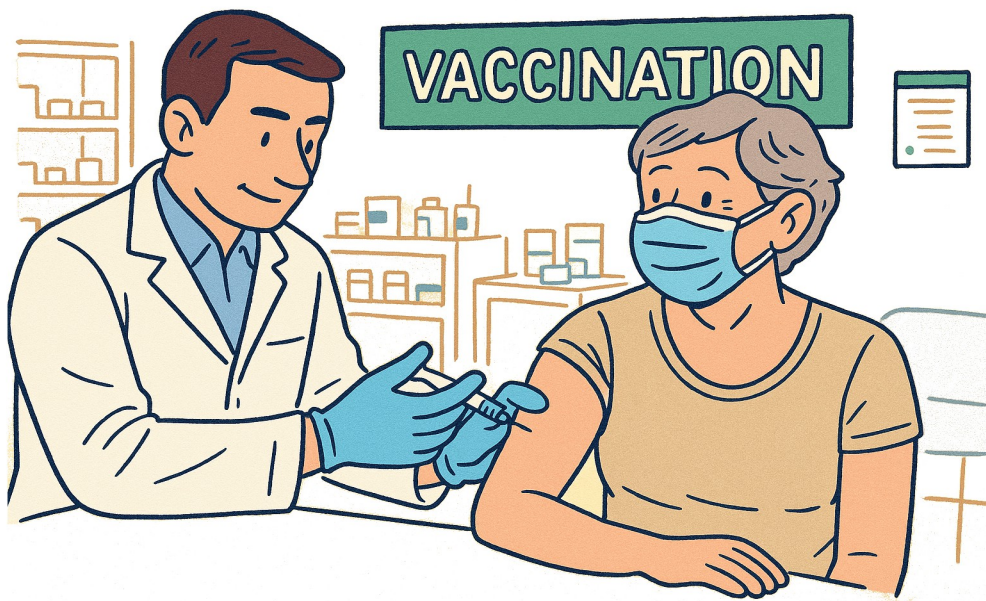


La vaccination:

ce que je dois savoir

Pourquoi me vacciner ?



A tout âge, junior, adulte comme senior, il est important d'être à jour des vaccinations recommandées à votre âge et selon votre état de santé.

Si toutes vos vaccinations ne sont pas à jour, vous pouvez discuter du rattrapage vaccinal avec votre professionnel de santé (médecin, pharmacien, infirmier, sage-femme) !

Se vacciner, c'est pour se protéger soi-même, ses proches et les autres

La vaccination vous protège des infections et renforce votre immunité.

Elle réduit la propagation des virus et bactéries tout en créant une immunité collective, ce qui protège les plus vulnérables. La vaccination prévient certaines maladies graves et leurs complications.

Avec l'âge, le système immunitaire s'affaiblit, un phénomène appelé **immunosénescence**, rendant les personnes âgées plus exposées aux infections. De même, certaines maladies et traitements peuvent entraîner une **immunodépression**, diminuant la capacité de défense du corps face aux infections.

C'est quoi un vaccin ?

Un vaccin est un moyen de **prévention**, injecté le plus souvent dans un muscle ou sous la peau. Il agit en introduisant dans l'organisme une version affaiblie ou inactive d'un agent pathogène, tel qu'un virus ou une bactérie, ou parfois seulement un de ses composants.

Le vaccin ne cause pas la maladie, il **stimule le système immunitaire** afin qu'il produise des défenses, dont les anticorps.

Ces derniers sont capables de reconnaître et de combattre le virus ou la bactérie en cas d'exposition. Ainsi, le vaccin prépare le corps à se défendre contre certaines maladies avant même que celles-ci ne soient rencontrées.

Votre **professionnel de santé** peut vous informer sur les différents types de vaccins qui existent.

Vers qui aller pour m'informer?

Une question ? Un conseil ? Parlez-en à votre professionnel de santé

Votre **professionnel de santé** (médecin généraliste, spécialiste, pharmacien, infirmier, sage-femme) peut vous informer et suivre les vaccinations qui vous sont recommandées selon le calendrier vaccinal en vigueur, disponible sur sante.gouv.fr.

Votre pharmacien peut noter les vaccins que vous avez reçu dans votre dossier pharmaceutique et votre espace de santé numérique.



Je suis immunodéprimé ? Comment m'organiser ?

La protection des personnes immunodéprimées (et de leur entourage) par la vaccination est particulièrement importante, car leur système immunitaire est affaibli et combat moins bien les infections.

Pour savoir quelles vaccinations sont recommandées, le patient doit prendre conseil auprès de son professionnel de santé qui pourra adapter les vaccinations en fonction de l'âge et de son état de santé (polyarthrite rhumatoïde, rhumatisme psoriasique, spondylarthrite, ...).

Attention, les personnes immunodéprimées présentent certaines particularités en raison de la réaction différente de leur système immunitaire aux vaccins. Cela explique/justifie des recommandations spécifiques, comme une adaptation du schéma vaccinal (les rappels par exemple) ou l'impossibilité de recevoir certains vaccins.

J'ai plus de 65 ans : quelles vaccinations ?

	65 ans	75 ans	80 ans	85 ans	95 ans et +
DTP-Coqueluche	1 dose	1 dose		1 dose	1 dose
Pneumocoque	1 dose				
Grippe	1 dose par an				
Covid-19	1 dose par an		2 doses par an		
Zona	2 doses (à 2 mois d'intervalle)				
VRS	1 dose pour certaines maladies chroniques		1 dose		

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/vaccination/documents/carte-postale/calendrier-simplifie-des-vaccinations-2025-65-ans-et-plus-carte-postale>

Qui peut me vacciner ?

Les **médecins**, les **pharmaciens**, les **infirmiers** et les **sage-femmes** peuvent prescrire et administrer les vaccins.

Vous pouvez aussi vous faire vacciner par les préparateurs en pharmacie, supervisés par le pharmacien. Vous avez donc plusieurs possibilités pour aller vous faire vacciner !

En pratique Une question ? Un conseil ? Parlez-en à votre professionnel de santé.

Prenez rendez-vous ou allez en pharmacie muni de votre pièce d'identité, carte vitale (ou carte de l'AME, ou attestation de droits) et votre carnet de vaccination.

La plupart des vaccins sont pris en charge entre 65% et 100% par l'Assurance Maladie sur présentation de votre carte vitale. Pour les plus de 65 ans, certains vaccins sont gratuits comme la grippe, ou la Covid et d'autres peuvent être complétés par la mutuelle comme le zona ou le pneumocoque.

Si vous craignez les piqûres, prévenez votre professionnel de santé. Regardez ailleurs et souvenez-vous de la bonne raison pour laquelle vous faites ça : il y en a forcément une ! Vous pouvez aussi vous concentrer sur votre respiration et penser au reste de votre journée. Surtout, vous savez que vous êtes entre les mains de professionnels !

<https://www.aflar.org/2024/12/01/pourquoi-se-faire-vacciner/>

<https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/medicaments-vaccins-dispositifs-medicaux/vaccination>

<https://www.omedit-nag.fr/vaccination/boite-outils>

<https://www.mesvaccins.net/>

<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/calendrier-vaccinal>

Avec le soutien institutionnel de :

