

9 questions sur LA VACCINATION :



A quoi servent les vaccins ?

Ils sont les moyens les plus efficaces de **se protéger et de protéger son entourage** contre certaines infections graves. La variole a disparu grâce à la vaccination. Les 2 progrès qui ont permis le plus d'augmenter l'espérance de vie dans le monde sont l'accès à l'eau potable et la vaccination.

Comment ca marche ?

On introduit dans le corps un microbe rendu inoffensif (antigène). Notre corps réagit à l'introduction de ce faux microbe **en fabriquant des défenses (anticorps)**. Lorsque le corps rencontre le vrai microbe, il le reconnaît et sait donc se défendre efficacement contre lui.

Pourquoi certains vaccins sont obligatoires ? Pour **stopper de graves et importantes épidémies**. La loi oblige 3 vaccins : La diphtérie, Le tétanos, La poliomyélite.

Est-ce dangereux ?

Il peut y avoir des effets indésirables (comme tout médicament) : souvent petite fièvre et douleur au point d'injection. **Les effets secondaires graves sont très rares** et sont beaucoup plus faibles que la maladie elle-même. **Votre médecin** vérifiera qu'il n'y a pas de contre-indication par rapport à votre état de santé.

L'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament) surveille continuellement tous les médicaments qui sont mis sur le marché et évalue régulièrement les bénéfices au regard des effets indésirables des vaccins.

Quand faut-il se faire vacciner ?

La vaccination doit débuter **dès l'âge de deux mois** pour renforcer le système immunitaire encore trop fragile du bébé et lui permettre de lutter efficacement contre certaines maladies (telles que la rougeole, la coqueluche...) qui peuvent laisser des graves séquelles si la maladie se déclare sans être vacciné. C'est au cours de ses deux premières années de vie qu'un enfant est le plus vulnérable aux treize maladies évitables par la vaccination.

Il est également nécessaire de faire des rappels, **même à l'âge adulte**. Les défenses du corps peuvent diminuer avec le temps et doivent être réactivées.

Comment savoir si je suis à jour de mes vaccinations ? C'est très simple. Il suffit de prendre conseil auprès d'un **professionnel de santé** : médecin, pharmacien... Vous pouvez consulter le **calendrier des vaccinations** ou sur www.mesvaccins.net

Il n'est jamais trop tard pour se faire vacciner.

Où se faire vacciner ? chez un médecin, à la PMI (pour les moins de 7 ans), chez un infirmier...

Combien me coûte la vaccination ? Le tarif diffère en fonction du vaccin, du professionnel de santé. Dans les centres de vaccination du secteur public, la plupart des vaccinations (achat du vaccin et injection) recommandées sont gratuites (vous n'avancerez pas d'argent). Si la vaccination est réalisée par votre médecin ou par un(e) infirmier(e) (sur prescription d'un médecin), la consultation ou l'acte de vaccination est **prise en charge par l'Assurance maladie respectivement à 70 % et à 60 %**. En général, les mutuelles remboursent la différence.

Mon enfant va être vacciné, comment l'y préparer ?

Détendez-vous. La douleur causée par la piqûre de l'aiguille est légère et la vaccination ne prend que quelques secondes : tout sera très vite terminé. Si vous restez calme, votre bébé aussi sera plus calme.

Rassurez-le. Prenez votre enfant dans vos bras au moment du vaccin, cela le rassurera. Vous pouvez également essayer d'allaiter ou de donner le biberon à votre bébé juste avant pour le détendre.

Distrayez-le. Parlez à votre bébé d'une voix douce et rassurante, détournez son attention de la vaccination.

Se vacciner c'est se protéger soi-même et protéger les autres !



En savoir plus

Qu'est-ce que ça veut dire «être à jour» ?

«Être à jour» c'est avoir reçu les vaccins recommandés en fonction de son âge et avec le bon nombre d'injections pour être protégé.

Si mes vaccins ne sont pas «à jour» ?

Il n'est pas nécessaire de tout recommencer, il suffit de reprendre la vaccination au stade où elle a été interrompue. On parle de «rattrapage».

La vaccination permet de se protéger et de protéger les autres.

BCG (Tuberculose)

La vaccination contre la tuberculose est recommandée dès la naissance et jusqu'à l'âge de 15 ans chez certains enfants exposés à un risque élevé de tuberculose.

Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite

Les rappels de l'adulte sont recommandés à âges fixes soit 25, 45, 65 ans et ensuite tous les dix ans.

Coqueluche

Le rappel coqueluche se fait à 25 ans. Les futurs parents sont particulièrement concernés, car la vaccination protège les nourrissons de moins de 6 mois dont la vaccination n'est pas complète ; la vaccination est à nouveau recommandée à l'entourage des nourrissons à l'occasion d'une nouvelle grossesse, si le dernier rappel coqueluche date de plus de dix ans.

Hépatite B

La vaccination des nourrissons débute à l'âge de 2 mois. Si la vaccination n'a pas été effectuée au cours de la première année de vie, elle peut être réalisée jusqu'à 15 ans inclus. À partir de 16 ans, elle est recommandée uniquement chez les personnes exposées au risque d'hépatite B.

Pneumocoque

La vaccination des nourrissons débute à l'âge de 2 mois. Au-delà de 24 mois, cette vaccination est recommandée dans des situations particulières.

Méningocoque C

La vaccination est recommandée aux enfants âgés de 12 mois avec un rattrapage jusqu'à l'âge de 24 ans inclus.

Rougeole-Oreillons-Rubéole

La vaccination est recommandée pour tous les enfants à l'âge de 12 mois avec une deuxième dose entre 16 et 18 mois. Pour les personnes nées à partir de 1980, être à jour signifie avoir eu deux doses de vaccin.

Papillomavirus humain (HPV)

La vaccination est recommandée chez les jeunes filles âgées de 11 à 14 ans avec un rattrapage jusqu'à 19 ans inclus.

Grippe

La vaccination est recommandée chaque année pour les personnes à risque y compris les enfants à partir de 6 mois, les femmes enceintes et pour toutes les personnes âgées de 65 ans et plus.

Zona

La vaccination est recommandée chez les personnes âgées de 65 à 74 ans inclus.

Une question ? Un conseil ?

Parlez-en à votre médecin, votre sage-femme ou votre pharmacien.



LES ACTIONS SANTÉ À VENIR...

Le Diagnostic Santé continue...

La Consom'Boutique poursuit le diagnostic sur la ville. L'objectif est d'identifier les besoins de santé repérés par les habitants et les professionnels pour envisager les pistes d'actions en matière de santé sur la ville.

- ⇒ La Consom'Boutique analyse les réponses des habitants au questionnaire santé (plus de 400 retours, **Merci à tous les participants !**)
- ⇒ Les professionnels participeront en octobre à des groupes de réflexion sur la santé des habitants

Début des ateliers de renforcement des compétences psycho-sociales :

dans les écoles de **Blaisot, Boisard, Gringoire et Poppa**,
pour les classes de CE2
6 séances sur l'année pour apprendre à **gérer ses émotions, développer l'estime de soi, lutter contre les préjugés...**

En novembre, 3 séances sur la **gestion du stress** (pour plus de renseignements contacter la Consom'Boutique : 02.31.45.34.36)

Défi Photo-Dessin

3 lots à gagner

Sur le thème :

LES **eco Gestes**



Partager vos éco-gestes du quotidien :

en prenant une photo

ou en faisant un dessin !



Avant le Dimanche 23 Octobre (minuit)

**Exposition et remise des prix
le 27 Octobre à partir de 16h
à la Consom'Boutique**

Renseignements et inscriptions sur le site de la mairie :

www.herouville.net/La-Consom-boutique-du-CCAS

consomboutique@herouville.net (02.31.45.34.36)

