

Vaccins et maladies rénales

Les **vaccins** déclenchent une réponse immunitaire ou **protection** contre les germes nocifs (comme les virus et les bactéries) qui causent des infections. Ces infections peuvent se transmettre d'une personne à l'autre et peuvent être graves ou même mettre la vie en danger. Les vaccins sont des outils utiles pour vous protéger et protéger votre famille.

Les personnes atteintes d'une maladie rénale de stade avancé, en dialyse ou ayant reçu une transplantation, sont plus vulnérables aux infections. Vous pourriez tomber malade plus facilement et souffrir de symptômes plus graves, d'où l'importance de consulter votre équipe soignante et d'être à jour dans vos vaccins.



Photo de Poike sur iStock.

Les vaccins jouent un important rôle pour vous protéger et vous maintenir en santé à tous les stades de maladie rénale.

Que font les vaccins?

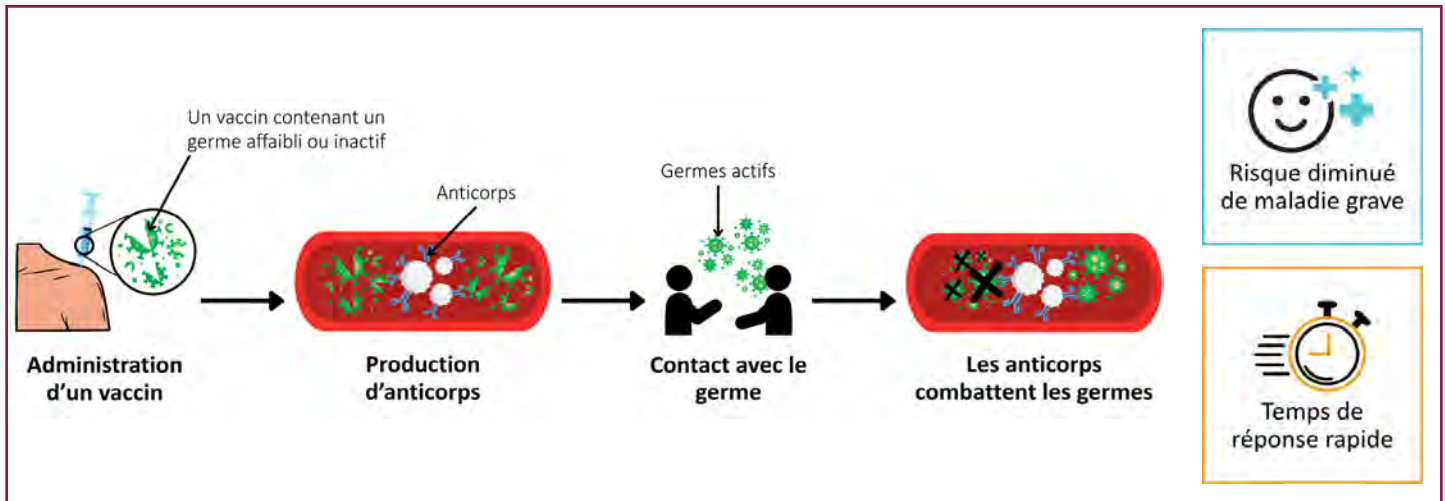
Les vaccins préparent votre système immunitaire à combattre les infections.

- Les vaccins déclenchent la production **d'anticorps**, lesquels peuvent cibler et attaquer les germes.
- Les anticorps se souviennent des germes et peuvent déclencher une **attaque rapidement** lorsqu'ils les détectent.

Les vaccins aident à prévenir de graves maladies de deux manières :

- Ils empêchent de **contracter** une maladie infectieuse.
- Ils gèrent la **réponse** à une maladie infectieuse.

Suivez toujours les conseils et les recommandations de votre équipe soignante pour établir les vaccins qui vous conviennent et le moment de les recevoir.



Un diagramme montre comment les vaccins, contenant un germe affaibli ou inactif, aident à produire des anticorps pour combattre les germes avant le contact avec un germe actif, accélérant la réponse et réduisant le risque de maladie grave.

Types de vaccins

Vaccins non vivants utilisent un germe inactif ou non vivant, ou des parties d'un germe pour produire des anticorps qui peuvent combattre un germe lorsqu'il est détecté.

- Vaccin contre la grippe ou contre la COVID-19
- La plupart des vaccins sont non vivants;
- Il existe plusieurs types différents de vaccins non vivants.

Vaccins vivants atténués – contiennent une forme plus faible (atténuée) d'un germe actif ou vivant. Ils créent une réponse immunitaire forte et durable.

- **Eg.** Vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR)
- Les vaccins vivants atténués **ne sont pas recommandés** pour les personnes ayant reçu une transplantation ou celles qui sont atteintes d'une maladie rénale de stade avancé.

Suivez toujours les conseils et les recommandations de votre équipe soignante pour établir les vaccins qui vous conviennent et le moment de les recevoir.

Certains vaccins requièrent plus de temps ou de doses pour être efficaces :



Vaccins à dose unique :

Vaccins qui sont efficaces et de longue durée après seulement une dose.

EXEMPLE: Vaccin contre la polio



Vaccins à doses multiples :

Vaccins qui requièrent deux doses ou plus sur quelques semaines ou mois pour renforcer l'immunité.

EXEMPLE: Vaccin contre la COVID-19



Vaccins annuels :

Vaccins qui sont requis chaque année et mis à jour pour protéger contre les souches de virus les plus préoccupantes.

EXEMPLE: Vaccin contre la grippe



Doses de rappel :

Certains vaccins peuvent s'affaiblir avec le temps et perdre de leur efficacité. Les doses de rappel rétablissent la protection à un niveau optimal.

EXEMPLE: Vaccin contre le tétanos

Sécurité et efficacité des vaccins

Les vaccins sont sécuritaires et efficaces pour les personnes atteintes d'une maladie rénale. Tous les vaccins offerts sont approuvés par Santé Canada.

Les personnes atteintes d'une maladie rénale peuvent ressentir des **effets secondaires des vaccins plus souvent** ou pendant **plus longtemps**.

- Les effets secondaires peuvent comprendre de la douleur, une éruption cutanée ou de la rougeur au site d'injection, des douleurs musculaires ou articulaires, de l'inconfort ou des maux de tête, une légère fièvre ou des frissons.
- Les effets secondaires graves sont rares. Vous devriez en discuter avec votre équipe soignante avant de vous faire vacciner.

Les vaccins vivants atténués peuvent produire une réponse immunitaire très forte, et **ne sont pas recommandés** pour les personnes dont le système immunitaire est affaibli parce que :

- Les **médicaments** que prennent les personnes ayant reçu une transplantation ou celles étant atteintes d'une maladie chronique peuvent affaiblir le système immunitaire.
- Le contact avec le germe actif dans un vaccin vivant atténué peut **accroître le risque des effets secondaires liés au vaccin**.
- Les vaccins non vivants sont sécuritaires et efficaces pour les personnes atteintes d'une maladie rénale, en dialyse ou ayant reçu une transplantation.

Suivez toujours les conseils et les recommandations de votre équipe soignante pour établir les vaccins qui vous conviennent et le moment de les recevoir.

Les maladies rénales et la dialyse peuvent **affaiblir le système immunitaire avec le temps**.

- **Certains vaccins pourraient être moins efficaces** pour les personnes dont le système immunitaire est affaibli.
- Les personnes atteintes d'une maladie rénale ou en dialyse **pourraient avoir besoin de doses plus fortes ou supplémentaires d'un vaccin**.
- Votre famille et vos amis peuvent diminuer votre risque d'infection en se faisant vacciner.

Vaccins importants pour les personnes atteintes d'une maladie rénale

Les vaccins suivants sont recommandés pour les personnes atteintes d'une maladie rénale, à tous les stades :

- Vaccin contre l'influenza (grippe)
- Vaccin contre la COVID-19
- Vaccin antipneumococcique
- Vaccin contre le virus respiratoire syncytial (VRS)

Pour plus d'informations sur chacun de ces vaccins, y compris les doses recommandées et le calendrier de vaccination par Santé Canada, les considérations de sécurité et plus encore, consultez :

- Vaccin contre l'hépatite B
- Vaccin contre l'herpès zoster (zona)



Photo de Prostock-Studio sur iStock.



Pour plus d'informations sur chacun de ces vaccins, y compris les doses recommandées et le calendrier de vaccination par Santé Canada, les considérations de sécurité et plus encore, consultez : <https://rein.ca/Soutien/Ressources/vaccins-et-maladies-renales>

La disponibilité et la couverture des vaccins peuvent varier d'une province à l'autre.

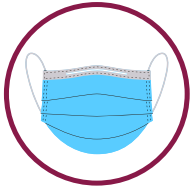
D'autres vaccins pourraient aussi être importants pour vous sur votre parcours avec une maladie rénale, dont le vaccin anticoquelucheux (dcaT), le vaccin anti-papillomavirus (VPH), le vaccin contre la varicelle (picote), le vaccin contre l'hépatite A, le vaccin ROR, le vaccin contre les méningocoques et les vaccins de voyage.

La Fondation du rein tient à souligner l'apport Chandni Sehgal et Dr. George Worthen et à les remercier pour leurs contributions et leur expertise professionnelle dans l'élaboration de cette ressource.

Suivez toujours les conseils et les recommandations de votre équipe soignante pour établir les vaccins qui vous conviennent et le moment de les recevoir.

Les vaccins sont un puissant moyen pour prévenir les infections, et ils sont encore plus efficaces lorsque combinés aux mesures de protection suivantes :

PORTEZ UN MASQUE



- Le port d'un **masque bien ajusté et de grande qualité** peut vous protéger durant la saison de pointe des maladies respiratoires (rhume, grippe, COVID-19, VRS).
- Tous les masques peuvent être efficaces, mais les **masques médicaux** et les **respirateurs** (comme les masques N95) offrent une meilleure protection que les masques non médicaux (en tissu).
- Si vous optez pour un masque en tissu, assurez-vous qu'il est confectionné avec au moins **2 couches de tissu perméable à l'air tissé serré** (comme le coton) et une couche de tissu filtrant pour améliorer la filtration.

Pour plus d'informations sur le port du masque, consultez :

[Maladies respiratoires infectieuses : Utilisation du masque pour réduire la propagation - Canada.ca](#)

LAVEZ VOS MAINS

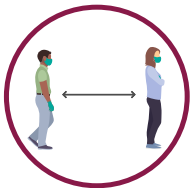


- Plusieurs maladies se transmettent par contact sur une surface (poignées de porte, rampes, écrans).
- Le lavage des mains avec du **savon et de l'eau pendant 20 secondes** réduit la propagation des germes de vos mains à votre nez, bouche et yeux.
- Les **désinfectants pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool** peuvent être utilisés lorsqu'il n'est pas possible de se laver les mains.

Pour plus d'informations sur le lavage des mains, consultez :

[Lavez-vous les mains pour réduire la transmission des maladies infectieuses - Canada.ca](#)

ADOPTÉZ LA DISTANCIATION SOCIALE AU BESOIN



- La distanciation sociale signifie de limiter votre exposition dans des endroits très fréquentés et des rassemblements non essentiels, surtout à l'intérieur.
- Essayez de réduire les salutations habituelles, comme la poignée de main, faites plutôt un signe de la main.
- La distance recommandée est de **6 pieds ou 2 mètres** (environ 2 longueurs de bras) pour vous protéger.

Pour plus d'informations sur la distanciation sociale, consultez: [Distanciation social - Canada.ca](#)

MAINTENEZ UN MODE DE VIE SAIN



- Votre **santé physique et votre santé mentale** peuvent avoir un effet sur votre système immunitaire.
- Suivez les conseils de votre équipe soignante pour assurer un meilleur état de santé possible.
- Parlez à un spécialiste de la santé mentale et à votre équipe soignante si vous éprouvez des problèmes de santé mentale.
 - Consultez les ressources en matière de santé mentale à [inforein.ca](#).
 - Échangez avec des personnes dans la communauté rénale par l'entremise de nos groupes de soutien par des pairs (<https://rein.ca/Soutien/Entraide>).
- L'**activité physique sur une base régulière** peut s'avérer bénéfique pour votre esprit, votre corps et votre système immunitaire. Elle peut **renforcer le système immunitaire** et stimuler la **réponse vaccinale**.

Suivez toujours les conseils et les recommandations de votre équipe soignante pour établir les vaccins qui vous conviennent et le moment de les recevoir.