



Un guide de vaccination pour les ados



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

Promouvoir et protéger la santé des Canadiens grâce au leadership, aux partenariats, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique.

—Agence de la santé publique du Canada

Also available in English under the title:

A Teen's Guide to *Vaccination*

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Agence de la santé publique du Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Télééc. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : publications-publications@hc-sc.gc.ca

Cette publication peut être mise à disposition dans d'autres formats sur demande.

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2023

Date de publication : mars 2023

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Imprimé Cat. : HP5-136/2023F **PDF** Cat. : HP5-136/2023F-PDF Pub. : 220514
ISBN : 978-0-660-46006-2 ISBN : 978-0-660-46005-5





Table des matières

- 3 Un guide de vaccination pour les ados
- 4 À propos de la vaccination
- 10 Maladies prévenues par les vaccinations de routine
- 16 Sécurité des vaccins
- 18 Rester à jour avec tes vaccinations
- 20 À quoi s'attendre lors du rendez-vous de vaccination
- 25 Où trouver plus de renseignements

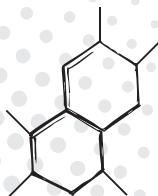




Un guide de **vaccination** pour les ados

Se faire vacciner est un moyen important de se protéger et de rester en bonne santé face à des maladies graves et potentiellement mortelles.

La meilleure manière de se protéger est de s'assurer que nous recevons tous les vaccins recommandés à temps.





À propos de la *vaccination*

Que sont les *vaccins*?

Les vaccins sont des outils qui fonctionnent avec les défenses naturelles de l'organisme (le système immunitaire), afin de développer une protection contre les maladies sans les risques liés à ces maladies.

Qu'est-ce que le système immunitaire?

Le système immunitaire est un réseau complexe de cellules, de tissus et d'organes dans notre corps qui travaillent ensemble pour prévenir les maladies et nous maintenir en bonne santé.

Notre système immunitaire réagit aux éléments qu'il considère comme non familiers ou nuisibles, tels que les bactéries et les virus qui peuvent causer des maladies. Grâce à une série d'étapes appelée la réponse immunitaire, notre organisme produit des anticorps et des cellules immunitaires mémoire pour combattre l'infection et assurer une protection contre les infections futures (immunité).

Les anticorps sont des protéines qui se fixent sur les bactéries ou les virus nuisibles et contribuent à les éliminer de notre corps. Si nous rencontrons à nouveau ce virus ou cette bactérie spécifique, les cellules immunitaires mémoire produisent rapidement beaucoup d'anticorps pour l'éliminer de l'organisme avant que nous ne tombions vraiment malades.

Comment fonctionne la vaccination?

La vaccination fonctionne en exposant de manière sécuritaire notre corps à des composants spécifiques des bactéries ou des virus, appelés antigènes, afin que notre système immunitaire puisse développer une réponse immunitaire. Plus tard, si nous sommes exposés à cette même bactérie ou à ce même virus, notre système immunitaire sera capable de réagir plus rapidement, afin de :

- > nous empêcher de contracter la maladie
- > nous empêcher de tomber gravement malades si nous contractons la maladie

Le savais-tu?



De nombreuses bactéries sont utiles et peuvent se trouver naturellement dans et sur notre corps sans nous rendre malades, du moment qu'elles ne se trouvent pas dans des parties du corps auxquelles elles n'appartiennent pas. Le système immunitaire a pour mission de déterminer quelles bactéries peuvent nous rendre malades et de développer une réponse immunitaire si nécessaire.



Comment les vaccins sont-ils administrés?

La plupart des vaccins sont administrés par injection (aiguille) dans le haut du bras. Certains vaccins peuvent être administrés par voie orale (par la bouche) et il existe un vaccin contre la grippe (influenza) qui est pulvérisé dans le nez.

Certains vaccins offrent une protection à vie, alors que d'autres nécessitent des rappels pour continuer à nous protéger.

Certains vaccins protègent contre un seul virus ou une seule bactérie, alors que les vaccins combinés protègent contre plusieurs virus ou bactéries en même temps. Les vaccins combinés sont utiles car ils permettent moins d'injections et moins de rendez-vous, ce qui peut contribuer à réduire les retards de vaccination et de protection.



Pourquoi la **vaccination** est-elle importante?

La vaccination est considérée comme l'un de nos outils de santé publique les plus importants. Au cours des 50 dernières années, la vaccination a sauvé de nombreuses vies au Canada et dans le monde entier. Grâce aux vaccins, certaines maladies qui étaient autrefois courantes au Canada sont aujourd'hui rares. La vaccination peut même empêcher complètement une maladie de se déclarer où que ce soit dans le monde. Par exemple, grâce à la vaccination, il n'y a pas eu un seul cas de variole naturelle dans le monde entier depuis 1977.

Le savais-tu?



Plus une maladie est contagieuse, plus il faut vacciner de personnes pour éviter qu'elle ne se propage. Par exemple, la rougeole est l'une des maladies les plus contagieuses : un seul cas de rougeole peut se propager rapidement parmi des personnes non vaccinées. Dans un groupe de 100 personnes qui n'ont jamais été infectées par la rougeole, 95 d'entre elles doivent être vaccinées pour empêcher la propagation de la rougeole. C'est pourquoi les taux de vaccination doivent rester élevés pour empêcher l'apparition d'épidémies.



Certains vaccins peuvent contribuer à créer une immunité communautaire (également appelée immunité collective). Cela signifie que plus le nombre de personnes vaccinées contre une maladie est élevé, moins la maladie a de chances de se propager dans une communauté. Cela permet de protéger les personnes qui ne peuvent pas être vaccinées. Cela permet également de protéger les personnes pour lesquelles le vaccin pourrait ne pas être aussi efficace, comme les nourrissons, les personnes âgées et les personnes qui sont immunodéprimées.

Les personnes qui sont immunodéprimées ont un système immunitaire affaibli en raison d'un problème de santé ou des médicaments qu'elles prennent. Elles ne peuvent pas recevoir certains vaccins et les vaccins qu'elles reçoivent peuvent ne pas être aussi efficaces. Ces personnes ont un risque plus élevé de contracter des maladies évitables par la vaccination et de tomber très malades.

Se faire vacciner et rester à jour dans ses vaccins permet de protéger les personnes qui sont immunodéprimées des maladies évitables par la vaccination.

Pour comparer le nombre de cas de 6 maladies évitables par la vaccination avant et après l'introduction des vaccins au Canada, consultez l'affiche « Les vaccins fonctionnent » sur le site Canada.ca/vaccins-fonctionnent.







Maladies prévenues par les *vaccinations* de routine

Les vaccinations de routine sont recommandées selon un calendrier basé sur l'âge. Peu importe où tu vis au Canada, la totalité ou la quasi-totalité de ces vaccins sont fournis gratuitement par ta province ou ton territoire.

Voici quelques-unes des maladies contre lesquelles les vaccinations de routine aident à te protéger. Certains vaccins sont administrés sous forme de vaccins combinés :

- > la diphtérie : Canada.ca/diphtherie
- > la grippe (influenza) : Canada.ca/grippe
- > l'hépatite B : Canada.ca/hepatite-b
- > le VPH (virus du papillome humain) : Canada.ca/vph
- > le méningocoque : Canada.ca/meningocoque
- > le tétanos : Canada.ca/tetanos
- > la coqueluche : Canada.ca/coqueluche



Le calendrier des vaccins peut varier en fonction de ta province ou ton territoire de résidence. Certains vaccins peuvent être proposés à l'école, tandis que d'autres le sont au cabinet de ton médecin ou dans une pharmacie. Parle à tes parents ou aux personnes qui s'occupent de toi, à un fournisseur de soins de santé ou à ton service de santé publique local des vaccins dont tu as besoin et des endroits où tu peux les obtenir.

D'autres vaccins peuvent également être recommandés dans certaines situations. Par exemple :

- > si tu voyages dans une région où certains virus ou bactéries sont courants
- > si tu as peut-être été exposé(e) à certains virus ou bactéries, par exemple en raison d'une exposition à une personne ou un animal infecté, ou à un objet contaminé
- > pendant l'éclosion d'une maladie
- > si tu as certains problèmes de santé ou facteurs de risque



Tu voyages?

Certaines maladies qui ne sont pas courantes au Canada le sont dans d'autres parties du monde. Cela signifie que lorsque tu voyages dans un autre pays, tu pourrais être exposé(e) à des virus ou à des bactéries contre lesquels nous ne vaccinons pas de façon routinière au Canada.

Il est recommandé de consulter un fournisseur de soins de santé qualifié en services de santé-voyage ou de se rendre dans une clinique de santé-voyage au moins 6 semaines avant ton départ en voyage. Ils pourraient recommander d'autres vaccins en fonction de l'endroit où tu te rends.

Consulte le site voyage.gc.ca/vaccinations-voyage pour obtenir des conseils et des renseignements utiles sur les voyages.



Vaccination annuelle contre la grippe (influenza)

La grippe est une maladie respiratoire qui peut provoquer de la fièvre, de la toux, des douleurs musculaires, des maux de tête, des maux de gorge et de la fatigue. Certaines personnes ne tombent que légèrement malades, alors que d'autres peuvent devenir très malades.

Il est recommandé que toute personne âgée de 6 mois et plus reçoive un vaccin contre la grippe chaque automne. En effet, la protection apportée par le vaccin contre la grippe peut ne pas durer d'une année à l'autre, et les souches contenues dans le vaccin peuvent changer d'une année à l'autre. Les vaccins antigrippaux ciblent les 3 ou 4 souches de grippe qui sont prédites comme celles qui vont causer la maladie au cours de la prochaine saison grippale (de novembre à avril).

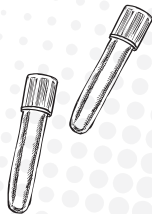
En te faisant vacciner contre la grippe, tu te protèges et tu protèges également les autres, car tu seras moins susceptible de leur transmettre la grippe.

Pour plus de renseignements, consulte ton fournisseur de soins de santé, ton service de santé publique local ou le site Canada.ca/grippe.

Vaccination contre la COVID-19

La COVID-19 est une maladie infectieuse causée par le virus SRAS-CoV-2. Elle peut ne causer aucun symptôme, ou provoquer une maladie légère à grave. Tu peux contribuer à te protéger contre la COVID-19 en te faisant vacciner.

Pour obtenir des renseignements sur les vaccins contre la COVID-19, consulte le site Canada.ca/vaccin-covid.







Vaccination contre le VPH

Le virus du papillome humain (VPH) est un virus courant transmis sexuellement. Il existe de nombreux types différents de VPH. La plupart des infections par le VPH ne provoquent aucun symptôme et disparaissent d'elles-mêmes en quelques années. Certains types de VPH peuvent provoquer des verrues génitales. D'autres peuvent provoquer des modifications dans nos cellules, ce qui entraîne parfois un cancer du col de l'utérus ou certains cancers de la gorge, de la bouche, du pénis, de l'anus, du vagin ou de la vulve.

Tu peux te protéger et protéger ton partenaire sexuel contre les types de VPH qui causent le plus souvent des cancers et des verrues en te faisant vacciner contre le VPH. Il est souvent proposé dans les cliniques scolaires. Il est également très important de pratiquer une sexualité à faible risque, par exemple en utilisant toujours un préservatif, pour aider à prévenir les infections sexuellement transmissibles.

Le savais-tu?



Les modifications des cellules du col de l'utérus causées par une infection par le VPH peuvent nécessiter des traitements pour les empêcher de se transformer en cancer. Ces traitements peuvent être inconfortables et peuvent parfois entraîner des complications lors de futures grossesses. La prévention de l'infection au VPH par la vaccination permet d'éviter ces modifications du col de l'utérus.





Sécurité des vaccins

Lorsque le Canada envisage d'approuver un vaccin, Santé Canada examine l'efficacité et la sécurité du vaccin avant de prendre une décision.

Une fois qu'un vaccin a été approuvé, Santé Canada continue de surveiller sa sécurité et son efficacité, en collaboration avec les provinces et les territoires, les autres pays et des organisations internationales.

Après avoir été vacciné, il est courant de ressentir des effets secondaires qui peuvent durer entre 1 et 3 jours. Les effets secondaires courants des vaccins peuvent inclure des douleurs, des gonflements et des rougeurs à l'endroit où l'injection a été faite, une légère fièvre, de la fatigue et des maux de tête.

Certaines personnes peuvent avoir peur de recevoir un vaccin. Certaines personnes se sentent faibles pendant ou après la vaccination. Pour des conseils sur comment réduire la douleur, prévenir les évanouissements et faire de la vaccination une expérience plus positive, reporte-toi à la section : « À quoi s'attendre lors du rendez-vous de vaccination ».

Très rarement, une personne peut avoir une réaction allergique à un vaccin. Si tu penses avoir une réaction grave après une vaccination, consulte immédiatement un médecin. Les effets secondaires graves des vaccins doivent également être signalés au service de santé publique local. Informe ton fournisseur de soins de santé de toute réaction grave que tu as eue avant de recevoir de nouveaux vaccins.

Le savais-tu?



Il se peut que tu aies des effets secondaires légers pendant quelques jours après la vaccination car ton organisme s'efforce de développer une réponse immunitaire contre la maladie.





Rester à jour avec tes *vaccinations*

Comment savoir si tu dois te faire *vacciner*?

Les calendriers de vaccination (également appelés calendriers d'immunisation) établis par les provinces et les territoires sont conçus pour fournir une protection **avant** que tu sois le plus à risque de contracter des maladies évitables par la vaccination.

Chaque personne devrait tenir un carnet de vaccination personnel tout au long de sa vie. Conserve-le dans un endroit sûr et présente-le à chaque rendez-vous de vaccination, afin qu'il puisse être mis à jour. Demande à tes parents ou aux personnes qui s'occupent de toi ton carnet de vaccination personnel. Ton fournisseur de soins de santé ou le service de santé publique local peut également t'aider à le trouver ou t'en donner un si tu n'en as pas déjà un.

Il est important de rester à jour dans ses vaccinations tout au long de sa vie, car différents vaccins sont recommandés à différents âges. En plus, les écoles, y compris les collèges et les universités, pourraient exiger que tu sois à jour dans tes vaccins pour pouvoir t'y inscrire.

Tu peux savoir si tu as reçu les vaccins recommandés en comparant ton carnet de vaccination personnel au calendrier de vaccination recommandé dans ta province ou ton territoire de résidence, ou en t'adressant à un fournisseur de soins de santé ou à ton service de santé publique local.

Les calendriers de vaccination sont disponibles sur le site Canada.ca/calendrier-immunisation.



Comment se faire vacciner?

Pour savoir où te faire vacciner, tu peux demander à tes parents, aux personnes qui s'occupent de toi, à un fournisseur de soins de santé ou à ton service de santé publique local. Certains vaccins peuvent être proposés dans ton école, tandis que d'autres le sont dans le cabinet d'un fournisseur de soins de santé ou dans une pharmacie.

Que faire si tu as manqué un vaccin?

Si tu n'as pas reçu tous les vaccins recommandés, tu peux encore les demander. Il est important de se remettre à jour avec le calendrier de vaccination.

Tes parents, les personnes qui s'occupent de toi, un fournisseur de soins de santé ou le service de santé publique local peuvent t'aider à déterminer :

- > les vaccins que tu as déjà reçus
- > ceux dont tu as encore besoin
- > quand et où les obtenir





À quoi s'attendre lors du rendez-vous de *vaccination*



Avant ton rendez-vous

- > Planifie à l'avance pour que l'expérience de la vaccination soit plus positive.
 - > Pense à apporter quelque chose pour te distraire de la vaccination, comme un appareil électronique, de la musique ou une vidéo.
 - > Porte des manches courtes ou un haut ample.
 - > Ne saute pas de repas avant de te rendre au rendez-vous.
- > Si tu as des craintes ou de l'anxiété à propos de la vaccination, parle-en à ton fournisseur de soins de santé avant le rendez-vous pour discuter des options qui pourraient t'aider.
- > Si le vaccin est proposé à l'école et que tu préfères le recevoir au cabinet de ton fournisseur de soins de santé ou dans une clinique communautaire, demande si cela peut être organisé.
- > Apporte ton carnet de vaccination personnel lors de ton rendez-vous. Si tu n'en as pas, demandes-en un lors de votre rendez-vous.

Le savais-tu?



Tu peux utiliser le système CARD (confort-aide-relaxation-distraction) pour trouver d'autres stratégies permettant d'améliorer l'expérience de la vaccination. Pour en savoir plus sur le système CARD, rends-toi sur le site systemecard.ca.

Pendant ton rendez-vous

Ton fournisseur de soins de santé pourrait te poser quelques questions de santé avant de te vacciner. C'est le moment idéal pour poser toutes les questions que tu as sur les vaccins.

Si tu as tendance à t'évanouir pendant les procédures médicales ou si tu as eu une réaction grave après une précédente vaccination, dis-le à la personne qui t'administre le vaccin. Si tu as peur des aiguilles ou toutes autres préoccupations, parles-en avec le fournisseur de soins de santé.

Pour une expérience de vaccination plus confortable, essaie les stratégies suivantes :

- > assieds-toi en position verticale, ou allonge-toi si tu préfères
- > essaie de garder ton bras aussi détendu que possible
- > essaie des techniques de relaxation comme la respiration profonde par le ventre
 - > respire profondément par le ventre, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche
- > distrais-toi avec un appareil électronique, de la musique ou une vidéo
- > si tu te sens étourdi(e) ou faible, dis-le au fournisseur de soins de santé
 - > il t'aidera à t'allonger sur le dos et à plier les genoux



Avant de quitter la clinique

Rappelle à ton fournisseur de soins de santé de noter la vaccination dans ton carnet de vaccination personnel. Si tu n'en as pas, demandes-en un maintenant.

Prends rendez-vous pour ta prochaine vaccination si cela est nécessaire.

On te demandera d'attendre au moins 15 minutes après la vaccination pour s'assurer que tu ne fais pas de réaction allergique ou que tu ne te sens pas faible.

Les réactions allergiques graves aux vaccins sont très rares. Les signes d'une réaction allergique grave peuvent être les suivants :

- > problèmes respiratoires (respiration sifflante)
- > gonflement du visage, de la langue ou de la gorge
- > éruption rouge sur la peau (urticaire)

Si tu penses faire une réaction allergique grave à la clinique ou à l'école, préviens immédiatement un membre du personnel. Ils auront des médicaments à portée de main pour gérer les réactions allergiques.

Après la vaccination

Des effets secondaires mineurs peuvent survenir après la vaccination, notamment :

- > douleur, gonflement et rougeur au point d'injection
- > fièvre légère
- > fatigue
- > maux de tête

Ces réactions sont normales et disparaissent généralement en quelques jours. Si nécessaire, il est possible de prendre des médicaments contre la douleur ou la fièvre. Si tu as besoin de conseils sur le médicament à utiliser, demande à tes parents, aux personnes qui s'occupent de toi, ou à ton fournisseur de soins de santé.

Quand appeler un fournisseur de soins de santé après une **vaccination**

Si tu présentes des symptômes qui pourraient indiquer une réaction allergique, consulte immédiatement un médecin. Si tu es à l'école, dis-le tout de suite à ton professeur. Si tu es à la maison, préviens immédiatement un de tes parents ou personnes qui s'occupent de toi. Si tu présentes d'autres symptômes qui s'aggravent ou ne disparaissent pas, ou si quelque chose t'inquiète, contacte ton fournisseur de soins ou consulte un médecin.







Où trouver plus de renseignements

Ton fournisseur de soins de santé ou le service de santé publique local peuvent te fournir des renseignements supplémentaires sur les vaccins.

Voici quelques sites Web auxquels tu peux faire confiance pour obtenir des renseignements sur la vaccination :

Gouvernement du Canada
Canada.ca/vaccins

La Société canadienne de pédiatrie
soinsdenosenfants.cps.ca

Immunisation Canada
immunize.ca/fr

Le savais-tu?



La mésinformation est une information fautive ou trompeuse qui est présentée comme un fait. La désinformation est une information fautive qui est délibérément créée et diffusée pour tromper ou induire les gens en erreur. La mésinformation et la désinformation concernant les vaccins sont répandues. Obtiens tes renseignements sur les vaccins auprès de sources fiables et dignes de confiance.



