

Fiche d'information

L'anxiété vaccinale et la méthode CARD pour la réduire

L'anxiété est une partie normale de la vie, et nous avons des outils pour aider les élèves à réduire leur anxiété liée au vaccin. Une façon de commencer est d'identifier ce qui rend l'élève nerveux. Peut-être que c'est une peur des aiguilles; ils ne savent peut-être pas quels vaccins ils ont besoin ni combien ils devront obtenir.

Une méthode scientifiquement éprouvée pour réduire l'anxiété liée au vaccin est la méthode CARD, qui signifie Confort, Aide, Relaxation et Distraction (voir plan de leçon pour un lien vers plus de ressources). Pour rester confortable, les élèves doivent s'asseoir droit, se détendre les bras, etc. Poser des questions peut impliquer que l'étudiant se pose des questions, comme ce qui les rendra plus à l'aise, ou des questions peuvent être adressées à une autorité de confiance comme une infirmière, un médecin, etc. Pour se relaxer avant le vaccin, mieux vaut prendre de longues respirations pour rester calme. Les distractions comme regarder un téléphone/une tablette, parler à quelqu'un, jouer de la musique, etc., peuvent être un excellent moyen de détourner l'attention de l'aiguille.

Voici d'autres préoccupations courantes qui suscitent l'anxiété que pourraient avoir les élèves:

- Je ne sais pas quelle sera la sensation de l'aiguille.
 - Vous pourriez ressentir une légère pression ou une sensation de poussée là où le vaccin est reçu. Cela dérange certaines personnes, mais d'autres ne sont pas dérangés.
- Je ne sais pas ce qui va se passer le jour de la vaccination.
 - Vous recevrez un vaccin pour vous garder en santé. Une infirmière viendra à l'école, et tout le monde recevra un vaccin. Ils vous donneront une injection en utilisant une petite aiguille dans votre bras. Vous pouvez choisir quel bras.
- Je pourrais être endolorie après avoir reçu le vaccin
 - Il se peut que vous ayez un gonflement, une rougeur ou une sensibilité là où vous avez reçu le vaccin. Cela ne durera pas longtemps et ne devrait pas vous empêcher de faire vos activités quotidiennes. Vous pouvez vous sentir un peu malade, mais c'est un bon signe que le vaccin travaille à préparer votre système immunitaire.
- Je pourrais paniquer pendant que je reçois la dose.



- L'infirmière vous aidera à garder votre calme. La meilleure chose que vous pouvez faire est de planifier pour vous garder calme en utilisant la technique CARD.

Que sont les vaccins? Sont-ils sécuritaires? Desquels ai-je besoin?

Les vaccins sont le moyen le plus simple, le plus sûr et le plus efficace de vous protéger contre des maladies néfastes et évitables par la vaccination avant de les rencontrer. Les vaccins entraînent le système immunitaire à reconnaître et à combattre un germe qui provoque une maladie. Cela aide votre système immunitaire à agir rapidement si le germe contre lequel vous êtes vacciné tente de vous infecter. Par conséquent, les vaccins vous aident à éviter les infections et, si vous êtes infecté, à éviter les maladies graves et à vous rétablir plus rapidement.

Les vaccins nous protègent contre les germes, aussi appelés pathogènes. Cela comprend les bactéries, les virus, les protozoaires, les parasites et les champignons. Cependant, la plupart des vaccins protègent contre différents virus et bactéries.

Nous savons que les vaccins sont sûrs parce que les experts et les scientifiques testent et réglementent rigoureusement les vaccins avant qu'ils ne soient approuvés. Santé Canada réglemente les vaccins au Canada. Une fois le vaccin approuvé, nous surveillons continuellement son rendement pour nous assurer qu'il est toujours sécuritaire et efficace.

Différents vaccins sont fabriqués de différentes façons, mais chaque vaccin a un ingrédient inoffensif qui aidera votre système immunitaire à reconnaître un germe et à pratiquer à le combattre. Certains ont une version affaiblie ou inactive d'un germe. Certains ont des parties de germes, et d'autres contiennent des toxines inactives fabriquées par des germes. Certains nouveaux vaccins ont des instructions pour que les cellules de votre corps fabriquent des parties du germe.

Les besoins en vaccins dans les écoles diffèrent selon la province et le territoire. Consultez la section ressource du plan de leçon pour un lien vers une répartition des différents vaccins administrés par l'école.

Comment fonctionnent les vaccins

Les vaccins fonctionnent en aidant les cellules de votre système immunitaire à reconnaître les germes qui tentent de vous infecter. Plus vite vos cellules immunitaires reconnaissent un germe dangereux, plus vite elles peuvent avoir une réponse immunitaire pour arrêter ce germe, et moins il y a de chances qu'il y ait une maladie grave. Il faut jusqu'à deux semaines pour que votre système immunitaire ait une forte réponse immunitaire et arrête un nouveau germe.

L'une des meilleures défenses physiques de notre corps est la peau; cela garde les germes hors de notre corps. Si la peau est abîmée, les germes peuvent entrer, et le système immunitaire se met en action.

2

Sciencenorth.ca/schools

Science Nord est un organisme du gouvernement de l'Ontario et un organisme de bienfaisance enregistré
#10796 2979 RR0001

Avec le financement de :



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Les opinions exprimées dans ce document ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

L'équipe de réponse rapide, également connue sous le nom de système immunitaire inné, détecte les dommages à votre peau. Le système immunitaire inné se défend contre tous les types de germes qui pénètrent dans le corps. Les neutrophiles sont les premiers sur la scène et utilisent votre flux sanguin comme une autoroute. Les neutrophiles mangent les germes, produisant des produits chimiques qui tuent les germes et des pièges à germes semblables à des toiles. Les neutrophiles font appel à d'autres intervenants, comme les macrophages, en utilisant des signaux chimiques. Le macrophage signifie grand mangeur, et ils avalent des germes entiers, des germes morts et des parties de germes. Le système immunitaire inné traite les germes sans discrimination.

Si les premiers intervenants ne peuvent pas contenir les germes entrants, ils appellent des renforts. C'est quand les forces spéciales de votre système immunitaire, ou système immunitaire adaptatif, sont activées. Chaque membre ou cellule des forces spéciales est entraîné à traiter un germe spécifique. Les cellules T de support agissent comme le commandant de l'équipe. Les cellules B produisent des anticorps; l'arme secrète du système immunitaire qui neutralise les germes. Les cellules T tueuses font également partie des forces spéciales. Elles tuent les cellules infectées, empêchant l'infection de se propager.

Les vaccins sont l'un des meilleurs outils dont dispose notre système immunitaire. Après avoir arrêté une infection, les anticorps s'attardent dans notre sang. Certaines cellules B et T deviendront des cellules mémoires, et ces cellules seront prêtes à agir si le même germe tente de nous infecter à nouveau. Leur réponse sera beaucoup plus forte et plus rapide la deuxième fois qu'ils rencontrent un germe. Au lieu de prendre 15 jours pour faire assez d'anticorps pour contenir l'infection, cela ne prend que cinq jours, et ils produisent 100X plus d'anticorps.

Par conséquent, le système immunitaire adaptatif se souvient et apprend des infections passées. Les vaccins peuvent donner à notre système immunitaire un tour de pratique avec une version inoffensive d'un germe pour accumuler l'immunité avant qu'un germe ne nous infecte. Le vaccin ne peut pas vous donner la maladie, mais il peut déclencher les défenses naturelles de votre corps pour combattre le « faux » germe et accumuler de la mémoire.

Pourquoi les vaccins sont importants

Même si vous êtes jeune et en bonne santé, l'obtention de vos vaccins reste extrêmement importante. Non seulement ils s'assurent que vous êtes en bonne santé contre les maladies évitables par la vaccination, mais ils gardent également les autres autour de vous en sécurité. Si suffisamment de personnes se font vacciner contre une maladie, il sera difficile pour le germe qui provoque cette maladie de trouver quelqu'un à infecter. Cela s'appelle l'immunité collective ou de population et est très important pour protéger les personnes vulnérables qui ne peuvent pas être vaccinées.



Certaines personnes ne peuvent pas se faire vacciner parce qu'elles ont un système immunitaire faible, comme quelqu'un qui reçoit un traitement contre le cancer. Le système immunitaire des autres personnes est faible en raison de leur vieillesse, et les bébés ne sont pas protégés jusqu'à ce qu'ils soient assez âgés pour être vaccinés.

Les maladies que les vaccins préviennent sont rares parce que nous avons des vaccins. Les germes qui causent ces maladies sont encore là et peuvent se propager si pas assez de gens se font vacciner.

La variole causée par le virus de la variole est un exemple illustrant l'efficacité des vaccins. Les personnes atteintes de variole peuvent commencer par avoir mal à la gorge, un mal de tête et de la fièvre. Puis ils développaient une éruption enflée sur tout leur visage et leur corps. Éventuellement, si les gens survivent aux deux premières semaines de maladies, des gales se forment et tombent. Près de 30 % des personnes atteintes du virus de la variole principal ont fini par mourir. On estime que 300 millions de personnes sont mortes de la maladie dans les années 1900. Si les gens survivaient, parce que la variole provoquait une éruption cutanée enflée, la plupart des survivants de la maladie se retrouveraient avec des cicatrices permanentes. La cicatrice était probablement sur le visage, et les survivants ont peut-être perdu une partie de leurs lèvres, nez ou oreilles. S'ils avaient eu des cicatrices sur la partie claire de leurs yeux, cela aurait pu les laisser aveugles après l'infection.

Différentes cultures ont essayé de trouver des moyens de bâtir une immunité à cette maladie mortelle à de nombreux moments dans l'histoire. De nombreuses sources décrivent comment les gens se sont protégés contre la variole en Chine et en Inde. Ils prenaient les gales des personnes infectées, les grattaient, et les faisaient entrer dans les narines des personnes non infectées. Ils ont peut-être aussi gratté du matériel de plaies de la variole dans leur peau. Certains Africains ont développé une façon similaire d'utiliser des techniques de variolisation pour se protéger contre la variole.

En Amérique du Nord, la variole a balayé Boston, Massachusetts, en 1721. Un Africain esclave nommé Onesimus avait introduit le concept de variolisation à un ministre de Boston. Pendant l'épidémie de 1721, un médecin a variolisé 248 personnes. Le risque de mourir après avoir été variolisé était de 3 %, mais la probabilité de mourir après avoir contracté la variole était de 14 %. Bien que la variolisation soit risquée, elle est beaucoup plus sûre que d'attraper la variole naturellement.

La percée la plus importante dans le développement d'une façon plus sûre de se protéger de la variole a été basée sur une étude d'un homme nommé Edward Jenner. Il a testé une déclaration d'une laitière qui a dit qu'elle n'attraperait pas la variole parce qu'elle avait déjà eu la vaccine (la variole des vaches) auparavant. Le virus qui provoque la vaccine est issue de la même famille de virus que la variole, mais elle est beaucoup plus modérée et se propage aux humains à partir de vaches.



Pour vérifier si c'était vrai, Edward Jenner a prélevé de la matière des plaies d'une personne infectée par la vaccine et a gratté la peau d'un garçon nommé James Phipps pour introduire la matière dans son système. James s'est senti un peu malade pendant quelques jours, mais s'est rapidement amélioré. Puis Edward Jenner a fait la même procédure, mais avec la variole au lieu de la vaccine. Si James devenait malade, cela signifiait qu'avoir la vaccine ne le protégerait pas de la variole. Mais s'il n'était pas malade, nous saurions qu'avoir la vaccine plus modérée vous protégerait de la variole. James n'est pas tombé malade après que Jenner l'avait eu délibérément inoculé avec la variole, démontrant ainsi que Jenner avait raison dans le fait qu'inoculer à l'aide de la vaccine peut protéger contre la variole.

Edward Jenner a appelé cette nouvelle technique la vaccination. Nous avons développé des vaccins plus récents et plus sûrs au fil du temps. Finalement, une fois que plus de gens étaient vaccinés, la variole a commencé à disparaître. L'Organisation mondiale de la santé a lancé un programme d'éradication de la variole pour éliminer la variole du monde. Le dernier cas de variole remonte à 1977, chez quelqu'un qui n'avait pas été vacciné. Cette personne s'est remise de l'infection et a continué à défendre les vaccins.

Références

<https://immunize.ca/fr/systeme-card-pour-les-enfants-et-les-adolescents>

<https://www.anxietycanada.com/fr/articles/abcs-of-anxiety-children/>

<https://immunizebc.ca/what-are-vaccines> (en anglais)

<https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/vaccinations-pour-enfants/securite-craintes-effets-secondaires.html#a3>

<https://canvax.ca/fr/brief/vue-densemble-des-programmes-canadiens-dimmunisation-en-milieu-scolaire>

<https://www.nfid.org/immunization/10-reasons-to-get-vaccinated/> (en anglais)

<https://historyofvaccines.org/> (en anglais)

<https://historyofvaccines.org/history/smallpox/timeline> (en anglais)

