

« J'ai eu 65 ans... »

Pour qui ?

-  Cette fiche est pour vous si :
- Vous avez 65 ans ou plus.
 - Vous vivez chez vous ou en établissement (EHPAD, résidence seniors).
 - Vous avez une maladie chronique : diabète, maladie du cœur, maladie des poumons...
 - Vous aidez un proche de 65 ans ou plus.



Pourquoi se vacciner ?

-  Le vaccin contre le zona évite des douleurs chroniques.
-  La grippe, le covid et le pneumocoque peuvent être graves.
-  Les risques augmentent avec l'âge.

Vaccins obligatoires:

-  Diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche = 1 injection
-  17 Vous faites un rappel à 65 ans.
-  Puis un rappel tous les 10 ans.

Vaccins recommandés:

 **Zona** (shingrix®) : 1 dose
et 1 rappel 2 mois après.

 **Pneumocoque** (Prevenar 20®, capvaxive®) : 1 seule dose.

 **Grippe** : 1 vaccin
chaque année.

 **Virus respiratoire syncytial (VRS):**
À partir de 75 ans, ou si vous avez une
maladie chronique.
 Ce vaccin n'est pas toujours rem-
boursé.

 **Covid** : 1 vaccin chaque année.
 Après 80 ans, 2 vaccins par an.

« J'ai eu 65 ans... »

Données importantes

📌 Après 75 ans, 25 personnes sur 100 ont des douleurs après un zona.



Risques si non vacciné

🚑 Plus de risques de complications graves. et d'hospitalisation.

😓 Plus de fatigue et de maladies longues.



Conseils simples



Vous pouvez faire plusieurs vaccins, le même jour.



Parlez-en avec votre médecin ou pharmacien.



Dépistage utile

❌ Aucun dépistage particulier n'est nécessaire.

Entourage/ Cocooning



Se vacciner protège aussi les personnes fragiles.



Cela protège les bébés et les proches.

Effets secondaires possibles



Vaccin contre le zona:



Réactions cutanées fréquentes: rougeur, gonflement ou chaleur au point de piqûre.



Douleurs musculaires ou articulaires: presque jamais

Tous les professionnels de santé peuvent parler de la vaccination avec vous.



Votre médecin, votre infirmier, ou IPA,  votre sage-femme ou  votre pharmacien peuvent vous prescrire et vous administrer un vaccin.