.**

Pour se protéger contre ces quatre maladies,

**il existe des vaccins associés :
vaccins associés contre la diphtérie, le tétanos et la polio
et la vaccination anticoquelucheuse.**

La coqueluche

La coqueluche est une maladie respiratoire très contagieuse qui se transmet par les gouttelettes émises lors de la toux.

Elle peut entraîner de graves complications comme les pneumonies, les convulsions et les encéphalites.

Elle peut être mortelle pour les nourrissons qui sont les plus touchés par cette maladie en France.

Elle est très répandue dans le monde.

En Suède, en Grande-Bretagne, en Allemagne et en Italie l'abandon temporaire de la vaccination avait entraîné une réapparition de la maladie.

La poliomyélite

La poliomyélite se transmet le plus souvent par contact avec des personnes infectées, le plus souvent de façon inapparente. Dans sa forme la plus grave, **la poliomyélite provoque des paralysies** au niveau des bras, des jambes ou des muscles qui permettent la respiration.

Ces paralysies sont le plus souvent définitives.

L'éradication de cette maladie progresse mais elle peut réapparaître dans des groupes de personnes non vaccinées ou n'ayant pas effectué leurs rappels.

> Rougeole - Oreillons - Rubéole

La rougeole

La rougeole est transmise par contact direct ou par voie aérienne, par l'intermédiaire de gouttelettes salivaires ou respiratoires.

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

Elle peut entraîner de graves complications, en particulier chez les adolescents et les adultes : otites, broncho-pneumonies, encéphalites aiguës, atteintes neurologiques, etc.

Les oreillons

Cette infection virale très contagieuse se transmet par les postillons, la salive et se manifeste souvent dans les collectivités (écoles, crèches, etc.). Il s'agit d'une inflammation des glandes salivaires.

Généralement bénigne chez les enfants, elle peut parfois entraîner des complications graves (surdités).

Chez l'adulte, des complications ovariennes ou testiculaires peuvent survenir.

La rubéole

Cette infection virale se transmet par voie aérienne respiratoire. En général bénigne, elle passe souvent inaperçue.

Elle est cependant très dangereuse, en cas de contamination pendant les premiers mois de la grossesse.

Elle peut alors occasionner de graves malformations chez le futur bébé.

C'est pourquoi il est essentiel pour les jeunes femmes d'être vaccinées contre cette maladie.

L'hépatite B

L'hépatite B

L'hépatite B est une maladie du foie.

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

On observe également des transmissions au sein de familles ou collectivités par la salive, de petites blessures ou le partage d'objets personnels (rasoirs,...).

Dans neuf cas sur dix, les adultes contaminés n'ont pas de symptômes. Dans un cas pour 1000, l'infection évolue en hépatite fulminante, mortelle à 80 %.

Alors que 5 à 10 % des adultes contaminés, avec ou sans symptômes, deviennent des "porteurs" susceptibles de transmettre le virus, 90 % des nouveau-nés contaminés deviennent porteurs. Leur hépatite évolue parfois vers la cirrhose ou le cancer du foie.

La vaccination augmente-t-elle le risque d'une sclérose en plaques ?

La prise en compte de l'ensemble des données disponibles ne permet pas de conclure à l'existence d'une association entre la vaccination contre l'hépatite B et la survenue d'une sclérose en plaques chez l'adulte. Cependant, un risque faible ne peut pas être exclu chez l'adulte. On recommande aux adolescents et aux adultes potentiellement exposés au virus de l'hépatite B de se faire vacciner.

La grippe

La grippe

La grippe est une infection respiratoire aiguë très contagieuse provoquée par un virus. Elle se traduit par des fièvres élevées pouvant aller jusqu'à 40°, des courbatures, une fatigue intense, des maux de tête et parfois une irritation de la gorge, des bronches et des yeux.

La grippe peut être particulièrement grave pour les personnes fragilisées et les personnes âgées.

La grippe peut provoquer des troubles cardiaques ou pulmonaires graves chez les personnes âgées et celles souffrant de bronchite chronique, d'une insuffisance cardiaque sévère ou de maladie de longue durée.

Selon les années, la grippe constitue la première ou la deuxième cause de mortalité par maladie infectieuse en France. On estime que dans 80 % des cas, ces décès touchent des personnes de plus de 65 ans.

Pour se protéger, une vaccination doit être effectuée tous les ans pour les sujets à risque : personnes de 65 ans et plus, personnes souffrant de diabète et de maladies chroniques, en particulier de troubles respiratoires ou cardio-vasculaires. Dans ces cas, la vaccination est prise en charge à 100 %.

> Les vaccins du voyageur

Certaines maladies inconnues ou disparues en France existent encore à l'état endémique dans de nombreux pays en voie de développement.

Il est important de consulter votre médecin deux à trois mois avant tout départ.

Celui-ci vous indiquera les vaccinations recommandées en fonction de la destination, de la durée et des conditions du voyage, et de vos caractéristiques personnelles (antécédents médicaux, âge, etc.).

Vous pouvez également demander conseil à votre pharmacien sur les vaccins à entreprendre avant un voyage à l'étranger.

A savoir

La vaccination contre la fièvre jaune est obligatoire dans certains pays.

La fièvre jaune

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

La méningite

La vaccination contre la méningite à méningocoques est exigée à l'entrée en Arabie Saoudite pour les pèlerins se rendant à La Mecque.

- **Le vaccin** consiste en une injection, à effectuer obligatoirement au moins 10 jours avant le départ. La protection est efficace pendant 3 ans.





Conseils pratiques

> *Dù se faire vacciner ?*

- par son médecin de famille
- en consultation de médecine du travail
- dans un centre de vaccinations gratuites
(renseignement auprès de votre mairie, de la DDASS de votre département ou de votre pharmacien)

> *Pour les vaccins du voyageur*

- dans un centre agréé par le Ministère de la Santé : Institut Pasteur, centres médicaux des compagnies aériennes, services hospitaliers de médecine tropicale
- par son médecin de famille pour les vaccins pouvant être administrés hors des centres agréés

> *Comment conserver les vaccins ?*

- La plupart des vaccins doivent être conservés au frais dans le bas du réfrigérateur.

Le calendrier vaccinal *adolescent et adulte*

Mis à jour le (01-08-2006)

11-13 ans

- **Diphtérie - Tétanos - Polio** : troisième rappel
- **Coqueluche** : deuxième rappel
- **Rougeole - Oreillons - Rubéole** : rattrapage pour les non-vaccinés jusqu'à 26 ans
- **Hépatite B** : rattrapage pour les non-vaccinés

16-18 ans

- **Diphtérie - Tétanos - Polio** : quatrième rappel
- **Rubéole** : pour les jeunes filles non-vaccinées

A partir de 18 ans

- **Diphtérie - Tétanos - Polio** : rappel tous les 10 ans
- **Rubéole** : pour les jeunes femmes en âge de procréer et non-vaccinées
- **Hépatite B** : pour les personnes appartenant à un groupe à risque
- **Coqueluche** : jusqu'à 26 ans si non-vaccinés et susceptibles de devenir parents

Senior (65 ans et plus)

- **Grippe** tous les ans
- **Tétanos - Polio** : rappel tous les 10 ans

SAATCHI & SAATCHI - 313-06345-B - Août 2006

Carnet

de vaccination individuel

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse (*facultatif*)

.....

.....

En cas de perte, la personne qui trouvera ce carnet est priée de le renvoyer à l'adresse ci-dessus.



Rougeole, Oreillons, Rubéole, BCG, Hépatite B

Vaccins	Date	Numéro du lot	Signature et cachet du médecin
Rougeole - Oreillons Rubéole :		11 à 13 ans si non-vaccinés	
		14 ans à 26 ans si non-vaccinés	
Rubéole :		jeunes filles non-vaccinées	
Hépatite B :		11 à 13 ans si non-vaccinés et pour les personnes appartenant à un groupe à risque	
Hépatite B :		2 ^{ème} rappel	
Hépatite B :		3 ^{ème} rappel	

Grippe

Vaccin	Date	Numéro du lot	Signature et cachet du médecin
<p>Grippe (65 ans et + et pour les personnes souffrant d'affections de longue durée) :</p>			

Un vaccin tous les ans