



Vaccins. Allô les ados !



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:

Teens, meet *Vaccines*

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. : HP40-170/2018F
ISBN : 978-0-660-26521-6

PDF Cat. : HP40-170/2018F-PDF
ISBN : 978-0-660-26520-9

Pub. : 180060





Qu'est-ce qu'un *vaccin* ?

Les vaccins te protègent des maladies évitables par la vaccination. Celles-ci peuvent te rendre très malade, handicapé ou même te tuer.

La vaccination est l'un des meilleurs moyens de protéger ta santé.

C'est aussi simple que ça.

Pour un vaccin, on parle aussi d'immunisation, d'injections ou d'inoculation. Lorsque tu étais petit, tes parents t'ont probablement fait vacciner. Maintenant, c'est à toi d'y penser.

Protège ta santé. Tiens tes vaccins à jour.

Rappel

Grâce à la vaccination, on n'a dénombré aucun cas de variole dans le monde entier depuis 1977. Avant ce vaccin, la variole tuait jusqu'à 3 000 personnes chaque année au Canada.





Comment fait-on les *vaccins* ?

Comment ça marche ?

(Attention, c'est très scientifique !)

Tout d'abord, les chercheurs isolent et analysent le virus ou la bactérie qui cause la maladie. Ensuite, ils doivent isoler et produire des germes affaiblis ou morts. Une fois introduits dans ton système, ces germes t'apprendront à produire des anticorps qui combattront la maladie sans déclencher ses symptômes.

Dans un second temps, les scientifiques doivent déterminer la bonne quantité de vaccin à administrer et la durée de la protection. Le vaccin est ensuite testé une multitude de fois en laboratoire. Puis, il fait l'objet de nombreux essais cliniques dans lesquels on le donne à un nombre croissant de volontaires. Finalement, le vaccin est jugé sécuritaire et prêt à l'usage. Sur toi !

(En comparaison, tes devoirs te paraîtront plus faciles maintenant.)

Pour toi, ce n'est qu'une petite piqure au bras, mais avant d'en arriver là, il a fallu suivre un processus long et rigoureux qui a eu comme priorité ta santé et ta sécurité.





Sécuritaires, les *vaccins* ?

La réponse est... OUI. Les vaccins sont sécuritaires !

Au Canada, chaque vaccin effectue un très long voyage. Tout commence par des années de recherche suivies par une multitude d'essais. On DOIT faire la preuve que chaque vaccin est sécuritaire et efficace avant de pouvoir te l'administrer.

Même une fois le vaccin lancé, sa sûreté et son efficacité continuent 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.

À chaque étape 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 bref, les vaccins sont sécuritaires et te protègent contre la maladie. C'est une formule gagnante.

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





Rappel

Tu te demandes peut-être pourquoi on donne encore les vaccins par injection et non par la bouche. C'est parce que la salive et la digestion décomposent la plupart des vaccins. Jusqu'à ce que les scientifiques trouvent une solution, les aiguilles feront partie du décor. Mais, une petite pique pour rester en santé, ça vaut quand même le coup !

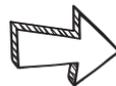
Maladies évitables par la *vaccination*.

Si tu pouvais facilement éviter de tomber malade, le ferais-tu ?

Bien sûr que oui ! Et, il y a une façon bien facile : la vaccination.

Les vaccins te protègent contre toute une série de maladies. Dans certains cas, ces maladies provoquent une éruption de boutons et te clouent au lit pendant une semaine. Dans d'autres cas, elles peuvent entraîner des malaises plus graves, des complications et même le décès.

Tiens tes vaccins à jour ! C'est une bonne façon de te garder le plus possible en santé. Ce serait dommage de manquer quelque chose de bon à cause d'une maladie que tu aurais pu éviter.





Maladies

Symptômes possibles

Complications possibles

Tétanos

- Spasmes musculaires (commencent dans la mâchoire et descendent dans le corps)
- Difficulté à avaler

- Fractures
- Décès

Diphtérie

- Mal de gorge et difficulté à avaler
- Fatigue
- Fièvre légère

- Problèmes respiratoires
- Lésions cardiaques
- Lésions nerveuses

Coqueluche

- Écoulement nasal et congestion
- Yeux rouges et larmoyants
- 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). Alors, nous nous faisons vacciner pour les protéger.

Hépatite A
et
Hépatite B

- Fièvre
- Fatigue et manque d'appétit
- Nausées et vomissements
- Douleurs abdominales
- Jaunisse (peau et yeux jaunes)
- Urine foncée

- Hépatite A
- Perte de la fonction hépatique (rare)
- Hépatite B
- Cirrhose (cicatrisation du foie)
 - Cancer du foie
 - Décès

Maladies

Symptômes possibles

Complications possibles



Virus du papillome humain (VPH)

- Verrues anogénitales
- Démangeaisons ou sensations de brûlures
- Aucun symptôme (très souvent)

- Cancer du col de l'utérus
- Autres cancers (p. ex. anus, gorge, langue, vulve, vagin, pénis et autres)
- Verrues dans les voies respiratoires
- Décès

Infection 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)
- Coma
- Décès

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
- Troubles respiratoires
- Aggravation d'une maladie chronique (asthme, insuffisance cardiaque congestive)
- Décès

D'autres maladies comme la rougeole, les oreillons, la rubéole et la varicelle peuvent affecter les ados s'ils n'ont pas eu leurs vaccins dans leur enfance. Parle à ton fournisseur de soins de santé pour connaître les vaccins qu'il te faut pour être bien protégé.

Renseigne-toi sur ces maladies et sur d'autres à Canada.ca/vaccins.





Dois-je me faire *vacciner* ?

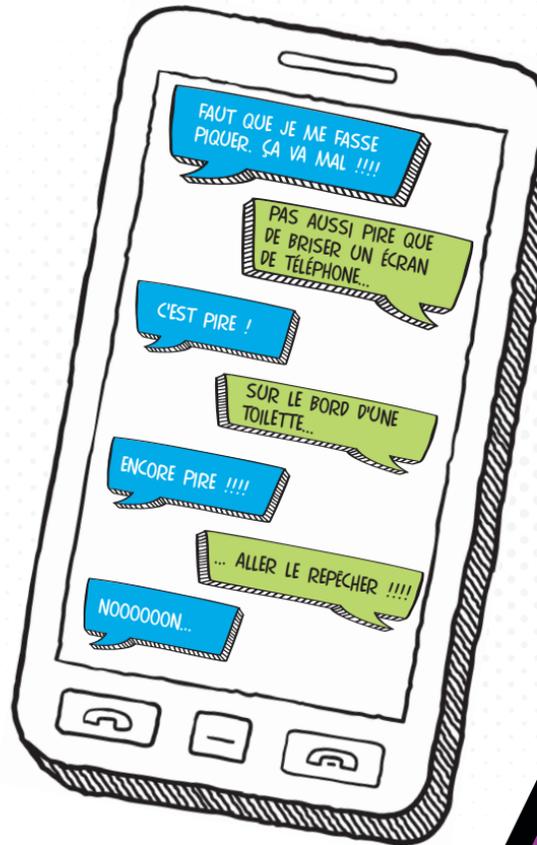
Personne ne se lève le matin en se disant : « Aujourd'hui, ça me tente de me faire piquer le bras avec une aiguille. »

Cependant, tout le monde veut être en bonne santé. Et les vaccins, ça marche ! Ils préviennent les maladies et le décès. La vaccination a été si efficace que nous sommes à peine conscients des maladies contre lesquelles nous sommes vaccinés. Mais, il faut toujours faire attention. Il y a encore des dangers d'éclosion de ces maladies s'il reste des groupes de gens non vaccinés.

Par exemple, la rougeole est encore la principale cause de mortalité infantile sur la planète. En 2016, elle a causé 89 780 décès dans le monde. Un programme d'immunisation de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a réussi à réduire de 84 % le nombre de décès dus à la rougeole entre 2000 et 2016.

Mais, comme les gens voyagent et que la rougeole existe encore, il y a un risque qu'elle revienne au Canada. Une personne qui a la rougeole peut rapidement transmettre la maladie à 12 à 18 personnes non vaccinées. S'il n'y a pas assez de gens vaccinés, une éclosion peut survenir. C'est arrivé il n'y a pas si longtemps.

Ce problème est bien résumé dans la vidéo intitulée « Vaccination : où en sommes-nous ? » Tu peux la regarder à Canada.ca/vaccins ou sur YouTube.





Tu protèges aussi les autres.

De nombreux vaccins agissent 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.

Ainsi, ton vaccin te protège, mais il protège aussi ton entourage, comme les bébés trop jeunes pour être vaccinés, les personnes atteintes de maladies comme le cancer et les personnes âgées.

Qu'est-ce que l'immunité collective ?



Une minorité est vaccinée,
la maladie se propage.



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





À quelle fréquence devrais-je me faire *vacciner* ?

Maintenant que tu sais qu'il faut vraiment que tes vaccins soient à jour, il faut que tu saches quand tu dois les recevoir.

Au Canada, chaque province et territoire a son propre **calendrier de vaccination**. Renseigne-toi auprès de ton fournisseur de soins de santé ou d'une infirmière en santé publique sur les vaccins qu'il te faut et sur le meilleur temps pour les recevoir. Il est possible que certains vaccins se donnent à ton école. Gratuitement, en plus. C'est pratique !



Il y a un *vaccin* contre le VPH.

Le virus du papillome humain (VPH) est une infection transmise sexuellement courante qui peut causer le cancer. Tu peux avoir le VPH et le transmettre sans le savoir. Le virus se propage par contact oral ou par contact peau contre peau. Tu peux le contracter même sans avoir une relation sexuelle avec pénétration. Le condom ne te protège pas complètement du virus.

Il y a de nombreux types de VPH. Certains causent des verrues sur les parties génitales masculines et féminines. Très mauvaise nouvelle ! Le VPH peut causer divers cancers : col de l'utérus, vagin, vulve, pénis, anus, gorge, langue et autres.

Bonne nouvelle ! Tu peux te protéger contre de nombreux types de VPH qui causent des verrues et des cancers grâce au vaccin contre le VPH. Plus tôt tu te feras vacciner, mieux se sera.





Rappel

Les vaccins sont dans notre paysage depuis plus de 200 ans. La science continue de progresser pour nous assurer une protection contre de plus en plus grand nombre de maladies. C'est un peu comme un projet d'Expo-sciences qui a sauvé des millions et des millions de vies.



Les *vaccins*, c'est simple comme (ayoye !) bonjour.

D'accord, l'aiguille peut te faire un peu mal une seconde ou deux. Mais, ça vaut quand même la peine d'endurer une petite douleur pour être protégé contre une maladie qui pourrait te faire souffrir beaucoup plus.

Tu sais que la vaccination est l'un des meilleurs moyens de protéger ta santé. Voici maintenant ce que tu peux faire pendant les trois étapes de ta vaccination.

Avant

- Demande à ton fournisseur de soins de santé ou à une infirmière en santé publique quels vaccins il te faut et lesquels sont gratuits ou remboursés par un régime d'assurance scolaire, professionnel ou personnel.
- Si tu trouves les piqûres douloureuses, ton pharmacien peut te proposer un timbre analgésique pour le bras.
- Si le vaccin se donne à ton école, mais que tu préfères l'avoir au bureau de ton fournisseur de soins de santé ou dans une clinique, dis-le. Ça se fait.

Après

- Reste de 15 à 20 minutes sur les lieux après l'injection pour t'assurer que tu te sentes bien.
- Plus tard, l'endroit de la piqûre sera peut-être un peu rouge ou enflé. Ça devrait passer dans un ou deux jours.
- Les réactions graves à un vaccin sont très rares. Si tu as une fièvre persistante, une éruption cutanée ou si tu ne te sens pas bien, demande immédiatement de l'aide médicale.

Pendant

- Tu peux recevoir ton vaccin assis ou couché.
- Essaie de garder le bras aussi détendu que possible.
- Respire lentement et profondément.
- Écoute de la musique ou regarde une vidéo, ferme les yeux, tiens la main de quelqu'un ou fais tout ça en même temps.
- Ne te relève pas trop vite après.





Vaccins pour le voyage.

Tu pars en voyage à l'étranger ? En vacances, pour un voyage d'études ou de bénévolat ? Chanceux !

Avant de boucler ton sac, assure-toi que tous tes vaccins de base sont à jour et demande à ton fournisseur de soins de santé ou à un spécialiste en médecine de voyage quels vaccins vont te protéger pendant ton voyage. Dans certains pays, tu peux être exposé à des maladies peu fréquentes au Canada. Certaines peuvent être causées par de l'eau ou de la nourriture contaminées, des piqûres d'insectes, des animaux ou un contact humain : l'hépatite A et B, la fièvre jaune et la méningite, par exemple. Tout dépend de ta destination et de tes activités.

Renseigne-toi au moins six semaines avant ton départ pour bien te préparer. 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 avoir plus de conseils pratiques pour les voyages, va sur le site voyage.gc.ca.



Tu veux suivre toute l'info sur ta vaccination ?

Il y a une appli pour ça !

Ça sera peut-être la chose la plus santé que tu feras avec ton téléphone.

CANImmunize est une application mobile gratuite qui te permet d'avoir toutes tes données de vaccination à portée de la main.

Tu vas la trouver à : canimmunize.ca/fr



8 choses que ton médecin aimerait que tu saches sur les vaccins.

1 Certains vaccins assurent une protection à vie. Excellent ! D'autres exigent une injection de rappel à l'adolescence et à l'âge adulte.

Un vaccin ne déclenche pas la maladie qu'il doit prévenir. Il t'aide à développer des anticorps à cette maladie pour t'immuniser contre elle.

2

4 Oui, tu auras encore des piqûres, même si tu n'es plus un enfant.

Certains vaccins peuvent occasionner des effets secondaires bénins. Les réactions graves à un vaccin sont très rares, mais comme TRÈS rares.

3



6

Au Canada, le taux de vaccination est trop bas, ce qui peut favoriser l'écllosion de maladies. C'est pour cela qu'il faut que tu te fasses vacciner. Notre pays devrait avoir une note de A+ en vaccination.

7

Les vaccins ont fait des merveilles pour diminuer la souffrance et la maladie. Mais, la plupart des maladies ne sont pas bien loin. Il leur suffit de prendre l'avion. Il faut que tu tiennes tes vaccins à jour.

5

Tu peux te faire vacciner même si tu es légèrement malade (rhume, faible fièvre, diarrhée).

Beaucoup de renseignements erronés circulent au sujet des vaccins. Informe-toi uniquement auprès de sources fiables et sur des sites crédibles.

8



Démêle le mot pour en savoir plus sur la *Vaccination* !

Indice : toutes les réponses se trouvent dans ce guide.

1 **RAELOIV** Aucun cas n'a été déclaré depuis 1977.

2 **UQERIP** Les vaccins se donnent habituellement avec cette méthode plutôt que par la bouche parce la salive peut décomposer le vaccin.

3 **VICNCA PHV** Un vaccin qui peut prévenir plusieurs types de cancers (2 mots).

Réponses clés :
1. Variole
2. Pique
3. Vaccin VPH
4. Rappels
5. Appli CANIMUNIZ

4

SLEPPRA

Certains vaccins durent toute la vie. D'autres nécessitent plusieurs doses. Ces doses s'appellent des...

5

PAILP ZINAUNMCMEI

Un outil très utile pour suivre tous tes vaccins (2 mots).





Super sites pour trouver plus d'info sur la *vaccination*.

Bon, ça n'a pas fait trop mal ? Nous espérons que ce guide t'a donné de l'info utile sur l'importance des vaccins pour ta santé et que tu vas tenir tes vaccins à jour.

Informe-toi toujours sur la vaccination auprès de sources fiables, comme un médecin, une infirmière ou un pharmacien.





Voici quelques sites où tu trouveras des renseignements dignes de confiance.

Agence de la santé publique du Canada

Canada.ca/vaccins

La Société canadienne de pédiatrie

soinsdenosenfants.cps.ca

Information sur le HPV

hpvinfo.ca/fr

Organisation mondiale de la santé

who.int/fr

Immunize Canada

immunize.ca/fr



