

Comment être bien protégé par la vaccination en tant qu'adulte ?

Rédaction : Dr Cécile Virgo, cellule Vaccination SSMG – Juin 2024



Qu'est-ce qu'un vaccin ?

Notre système immunitaire apprend à combattre un virus ou une bactérie en étant confronté à des antigènes. Il produit alors des lymphocytes et des anticorps qui sont spécifiques à ce pathogène.

Pour créer un vaccin, on produit donc ces antigènes. Par exemple, les scientifiques vont couper le virus en morceaux et utiliser celui qui reste spécifique du virus ou ils vont tuer une bactérie pour qu'elle ne soit pas capable d'infecter mais qu'elle soit toujours reconnue par notre corps.

Ces antigènes sont alors tellement petits qu'ils doivent être fixés sur des supports ou groupés à des *boosters* d'immunité.



Modes d'administration

La grande majorité des vaccins sont administrés par injection intra-musculaire mais d'autres le sont par la bouche.

De nombreuses maladies graves peuvent être prévenues par la vaccination.

Comment savoir si l'on est protégé contre ces maladies ?

Quand un médecin vaccine, il complète votre carte de vaccination ou carnet de vaccination. Cela peut être le carnet ONE, le carnet de vaccination international (jaune) ou une carte de vaccination. Votre médecin va également l'encoder dans votre dossier informatique et peut l'exporter en ligne.

Vous pouvez alors retrouver ces informations sur **masanté.be** (en vous identifiant avec votre carte d'identité).



Qui peut vous vacciner ?

La difficulté est que parfois plusieurs médecins différents vous ont vacciné : le pédiatre, le médecin de l'ONE, le médecin de la médecine scolaire, le médecin du travail ou de l'employeur... Et depuis peu, votre pharmacien, qui peut vacciner contre la grippe ou le COVID.

- › Pensez à informer votre médecin traitant quand vous recevez un vaccin pour qu'il puisse tenir à jour vos données vaccinales.

Dans certains cas, il est nécessaire de faire une prise de sang pour savoir si la vaccination a été suffisante.

Sites à consulter :

- ♦ vaccination-info.be (calendrier de vaccination)
- ♦ www.wanda.be : vaccination pour les voyageurs
- ♦ Autres fiches d'information du patient sur la vaccination : www.mongeneraliste.be/brochures-patients/



Quel vaccin pour qui ?

Pour tous : le Tétanos

Dans la plupart des cas, vous avez été vacciné complètement dans l'enfance. Pour être bien protégé, vous devez recevoir un rappel de vaccination tous les 10 ans. Actuellement, le vaccin contre le tétanos est groupé avec celui contre la diphtérie et celui contre la coqueluche (éventuellement, celui contre la polio). C'est le vaccin qui doit être fait chez tous les adultes en Belgique.



Pour les femmes enceintes

- ♦ Coqueluche : une dose de vaccin doit être administrée entre la 24 et la 32^e semaine de grossesse pour protéger le futur bébé. Le vaccin est gratuit si le médecin le commande via Evax.
- ♦ La femme enceinte est plus fragile vis-à-vis des virus tels que la grippe et le Covid. Si la grossesse a lieu pendant la période de vaccination, il est utile de se faire vacciner. Pour la grippe, un remboursement est possible. Pour le COVID, voir les recommandations en cours du Conseil Supérieur de la Santé (CSS).
- ♦ Virus Respiratoire Syncytial : le vaccin est fortement conseillé afin de protéger le futur bébé contre certaines bronchiolites. Le vaccin sera probablement remboursé, voir les recommandations actualisées du CSS.
- ♦ Il est conseillé que tout l'entourage du bébé soit également bien protégé contre les maladies qui risquent d'infecter le bébé (coqueluche, grippe, Covid, rougeole,...).



Pour les personnes de > 65 ans, malades chroniques, sous immunosuppresseurs ou fragiles

- ♦ **Grippe** : une injection annuelle est conseillée et remboursée.
- ♦ **Pneumocoques** : dans la plupart des cas, une seule injection du vaccin 20-valent suffit. Il est remboursé depuis peu.
- ♦ **COVID** : un rappel annuel est nécessaire. Les recommandations paraissent à la rentrée scolaire.
- ♦ **VRS** : dès 60 ans, en cas de facteur de risque, une vaccination contre le Virus Respiratoire Syncytial est recommandée. Il n'y a pas (encore) de remboursement prévu.
- ♦ **Zona** : dès 60 ans et si vous êtes sous immunosuppresseurs, une vaccination contre le zona peut vous éviter de souffrir de douleurs post-herpétiques. Le vaccin n'est actuellement pas remboursé.



Pour les voyageurs

- ♦ **Hépatites A et B** : voyage vers des destinations où l'eau n'est pas parfaitement désinfectée
- ♦ **Rougeole** : en fonction de votre pays de destination (liste actualisée sur wanda.be)
- ♦ **Fièvre jaune** : obligatoire pour certains pays d'Afrique
- ♦ **Méningite** : voyage vers la Mecque par exemple
- ♦ **Encéphalite à tiques** : pour les voyages aventureux dans les zones enherbées et boisées
- ♦ **Rage** : contact avec les animaux



Pour les personnes de moins de 26 ans

- ♦ Il est conseillé d'être vacciné contre le HPV (papillomavirus humain).
- ♦ Le vaccin est proposé gratuitement aux jeunes de 13-14 ans (un rattrapage est possible jusque 18 ans), il peut être également être obtenu en pharmacie (remboursement INAMI jusque 18 ans accomplis).

Demandez conseil à votre médecin dès que vous planifiez votre voyage.

Images : freepik.com