Pas juste pour les enfants.

Guide de *vaccination* pour les adultes

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

Canada

Promouvoir et protéger la santé des Canadiens au moyen du leadership, de partenariats, de l'innovation et de la prise de mesures dans le domaine de la santé publique. —Agence de la santé publique du Canada

Also available in English under the title:
Not Just For Kids. An Adult Guide to *Vaccination*

Pour plus d'information :
Agence de la santé publique du Canada
Localisateur d'adresse 0900C2
Ottawa (ON) K1A 0K9
Téléphone : 613-957-2991
Sans frais : 1-866-225-0709
Télécopieur : 613-941-5366
TTY : 1-800-465-7735
Courriel : hc.publications-publications.sc@canada.ca

On peut obtenir, sur demande, cette publication en d'autres formats.

© Sa Majesté la Reine en Chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2018

Date de publication : août 2018

La présente publication peut être reproduite sans autorisation à des fins personnelles ou internes, à la condition d'en indiquer clairement la source.

Imprimé Cat. : HP40-169/2018F ISBN : 978-0-660-26525-4
PDF Cat. : HP40-169/2018F-PDF ISBN : 978-0-660-26524-7
Pub. : 180062

Vous faites ce qu'il faut pour rester en bonne santé ?
Faites-vous aussi *vacciner*.

Vous pensez peut-être que la vaccination est réservée aux enfants. En fait, vous devez vous tenir à jour dans vos vaccins toute votre vie.

Les vaccins sont votre meilleure protection contre les maladies évitables par la vaccination. Les maladies évitables peuvent vous empêcher d'étudier, de travailler ou vous priver de vacances tant attendues. Elles peuvent aussi avoir des conséquences graves et même entraîner le décès.

Dose de vérité

Une étude récente a démontré que la plupart des adultes croyaient avoir reçu tous les vaccins prescrits à leur âge. En fait, moins de 10 % étaient à jour dans leur vaccination.

Qu'est-ce qu'un *vaccin ?* À quoi sert-il ?

Un vaccin se compose de minuscules quantités de germes morts ou affaiblis, appelés microbes. Il aide votre système immunitaire à apprendre à se protéger contre la maladie par la formation d'anticorps et d'une mémoire immunitaire. Le vaccin crée une immunité qui vous protège d'une maladie sans que vous souffriez de cette maladie elle-même.

Pour un vaccin, on parle aussi d'immunisation, d'injections ou d'inoculation.

Certains vaccins préviennent une seule maladie; d'autres sont combinés pour vous protéger de plusieurs maladies au moyen d'une même injection. Souvent, notre système immunitaire se souvient de la façon de combattre une maladie pour toute la vie. Parfois, il a besoin d'être renforcé par des injections de rappel.

Voici une analogie pour vous aider à comprendre le rôle du vaccin : Lorsque vous vous regardez dans un miroir, ce n'est pas vous que vous voyez, c'est votre reflet. La relation est la même entre un vaccin et un vrai microbe. Le vaccin n'est que le reflet de la maladie. Il est assez fort pour vous protéger de cette maladie sans en déclencher les symptômes.

Dose de vérité

Vous avez peut-être déjà eu la varicelle dans votre enfance. Vous n'êtes pas à l'abri pour autant. L'herpès zoster (le zona) est une réactivation du virus de la varicelle chez les adultes. Les adultes qui ont le zona peuvent infecter des enfants non immunisés et les amener à contracter la varicelle. Un vaccin contre le zona peut vous protéger, ainsi que ceux dans votre entourage.

Les *vaccins* vous protègent. Ils protègent aussi votre entourage.

Les vaccins protègent les personnes inoculées contre des maladies spécifiques. Ils aident aussi celles qui n'ont pas été vaccinées en créant « une immunité collective ». Lorsque la plupart des gens d'une collectivité ont été vaccinés contre une maladie, les risques d'une éclosion de cette maladie sont grandement réduits. Cela protège les personnes vulnérables : les bébés trop jeunes pour être vaccinés, les personnes en chimiothérapie, les aînés et les personnes qui ne peuvent recevoir de vaccins pour des raisons médicales.

Qu’est-ce que l’immunité collective ?

Non vacciné, en santé

Non vacciné, malade

Vacciné, en santé

Une minorité est vaccinée,
la maladie se propage.

La majorité est vaccinée,
la maladie ne se propage pas.

Sécuritaires, les *vaccins ?*

La réponse est… OUI. Les vaccins sont sécuritaires !

Avant qu'un vaccin vous soit administré, il effectue un très long voyage. Tout commence par des années de recherche, suivi par une multitude d'essais pour s'assurer que le vaccin est vraiment sécuritaire.

Le voyage ne s'arrête pas là. Une fois le vaccin lancé, son efficacité continue de faire l'objet de vérifications répétées de la part des scientifiques de Santé Canada qui l'analysent, des médecins, infirmières et pharmaciens qui l'administrent et des professionnels de la santé publique qui en font le suivi.

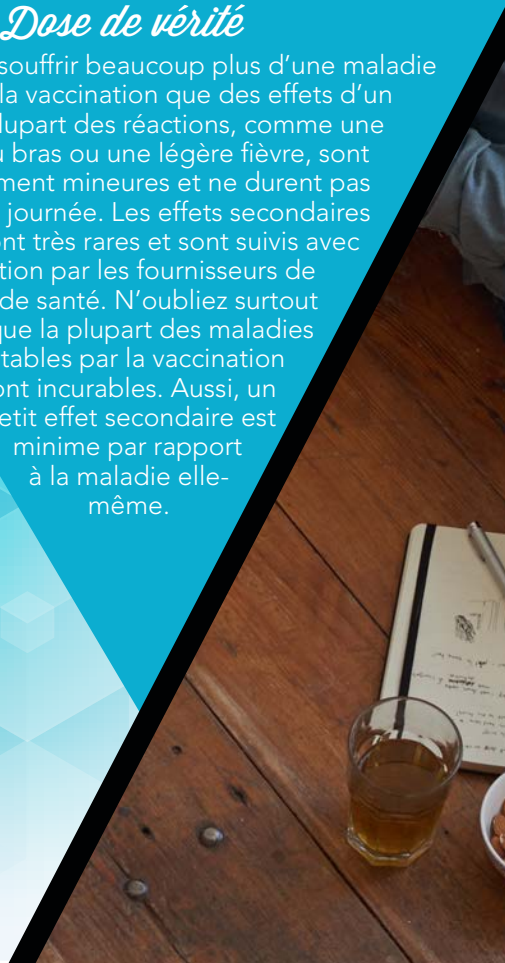
Au cours de son trajet, chaque vaccin fait l'objet d'analyses de spécialistes et d'un suivi constant qui respectent les normes les plus élevées.

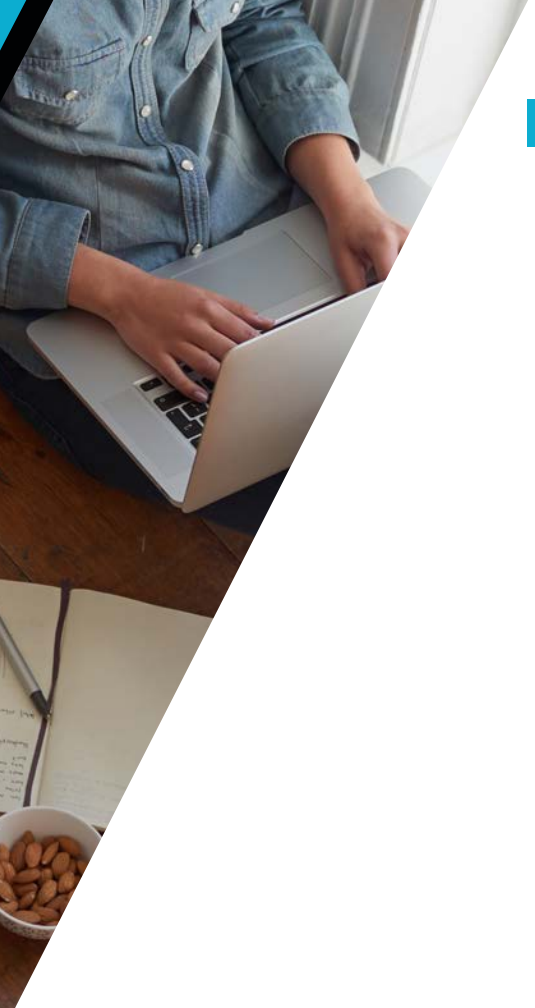
En résumé, les vaccins sont sécuritaires et vous protègent contre la maladie. C'est une formule gagnante.

Va voir notre vidéo sur la sécurité des vacccins @ Canada.ca/vaccins.

Dose de vérité

Vous risquez de souffrir beaucoup plus d'une maladie évitable par la vaccination que des effets d'un vaccin. La plupart des réactions, comme une douleur au bras ou une légère fièvre, sont habituellement mineures et ne durent pas plus d'une journée. Les effets secondaires graves sont très rares et sont suivis avec attention par les fournisseurs de soins de santé. N'oubliez surtout pas que la plupart des maladies évitables par la vaccination sont incurables. Aussi, un petit effet secondaire est minime par rapport à la maladie elle-même.





Comment conçoit-on les *vaccins ?*

La création d'un nouveau vaccin commence par l'étude approfondie de la maladie qu'il doit prévenir. Cette étude de la maladie permet aux scientifiques d'en apprendre plus sur le microbe (bactérie ou virus) qui la déclenche.

Il existe divers procédés de conception des vaccins. Dans certains cas, le microbe qui cause la maladie est « tué » ou désactivé pendant le processus. Dans d'autres cas, on conçoit le vaccin en utilisant les parties du microbe qui incitent le corps à produire des anticorps. Dans d'autres cas encore, on affaiblit le microbe tout en le gardant suffisamment fort pour immuniser sans causer la maladie elle-même.

Après la conception du vaccin commencent les essais cliniques. Ces essais franchissent plusieurs étapes qui comprennent un nombre croissant de volontaires jusqu'à ce que le vaccin soit jugé sécuritaire et prêt à l'usage.

La conception et les essais des vaccins qui vous protègent font l'objet d'un processus scientifique long et rigoureux qui a comme principale raison d'être votre santé et celle de votre famille.

Pourquoi devrais-je me faire *vacciner* ?

La réponse est simple : parce que la vaccination est vraiment efficace pour vous garder en santé, vous et votre entourage.

En fait, on estime que les vaccins préviennent de 2 à 3 millions de décès dans le monde chaque année.

Les vaccins ont été si efficaces que nous les tenons maintenant pour acquis. Nous avons oublié à quel point certaines de ces maladies étaient nuisibles.

La variole était une maladie virale qui provoquait des pustules rouges très douloureuses. Elle a tué des millions de personnes dans le monde et jusqu'à 3 000 Canadiens par année. Les vaccins l'ont complètement éliminée à la fin des années 1970. Pour cette raison, nous n'avons plus besoin de nous faire vacciner contre la variole.

La polio entraînait la paralysie et des difformités. Elle touchait plus de 5 000 personnes par année au Canada. Grâce à la vaccination, la polio a complètement disparu du pays depuis 20 ans.

Dans de nombreux cas, les vaccins ont si bien fonctionné que les gens pensent que tout danger est écarté.

Mais, des éclosions de la maladie peuvent encore se produire s'il reste des groupes de gens qui n'ont pas été vaccinés. Comme certaines parties du monde sont encore touchées par des maladies comme la polio, il suffit au virus de prendre l'avion.

La vaccination est tout simplement la chose la plus importante que vous pouvez faire pour protéger votre santé et celle de votre milieu.

Maladies évitables par la *vaccination*. Quand devrais-je me faire *vacciner* ?

Presque toutes les maladies évitables par la vaccination sont contagieuses. Certaines, comme l'herpès zoster (ou le zona), sont une réactivation d'une maladie antérieure, la varicelle dans ce cas-ci. Le zona peut être une source de douleur intense et d'inconfort dans votre quotidien. Par contre, d'autres maladies peuvent avoir des complications plus graves, voire fatales. Pour bien vous protéger, vous devez vous faire administrer au bon moment tous les vaccins recommandés.

Le tableau de la page suivante présente les maladies évitables par la vaccination les plus courantes. Vous en saurez plus à Canada.ca/vaccins.

Dose de vérité

Certains vaccins sont financés par les fonds publics (gratuits). D'autres doivent être achetés (ou sont couverts par des régimes d'assurance médicaments scolaires, professionnels ou privés). Chaque province ou territoire prend ses propres décisions à cet effet.

Maladies	Symptômes possibles	Complications possibles	Qui devrait se faire vacciner ?
Tétanos	> Spasmes musculaires douloureux (commencent dans la mâchoire et descendent dans le corps) > Difficulté à avaler (et à respirer par la suite)	> Fractures > Pneumonie > Décès	> Tous (1 dose tous les 10 ans)
Diphtérie	> Mal de gorge et difficulté à avaler > Fièvre et frissons > Difficulté à respirer	> Problèmes respiratoires > Paralysie musculaire > Lésions cardiaques et nerveuses	> Tous (1 dose tous les 10 ans)
Coqueluche	> Écoulement nasal et congestion > Fièvre légère > Toux (d'abord légère, mais peut s'aggraver et persister)	> Pneumonie Les bébés sont plus vulnérables aux complications graves (difficultés respiratoires, convulsions, lésions cérébrales, décès).	> Tous (1 rappel à l'âge adulte et lors de chaque grossesse)*
Hépatite A et Hépatite B	> Fièvre > Fatigue et manque d'appétit > Nausées et vomissements > Douleurs abdominales > Jaunisse (peau et yeux jaunes et urine foncée)	Hépatite A > Perte de la fonction hépatique > Décès (rare : risque accru après 60 ans) Hépatite B > Cirrhose (cicatrisation du foie) > Cancer du foie > Décès	> Quiconque veut se protéger > Surtout les personnes à risque en raison de problèmes médicaux, de leur profession ou de leur mode de vie, y compris les voyageurs) > Contacts des cas qui ont été exposés (habituellement 2 ou 3 doses)*
Virus du papillome humain (VPH)	> Verrues génitales ou anales > Démangeaisons ou saignements > Aucun symptôme (très souvent)	> Cancer du col de l'utérus et autres cancers (anus, gorge, vagin, pénis, langue, vulve) > Verrues dans les voies respiratoires > Décès	> Les hommes et les femmes de 9 à 26 ans > Les hommes et les femmes de 27 ans et plus à risque d'être exposés (habituellement 2 ou 3 doses)*

D'autres maladies comme la rougeole, les oreillons, la rubéole et la varicelle peuvent affecter les adultes. Les personnes qui n'ont jamais eu ni ces maladies ni leur vaccin devraient se faire vacciner. Ces maladies sont particulièrement dangereuses pour les femmes enceintes et les personnes au système immunitaire affaibli.

Rappel :
Chaque province et territoire a son propre calendrier de vaccination et décide quels vaccins sont administrés gratuitement.

Maladies	Symptômes possibles	Complications possibles	Qui devrait se faire vacciner ?
Influenza (grippe saisonnière)	> Fièvre élevée > Maux de tête, douleurs et courbatures > Fatigue et faiblesse > Mal de gorge > Toux et douleur thoracique	> Bronchite (inflammation des voies respiratoires) > Pneumonie > Aggravation possible d'une maladie chronique (asthme, insuffisance cardiaque congestive) > Décès	> Tous (1 dose par année en automne)
Infections à méningocoque	> Fièvre soudaine > Mal de tête intense > Nausées et vomissements > Taches rougeâtres ou violacées > Raideurs au cou	> Méningite (infection des membranes du cerveau et de la moelle épinière) > Septicémie (infection du sang) > Amputation d'un ou plusieurs membres > Lésions cérébrales / Coma / Décès	> Les personnes avec certains problèmes médicaux > Les personnes qui habitent en résidence (étudiants, militaires) (habituellement 1 dose – selon le risque)*
Infections à pneumocoque	> Fièvre et frissons > Mal de tête, mal aux oreilles, congestion nasale > Toux/Difficulté respiratoire > Douleur thoracique	> Pneumonie > Méningite (infection des membranes du cerveau et de la moelle épinière) > Septicémie (infection du sang) > Lésions cérébrales / Décès	> Les personnes de 65 ans et plus > Les personnes avec certains problèmes médicaux (habituellement 1 dose – selon le risque)*

Herpès zoster (zona)	> Maux de tête, sensibilité à la lumière
	> Fatigue
	> Partout sur le corps – mais sur un seul côté :
	  > Douleurs cutanées, fourmillements, démangeaisons, sensibilité au toucher
	  > Éruptions cutanées rouges, vésicules remplis de liquide
		> Névralgie post-herpétique (la douleur après l'éruption peut durer des années et affecter les activités quotidiennes)
		> Perte de l'ouïe ou de la vue
		> Infections cutanées graves
		> Lésions nerveuses
			> Les personnes de 60 ans et plus
			> Peu aussi être administré aux personnes de 50-59 ans et à celles avec certains problèmes médicaux* (1 ou 2 doses selon le vaccin)

* Consultez votre fournisseur de soins de santé au sujet des vaccins qui vous conviennent. Ils varient selon votre lieu de résidence, votre âge, vos antécédents médicaux et d'autres facteurs.

Renseignez-vous sur ces maladies et sur d'autres à Canada.ca/vaccins.

Faites-vous *vacciner.*

Maintenant que vous savez que les vaccins sont sécuritaires et importants pour assurer votre bonne santé, voici comment procéder.

Avant

- Consultez votre carnet de vaccination pour connaître les vaccins qu'il vous faut pour être à jour.
- Si vous n'avez pas votre carnet de vaccination, contactez un fournisseur de soins de santé ou un bureau de santé publique. On vous aidera à déterminer les vaccins dont vous avez besoin et on vous indiquera où les obtenir.
- Selon le vaccin, vous devrez aller au cabinet de votre médecin, dans une clinique de santé publique ou à votre pharmacie.

Chaque province et territoire détermine les vaccins qui sont gratuits et ceux que vous devez payer. Certains vaccins peuvent être remboursés par un régime d'assurance médicaments scolaire, professionnel ou personnel.

Pendant

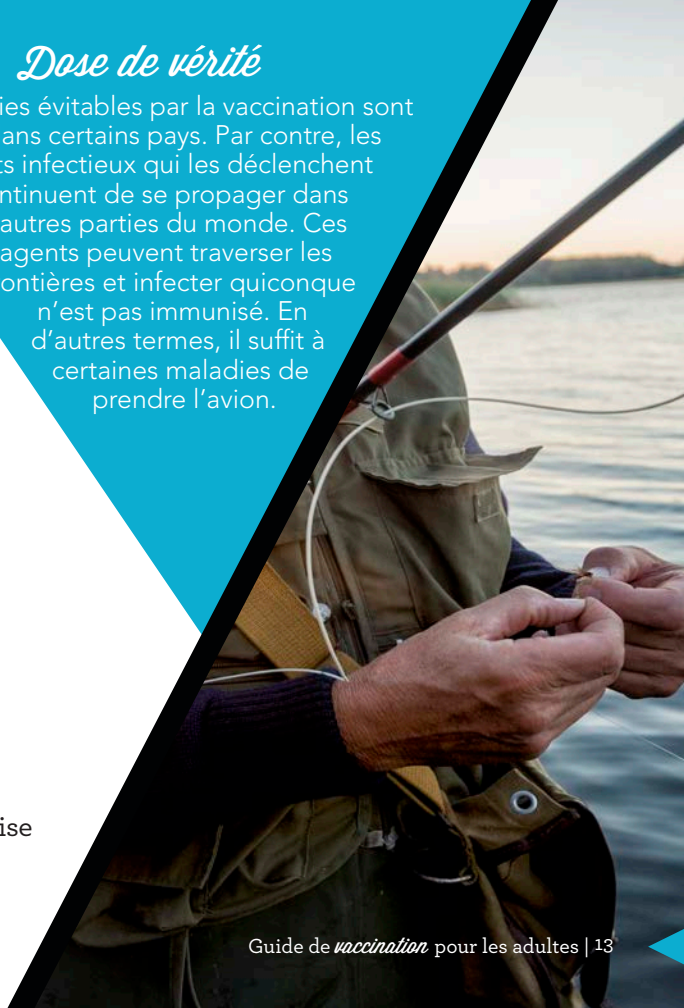
- Détendez-vous, respirez lentement et profondément.
- Vous pouvez détourner votre attention en écoutant de la musique, en parlant avec le fournisseur de soins de santé ou en fermant les yeux.
- Vous pouvez recevoir votre vaccin assis ou couché. Dans les deux cas, ne vous relevez pas trop vite.

Après

- Vous devez rester de 15 à 20 minutes à la clinique après le vaccin et suivre les instructions de votre fournisseur de soins de santé.
- Après la vaccination, vous ressentirez peut-être plus de fatigue que d'habitude. L'endroit où vous avez reçu le vaccin sera peut-être un peu rouge et douloureux. Ce sont des effets secondaires courants qui ne durent normalement pas plus d'une journée ou deux.
- Les réactions graves à la vaccination sont très rares. Si vous avez une fièvre persistante, une éruption cutanée ou si vous ressentez un malaise ou de la confusion, demandez immédiatement de l'aide médicale.

Dose de vérité

Les maladies évitables par la vaccination sont rares dans certains pays. Par contre, les agents infectieux qui les déclenchent continuent de se propager dans d'autres parties du monde. Ces agents peuvent traverser les frontières et infecter quiconque n'est pas immunisé. En d'autres termes, il suffit à certaines maladies de prendre l'avion.



Vaccination et grossesse.

Si vous êtes enceinte ou planifiez une grossesse, les vaccins qu'il vous faut dépendent de votre âge, de votre mode de vie, de votre état de santé et de vos vaccinations antérieures.

Si vous êtes enceinte, vous êtes particulièrement vulnérable. La grossesse modifie votre réponse immunitaire et peut augmenter le risque d'infection pour vous et votre bébé. Il est donc plus important que jamais de vous faire administrer les vaccins dont vous avez besoin.

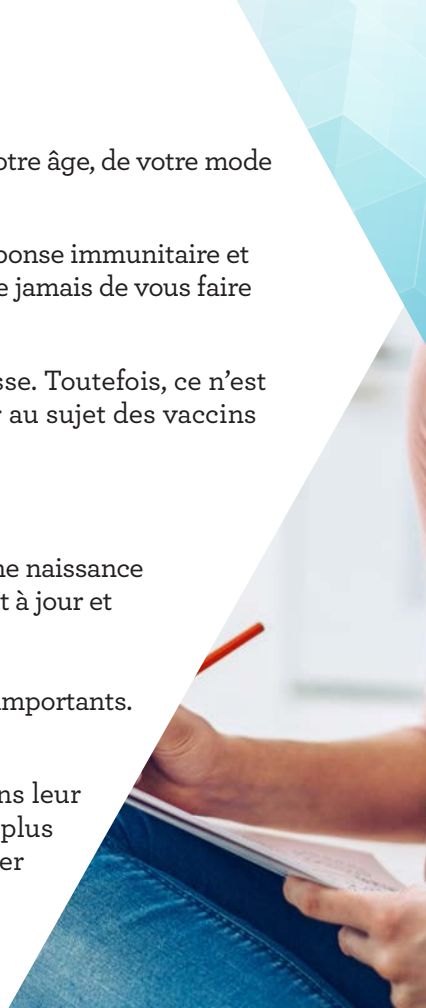
Il est toujours préférable de consulter un fournisseur de soins de santé avant la grossesse. Toutefois, ce n'est pas toujours possible. Dès que vous savez que vous êtes enceinte, vous devez consulter au sujet des vaccins qu'il vous faut.

Avant la grossesse

Les maladies évitables par la vaccination peuvent entraîner des anomalies congénitales, une naissance prématurée, une fausse couche ou le décès. Assurez-vous que votre vaccination de base soit à jour et renseignez-vous sur les vaccins supplémentaires dont vous pourriez avoir besoin.

Certains vaccins ne sont pas recommandés pendant la grossesse, mais sont tout de même importants. Il serait judicieux de prévoir votre vaccination avant d'être enceinte.

Vous devriez aussi vous assurer que tous les membres de votre famille soient à jour dans leur vaccination. Les nouveau-nés sont plus vulnérables aux infections. De plus, il leur faut plus de temps pour être pleinement immunisés. Il revient donc à votre entourage de s'assurer d'une protection adéquate.



Dose de vérité

Des problèmes médicaux comme le diabète et les maladies cardiaques, ainsi que les habitudes de vie (comme le tabagisme) peuvent aussi avoir une influence sur les vaccins que l'on vous recommande. Vous devriez demander à un fournisseur de soins de santé ce qui vous convient le mieux.

Pendant la grossesse

Des années de recherche ont démontré que l'on pouvait administrer des vaccins de base en toute sécurité pendant la grossesse. Toutefois, par mesure de prudence, on évite pendant la grossesse les vaccins qui contiennent des virus vivants (rougeole, oreillons, rubéole, varicelle et autres).

Parlez à votre fournisseur de soins de santé des vaccins qui peuvent vous protéger, vous et votre bébé. Ceux-ci incluent les vaccins contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche (vaccin dcaT), l'hépatite B, la polio, la méningococcie, les infections à pneumocoques et autres maladies

On recommande le vaccin contre l'influenza (la grippe) pour toutes les femmes enceintes et leur famille, surtout pendant la saison de la grippe (novembre à avril au Canada). En effet, la grippe est susceptible d'être plus grave pour une femme enceinte. La vaccination contre la grippe diminue le risque de complications liées à la grippe pendant la grossesse et après la naissance de votre enfant.

Après la grossesse

Les vaccins de base administrés au Canada sont sécuritaires pour vous et votre bébé pendant l'allaitement. Toutefois, on ne devrait pas administrer certains des vaccins moins courants aux femmes qui allaitent. Parmi eux, on retrouve le vaccin contre la fièvre jaune et le vaccin contre la tuberculose (BCG).

Si vous êtes une nouvelle maman, vous devriez vous faire vacciner contre la grippe, que vous allaitiez ou pas. Cela réduira aussi le risque que votre bébé contracte cette grave maladie.

N'oubliez pas! Même si vous donnez une protection temporaire à votre bébé en l'allaitant, il doit tout de même commencer ses propres vaccinations à temps. L'immunité qu'il acquiert grâce à vous diminue avec le temps. Votre bébé devra être vacciné contre les maladies graves et potentiellement fatales. Le calendrier de vaccination de votre bébé devrait commencer à l'âge de deux mois.

Pour plus d'information sur la vaccination de votre enfant, lisez le « Guide sur la *vaccination* à l'intention des parents » et allez à Canada.ca/vaccins.

Consultez le fournisseur de soins de santé de votre bébé pour discuter du calendrier de vaccination dans votre province ou territoire.

Dose de vérité

L'allaitement est fortement recommandé, mais il ne remplace pas la vaccination. Bien que les anticorps et les cellules immunitaires passent de la mère au bébé par le lait maternel, cette protection est incomplète et temporaire. Assurez-vous de bien suivre le calendrier de vaccination de votre bébé.

Vaccination des adultes plus âgés et des aînés.

Notre système immunitaire s'affaiblit avec l'âge, ce qui nous expose davantage à certaines maladies comme la grippe.

La grippe risque plus d'entraîner des complications graves comme la pneumonie ou même le décès chez les aînés. Si vous êtes une personne âgée, vous devriez vous faire vacciner contre la grippe.

La coqueluche est habituellement plus bénigne pour les adultes, mais peut être fatale pour les jeunes enfants. Un vaccin de rappel contre la coqueluche (combiné à votre vaccin contre le tétanos) vous protégera, vous, vos petits-enfants et les autres bébés que vous côtoierez.

L'herpès zoster (le zona) est causé par une réactivation du virus de la varicelle. C'est une maladie douloureuse qui peut entraîner de sérieux problèmes de santé persistants. La pneumococcie peut causer une pneumonie grave et le décès chez les aînés. Chacune de ces maladies se prévient par la vaccination.

Le tétanos et la diphtérie sont des maladies rares mais graves qui risquent davantage de toucher les adultes plus âgés. Elles sont souvent mortelles. Le tétanos est déclenché par une bactérie qui peut s'introduire par une petite coupure, causée lors de travaux de jardinage ou de rénovation, ou par la morsure d'un animal. La diphtérie est causée par une bactérie qui infecte la gorge, les voies respiratoires et la peau. Elle se propage habituellement d'une personne à l'autre.

Les aînés sont particulièrement vulnérables aux germes nocifs que les bébés ont dans leurs narines. Même les bébés en santé peuvent transporter ces germes qui, s'ils sont transmis aux aînés, peuvent déclencher une infection grave. Assurez-vous, comme grand-parent ou aidant, d'avoir eu tous les vaccins recommandés pour pouvoir passer du bon temps avec vos êtres chers.

La grippe peut être une maladie grave.

La grippe est très contagieuse et peut se propager facilement et rapidement. Vous pouvez transmettre la grippe à d'autres personnes qui peuvent courir un risque plus élevé de complications sérieuses avant même de savoir que vous êtes malade. La grippe est responsable d'environ 12 200 hospitalisations et de 3 500 décès en moyenne par année au Canada. Elle peut toucher n'importe qui, même les personnes en bonne santé.

Vous devez vous faire *vacciner* chaque année

Les virus de la grippe changent chaque année. Les spécialistes créent un nouveau vaccin pour vous protéger à chaque saison de la grippe.

Vous ne pouvez pas attraper la grippe par le *vaccin* contre la grippe

Les virus du vaccin contre la grippe ont été tués ou affaiblis. Ils ne peuvent pas vous donner la grippe.

Le *vaccin* contre la grippe est sécuritaire

Le vaccin contre la grippe a été bénéfique pour des millions de Canadiens depuis 1946. La plupart des gens ne font aucune réaction au vaccin contre la grippe. Certains peuvent avoir une légère douleur, une rougeur ou un gonflement là où l'injection a été faite. Les réactions graves à ce vaccin sont extrêmement rares. Le vaccin contre la grippe vous protège, vous et les autres, car vous êtes moins susceptible de transmettre cette maladie. C'est un acte simple qui peut sauver des vies. Vous en saurez plus à Canada.ca/grippe.

Ne rapportez pas d'un voyage un souvenir indésirable.

Si vous voyagez à l'extérieur du Canada, vous pourriez vous exposer à des maladies peu fréquentes au Canada, comme la fièvre jaune, la rage ou l'encéphalite japonaise. Certaines de ces maladies peuvent être causées par de l'eau ou de la nourriture contaminée, un contact humain, des piqûres d'insectes ou autres.

Assurez-vous que votre vaccination soit à jour. Vérifiez s'il vous faut des vaccins supplémentaires en fonction de votre âge, de votre destination et de vos plans de voyage.

Consultez votre fournisseur de soins de santé ou rendez-vous dans une clinique santé-voyage, de préférence six semaines avant votre départ. Le plus tôt sera le mieux, car certains vaccins nécessitent plus qu'une dose et peuvent prendre un certain temps avant de faire effet.

Pour obtenir des renseignements comme des avertissements de santé dans le monde, des conseils de santé aux voyageurs, les vaccins recommandés et une liste de cliniques santé-voyage au Canada, consultez le site voyage.gc.ca.

Dose de vérité

De nombreuses maladies peuvent se propager sans égard à notre hygiène. Si des gens ne sont pas vaccinés, les maladies devenues rares peuvent rapidement ressurgir.

8 choses que votre médecin aimerait que vous sachiez sur les *vaccins*.

1. Beaucoup de renseignements erronés circulent au sujet des vaccins. Informez-vous uniquement auprès de sources fiables et sur des sites crédibles.

2. Un vaccin ne déclenche pas la maladie qu'il doit prévenir. Il vous aide à développer des anticorps pour que vous soyez immunisé contre elle.

3. Certains vaccins peuvent occasionner des effets secondaires bénins. Les réactions graves à un vaccin sont extrêmement rares.

4. Certains vaccins assurent une protection à vie. D'autres exigent un vaccin de rappel à l'adolescence et à l'âge adulte.

5. Vous pouvez vous faire vacciner même si vous êtes légèrement malade (rhume, faible fièvre, diarrhée). Consultez votre médecin.

6. Au Canada, le taux de vaccination est trop bas, ce qui peut favoriser l'éclosion de maladies. Protégez-vous, ainsi que les autres, en gardant vos vaccins à jour.

7. Les vaccins ont fait des merveilles pour diminuer la souffrance et la maladie. Il faut que cela continue.

8. Oui, vous devez encore recevoir des vaccins, même si vous n'êtes plus un enfant.

Il y a vraiment une appli pour tout, même pour l'immunisation.

CANImmunize est une application mobile gratuite et bilingue qui vous permet d'avoir toutes vos données de vaccination à portée de la main. Elle est disponible pour tous et partout.

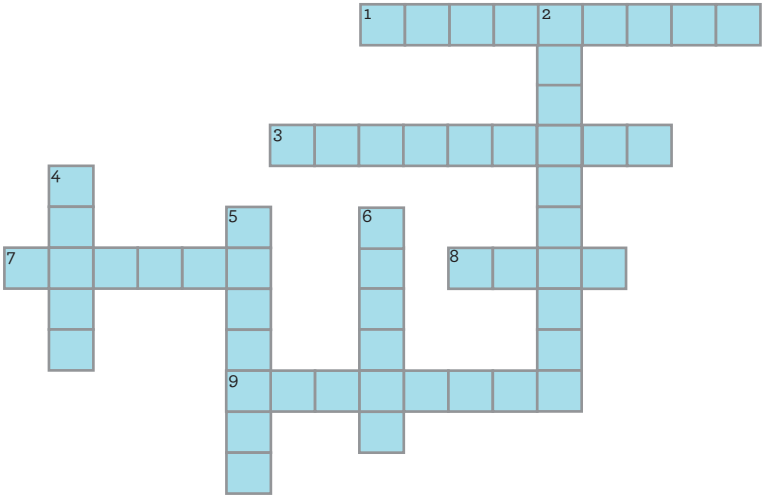
L'appli CANImmunize vous permet de :

- Faire le suivi des vaccins de votre famille
- Recevoir des rappels de rendez-vous
- Connaître la date de votre prochain vaccin
- Recevoir des alertes sur les éclosions dans votre région

Vous trouverez plus info à canimmunize.ca/fr.

Vaccins

Indice: Toutes les réponses se trouvent dans le guide.



Horizontal

1. Le zona est une réactivation du virus de la _____.
3. Après la conception du vaccin commencent les essais _____.
7. Les virus de la _____ changent chaque année et nécessitent un nouveau vaccin.
8. À _____ mois, votre bébé devrait commencer son calendrier de vaccination.
9. _____ marque habituellement le début de la saison de la grippe.

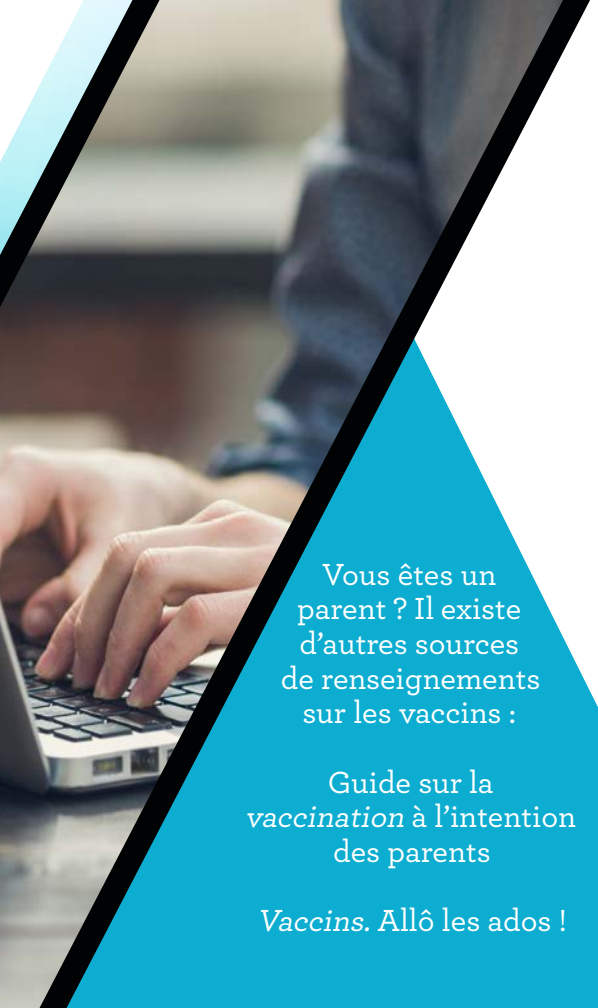
Vertical

2. La _____ peut se transformer en pneumonie chez les bébés.
4. Une maladie peut être causée par une bactérie ou un _____.
5. Le _____ est une bactérie qui s'introduit par une coupure que l'on peut se faire en jardinant.
6. Certains vaccins assurent une protection à vie, d'autres nécessitent un _____.

Réponses clés

Horizontal 1: varicelle 3: cliniques 7: grippe 8: deux 9: Novembre

Vertical 2: coqueluche 4: virus, 5: tétanos 6: rappel



Vous êtes un parent ? Il existe d'autres sources de renseignements sur les vaccins :

Guide sur la *vaccination* à l'intention des parents

Vaccins. Allô les ados !

Autres sources de renseignements.

Informez-vous sur la vaccination auprès de sources fiables (médecin, infirmière, pharmacien).

Voici des sites Web dans lesquels vous trouverez des renseignements fiables.

Agence de la santé publique du Canada

Canada.ca/vaccins

Immunize Canada

immunize.ca/fr

Organisation mondiale de la santé

who.int/fr

La société des obstétriciens et gynécologues du Canada

sogc.org/fr
hpvinfo.ca/fr

Canada.ca/vaccins