

# FICHE CONSEIL

## VACCINATION ET POLYARTHRITE

La vaccination est un moyen efficace de lutter contre les maladies. Pourtant le nombre de personnes vaccinées contre la grippe recule en France malgré les recommandations des autorités de santé. Ce net recul du taux de vaccination présente un danger réel pour les populations à risques, notamment les polyarthritiques.

Depuis 2013, un nouveau calendrier pour tous les vaccins, plus simple, a été mis en place par le ministère chargé de la santé. Il remplace les précédentes fréquences qui étaient en vigueur. **Les traitements immunosuppresseurs de la polyarthrite rhumatoïde (PR), ainsi que la corticothérapie, augmentent le risque de maladies infectieuses, vous êtes donc particulièrement concernés !**

### → Quels sont les principaux vaccins conseillés ?

**Les vaccins inactivés** sont recommandés. Ils contiennent l'agent infectieux « tué » par un traitement, mais suffisant à induire une réponse immunitaire. Ces vaccins sont les suivants : grippe, pneumocoque, DTP : diphtérie, Tétanos, Polio.

Ces recommandations sont générales, vous devez impérativement vérifier avec votre médecin ce qui est approprié pour votre cas personnel.

#### ❑ LA GRIPPE

La vaccination est fortement recommandée chez les personnes atteintes de certaines affections de longue durée, dont la PR, et les personnes âgées de plus de 65 ans, car le virus est plus dangereux chez elles. C'est pourquoi chaque année, l'Assurance Maladie organise une campagne de vaccination contre la grippe, d'environ **fin septembre à fin janvier** de l'année suivante.

La vaccination doit être refaite tous les ans car le virus mute d'une année sur l'autre.

Il faut environ 2 semaines après le vaccin pour être protégé. Faites-vous vacciner dès le début de la campagne afin d'être protégé quand l'épidémie surviendra.

#### Quelle est la prise en charge ?

Ce vaccin étant recommandé pour les polyarthritiques, l'Assurance Maladie prend en charge à 100% le vaccin et l'injection qui peut être réalisée par votre médecin ou par une infirmière.

#### En pratique

- Vous avez déjà été vacciné dans le cadre d'une précédente campagne de l'Assurance Maladie ? C'est simple. Rendez-vous directement chez votre pharmacien qui vous remettra gratuitement le vaccin sur présentation de l'imprimé de prise en charge adressé par votre caisse d'Assurance Maladie. Rendez-vous ensuite chez votre médecin ou infirmier pour vous faire vacciner.
- Vous recevez l'imprimé de prise en charge de votre caisse d'Assurance Maladie pour la 1<sup>ère</sup> fois ? Consultez votre médecin traitant, muni de ce document. S'il le juge nécessaire, il vous prescrira le vaccin qui vous sera remis gratuitement par votre pharmacien. Rendez-vous ensuite chez votre infirmier (sur prescription), ou le médecin lui-même, qui injectera le vaccin.

Source : Ameli.fr



#### La vaccination contre la grippe est-elle efficace ?

Oui, même si votre traitement immunosuppresseur peut influencer de façon variable l'efficacité de vos vaccins. Des études, dans la polyarthrite, ont montré l'intérêt de la vaccination. Votre médecin, en fonction de votre traitement et de vos facteurs de risque infectieux évaluera avec vous le bénéfice que vous pouvez en attendre.

#### En plus du vaccin, y-a-t-il d'autres moyens de se protéger ?

Oui, voici les bons gestes, recommandés pour tous, afin de se protéger de la grippe et d'en protéger ses proches :

- **Lavez-vous les mains**, si possible avec du savon liquide, en les frottant pendant 30 secondes. Rincez-les ensuite sous l'eau courante et séchez-les avec une serviette propre ou à l'air libre. Le lavage des mains doit devenir un réflexe : au minimum, avant de préparer le repas ou de manger, après s'être mouché, avoir éternué ou toussé en mettant sa main devant la bouche, être passé aux toilettes, s'être occupé d'un animal et après chaque sortie.
- **Servez-vous d'un mouchoir jetable** pour vous moucher, tousser, éternuer ou cracher, et jetez-le aussitôt.
- **Ouvrez les fenêtres régulièrement** pour aérer et diminuer la concentration en microbes.
- **Évitez de serrer les mains** ou d'embrasser pour dire bonjour.
- **Ne touchez pas directement vos yeux**, votre bouche ou votre nez, sans vous être lavé les mains au préalable.



### □ LE PNEUMOCOQUE

Il s'agit d'une bactérie très pathogène chez l'homme. Le pneumocoque peut provoquer des otites et des sinusites mais aussi des infections pulmonaires (pneumonies). Associées à la grippe, des infections graves et plus difficiles à soigner peuvent survenir. Il est important de vous en protéger.

Ce vaccin peut être réalisé à quelques jours d'intervalle après celui contre la grippe.

Il doit être renouvelé tous les 5 ans.

### □ LES AUTRES VACCINS

Il est indispensable de mettre ses vaccins à jour tout au long de sa vie pour être protégé efficacement et durablement. En effet, de nombreux vaccins nécessitent des rappels réguliers pour être efficaces, notamment ceux contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (DTP).

Faites le point régulièrement avec votre médecin et demandez de faire inscrire vos vaccinations dans votre carnet de vaccination. Concernant les adultes, le nouveau calendrier vaccinal prévoit désormais des rappels, pour la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (DTP), à 25, 45, et 65 ans, puis tous les 10 ans.

## → Quels sont vaccins déconseillés ?

**Les vaccins vivants** contiennent l'agent infectieux atténué, il conserve son pouvoir pathogène mais il ne suffit pas à déclencher la maladie. Ils sont déconseillés pour les personnes atteintes de PR. Ce sont les vaccins suivants : **BCG, ROR** (rougeole, oreillons, rubéole), **varicelle et fièvre jaune**.

### □ Le suivi des vaccinations est-il important ?

Oui, le suivi des vaccinations fait aujourd'hui partie intégrante de la prise en charge de la PR. Votre dossier médical et/ou votre carnet de vaccination permet de s'assurer du bon suivi des recommandations des autorités de santé, adapté à votre situation personnelle. La mise à jour de vos vaccins peut être réalisée avant la prescription d'un traitement de fond. Plus

tard, en cas de nécessité, votre traitement peut être interrompu pour permettre une vaccination a priori contre-indiquée. Après l'arrêt d'un traitement immunosuppresseur, d'un biomédicament (biothérapie) ou d'une corticothérapie à dose immunosuppressive, le délai à respecter, pour un vaccin vivant, est de 3 à 6 mois.

**Parlez-en avec votre rhumatologue.**

### Vous êtes plus particulièrement concerné(e) si :

- Vous avez une PR et que vous êtes traité par traitements immunosuppresseurs.
- Vous avez plus de 65 ans.
- Vous souhaitez vous protéger et protéger vos proches.
- Vous voyagez à l'étranger (en Afrique : risque de fièvre jaune).

## En bref...

- La vaccination est efficace dans la PR pour lutter contre les maladies infectieuses.
- La vaccination antigrippale est gratuite.
- **Le tableau ci-dessous** vous aide à être protégé en toute sécurité :

Vaccins contre indiqués en cas de PR	Vaccins spécifiquement recommandés dans la PR	Principaux vaccins recommandés pour tous
BCG	Grippe saisonnière	Diphtérie, Tétanos, Polio
Fièvre jaune*	Pneumocoque	Coqueluche
Grippe vivante atténuée		Hépatite B
ROR (Rougeole-oreillon-Rubéole)*		Haemophilus influenzae b
Varicelle*		Méningocoque C
		Papillomavirus

\*Chez les patients traités par corticothérapie à une posologie inférieure ou égale à 10 mg/jour, et ne recevant pas d'autre traitement immunosuppresseur et/ou de biothérapie, la vaccination par un vaccin vivant n'est pas contre indiquée (également en cas de corticothérapie supérieure à 10 mg/jour mais depuis moins de deux semaines).

Source : extrait du *Calendrier vaccinal et recommandations des Affaires sociales et de la Santé, selon l'avis du Haut Conseil de la santé publique.*

**Rappel :** En France, une partie importante de la population souffre de déficit en Vitamine D, notamment de l'automne au printemps. C'est particulièrement important pour les polyarthritiques qui ont un risque accru d'ostéoporose (cf : la fiche conseil de polyarthrite *infos* de juin 2013). C'est le temps d'en parler avec votre médecin !