



**Fédération Française**  
des **Diabétiques**



**DIABÈTE ET VACCINATION  
PRÉSERVER MA SANTÉ ET  
CELLE DES AUTRES**

[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

## La **F**édération **F**rançaise des **D**iabétiques

La Fédération Française des Diabétiques représente depuis près de 80 ans, les patients atteints de diabète en France. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976 et agréée par le Ministère de la Santé.

### Ses principales missions sont :

- **Inform**er sur le diabète, accompagner les personnes diabétiques, prévenir la maladie,
- **Défend**re individuellement et collectivement les droits des patients,
- **Soutenir** la recherche et l'innovation.

Elle les mène à bien grâce au soutien d'un millier de bénévoles répartis dans ses 85 associations fédérées présentes sur tout le territoire.

Habilité à recevoir des dons et des legs, la Fédération finance majoritairement ses actions grâce à la générosité publique.

---

Contenu rédactionnel : **Laura Phirmis**, Fédération Française des Diabétiques  
Comité de relecture : **Professeur Bernard Bauduceau - diabétologue, ancien chef du service d'endocrinologie de l'hôpital Bégin, Saint-Mandé, Docteur Paul Loubet - infectiologue à l'hôpital Bichat Claude Bernard**  
Nos sincères remerciements à : **Chantal, Christiane, Claude, de la «commission information patients» de la Fédération**  
Illustrations et conception graphique : **Séverine Bourguignon & Caroline Franc**  
Photo de couverture : Istockphoto / vadimguzhva

*Les textes de ce livret ont été rédigés en toute indépendance.  
Vous pouvez consulter la liste des liens d'intérêts des personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce livret sur le site :*  
**[www.transparence.sante.gouv.fr](http://www.transparence.sante.gouv.fr)**

## LA VACCINATION

- Véritable enjeu de santé publique dans la prévention des épidémies, la question de la vaccination se pose à tous les âges de la vie, quel que soit son propre état de santé et celui de son entourage. Elle varie selon certaines circonstances.

- Préserver durablement sa santé et celle de ses proches en limitant les risques d'infections est primordial, particulièrement lorsque l'on est atteint de diabète.

- Loin d'éluider les débats que le sujet suscite, ce guide de la Fédération Française des Diabétiques vous propose des informations pratiques pour vous aider à prendre la bonne décision.

## sommaire

### 1 La vaccination en France : quelques chiffres

Page 4

### 2 Qu'est-ce qu'un vaccin ?

Page 5

### 3 Qui peut se faire vacciner ?

Page 6

### 4 Quelles sont les vaccinations recommandées aux personnes diabétiques, à l'âge adulte ?

Page 8

### 5 La grippe saisonnière : comment s'en protéger ?

Page 10

### 6 A quelles occasions se faire vacciner ?

Page 12

### 7 Quelle est la prise en charge des vaccins en cas de diabète ?

Page 13

### 8 Les idées reçues sur le vaccin

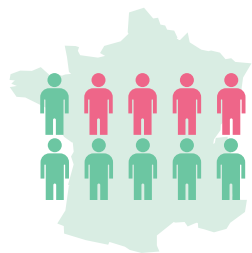
Page 14

# 1 La vaccination en France : quelques chiffres

## — Une couverture vaccinale encore insuffisante

La **couverture vaccinale de la grippe stagne** depuis plusieurs années à **45%** chez les personnes à risque<sup>1</sup> dont les personnes diabétiques, alors que l'objectif fixé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) est de **75 %**.

La **couverture vaccinale contre le pneumocoque** est inférieure à **20%**.



## — Un contexte de défiance<sup>2</sup>

41%

des Français déclarent douter de la sécurité des vaccins et des professionnels de santé<sup>2</sup> (bien qu'ils soient convaincus de l'intérêt de la vaccination à titre individuel et collectif).

## — Une méconnaissance des recommandations vaccinales<sup>2</sup>



32%

des patients estiment que leurs connaissances sur la vaccination sont limitées.



22%

des patients à risque ne savent pas quels vaccins leur sont recommandés et contre-indiqués.

## — Un défaut de vaccination source d'épidémies infectieuses, de complications et de décès



Depuis début 2008 et jusqu'à fin 2017, **24 500 cas de rougeole** ont été déclarés en France entraînant **1 500 cas de pneumonie<sup>3</sup>**.



Près de **10 000 décès par an** sont attribués aux pneumonies, dont une partie pourrait être évitée par les vaccins contre la grippe et le pneumocoque.

En 2017, **13 000 décès** étaient attribuables à la grippe.

Pour l'hiver 2016-2017, **la grippe fait autant de victimes que la canicule** de 2003 chez les personnes âgées, entraînant près de **15 000 décès<sup>4</sup>**.



Environ **2 000 décès** sont évités en moyenne chaque année chez les personnes âgées grâce à la vaccination<sup>1</sup>.

1) Source : bulletin hebdomadaire du 25/04/2018 - Santé publique France. Hiver 2017-2018.

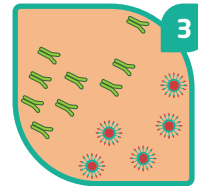
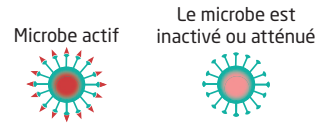
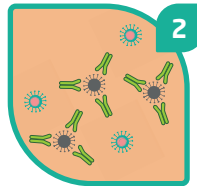
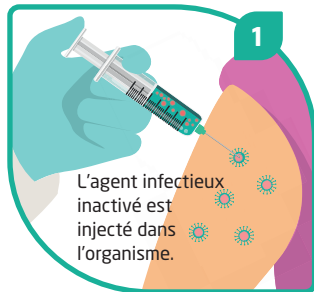
2) Etude « Vaccine Confidence Project », London School of Hygiene and Tropical Medicine, Imperial College, National University of Singapore. EBioMedicine, septembre 2016.

3) Santé Publique France - Actualités des données de surveillance du 20 février 2018.

4) Médecine et maladies métaboliques, septembre 2018, volume 12, n°5.

## 2 Qu'est-ce qu'un vaccin ?

### Le principe de la vaccination



La vaccination est un moyen de prévention efficace contre bon nombre de maladies infectieuses. Elle consiste à administrer dans l'organisme une forme **inactive ou atténuée** d'un virus ou d'une bactérie responsable de la maladie pour stimuler les défenses immunitaires. Si l'organisme est un jour en contact avec le virus ou la bactérie, il sera en mesure de se défendre rapidement grâce aux anticorps qu'il aura produits au moment de la vaccination. La durée de protection varie selon les vaccins ce qui explique la nécessité de faire des rappels. Selon les types de vaccins et l'âge, les modes d'administration (sous forme injectable, par voie orale ou intranasale) diffèrent pour assurer une meilleure efficacité.

### Que contiennent les vaccins ?

La composition des vaccins est variable et complexe, selon l'efficacité recherchée. Ils contiennent globalement :

- **des agents infectieux** issus de bactéries ou de virus :
  - soit des microbes (vivants et entiers) traités pour provoquer une réaction immunitaire mimant celle provoquée par une infection naturelle (**vaccins vivants atténués**<sup>5</sup>),
  - soit des microbes (ou des toxines produites par ceux-ci) rendus inoffensifs, par un produit chimique ou la chaleur, conservant leur capacité à stimuler les défenses immunitaires (**vaccins inactivés**<sup>6</sup>).
- **des substances dites « adjuvantes » (sels d'aluminium...)** utilisées dans certains vaccins pour stimuler suffisamment et durablement la réponse immunitaire,
- **des conservateurs** pour empêcher la contamination du vaccin par des microbes indésirables,
- **des stabilisants** pour maintenir la qualité du vaccin durant toute sa durée de conservation,
- **des résidus ou traces** liés aux milieux de culture (œufs, cellules, levure, antibiotiques...).

/ 5) Le vaccin contre la fièvre jaune, le vaccin contre rougeole-oreillons-rubéole, le vaccin oral contre la poliomyélite et ceux contre la varicelle, le zona, les rotavirus et la tuberculose (BCG) sont des vaccins vivants atténués.

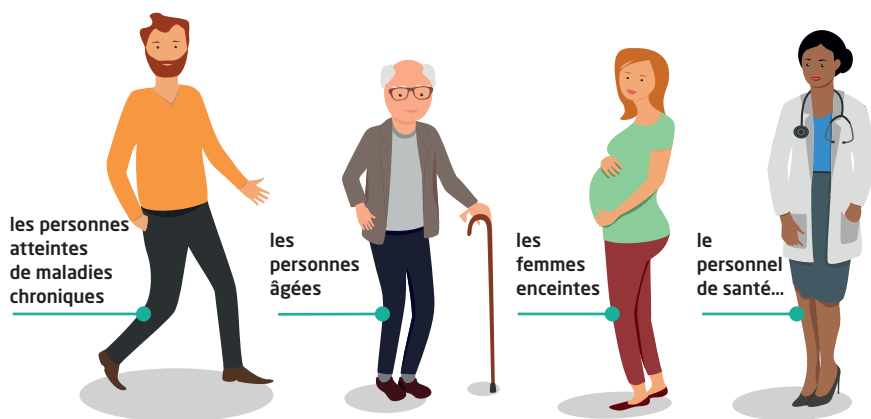
6) Les vaccins contre la poliomyélite, la diphtérie, le tétanos ; la coqueluche, l'hépatite A, hépatite B, le pneumocoque, la grippe, la méningite à méningocoques, l'encéphalite à tiques d'Europe centrale sont des vaccins inactivés.

## 3 Qui peut se faire vacciner ?



La vaccination, c'est l'affaire de tous, que l'on soit jeune, âgé, (futurs) parents, proches ou soi-même atteint d'une maladie. Pour la population générale (hormis les personnes exposées à un risque particulier ou certaines professions), certaines vaccinations sont obligatoires<sup>7</sup>, d'autres sont recommandées.

**Certaines personnes sont plus exposées au risque de développer** des complications en cas d'infection, en raison de leur âge et de leur état de santé : les personnes atteintes de maladies chroniques (**diabète**, maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires...), les personnes âgées de plus de 65 ans, les personnes obèses ayant un Indice de Masse Corporelle (IMC) supérieur ou égal à 40 kg/m<sup>2</sup>...



**D'autres personnes sont plus exposées au risque de contamination** en milieu professionnel :

- les professionnels de santé tout particulièrement ceux en contact avec des personnes à risques (EHPAD, service sanitaires de maintien à domicile...),
- les professionnels de la petite enfance,
- les professionnels en contact avec certains publics, personnel navigant de bateaux de croisière et des avions, ...

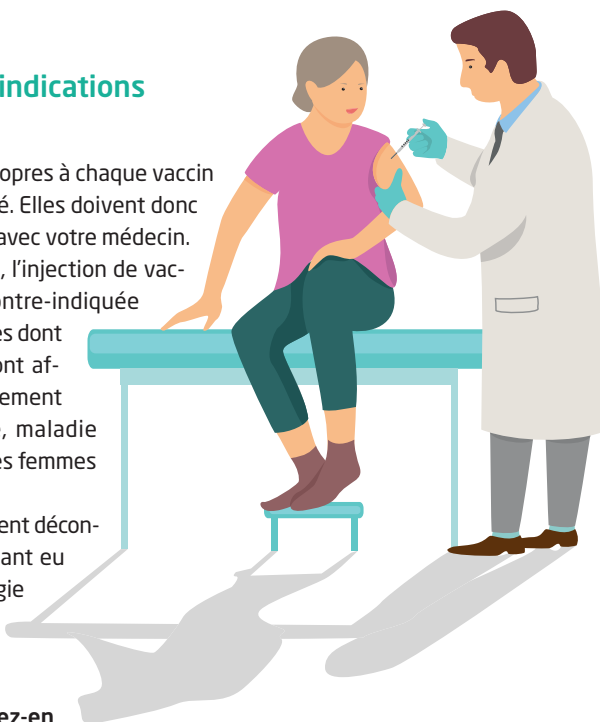
<sup>7</sup> Pour améliorer la couverture vaccinale et prévenir les risques élevés de certaines maladies infectieuses, 11 vaccins sont désormais obligatoires pour tous les enfants nés après le 1<sup>er</sup> janvier 2018. La liste des patients pouvant être vaccinés est élargie et dorénavant fixée par le calendrier vaccinal. <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/calendrier-vaccinal>.

## — Y a-t-il des contre-indications à la vaccination ?

Les contre-indications sont propres à chaque vaccin et varient selon l'état de santé. Elles doivent donc être discutées au cas par cas avec votre médecin. Dans certains cas particuliers, l'injection de vaccins vivants atténués est contre-indiquée notamment chez les personnes dont les défenses immunitaires sont affaiblies par la prise d'un traitement immunosuppresseur (greffe, maladie auto-immune, VIH...) et chez les femmes enceintes.

Certains vaccins<sup>8</sup> sont également déconseillés chez les personnes ayant eu de graves antécédents d'allergie aux protéines d'œufs, une situation très rare.

**Si vous êtes concernés parlez-en avec votre médecin et incitez vos proches à se faire vacciner.**



## — Pourquoi se faire vacciner particulièrement quand on est diabétique ?

- Les personnes atteintes de maladies chroniques comme le diabète sont généralement plus exposées aux risques d'infections que la population générale.
- L'élévation permanente de la glycémie peut altérer votre système immunitaire et vous rendre plus vulnérable aux maladies infectieuses et à leurs complications qui sont parfois très graves.
- Ce risque infectieux, tout comme celui de développer un diabète de type 2, augmente avec l'âge.
- Les infections peuvent également déséquilibrer vos glycémies et/ou aggraver certaines complications du diabète déjà présentes.

/ 8) Fièvre jaune, grippe, encéphalite à tiques.

4

## Quelles sont les vaccinations recommandées aux personnes diabétiques à l'âge adulte ?

Certains germes, étant plus virulents dans un environnement riche en sucre, la vaccination contre certaines infections est particulièrement recommandée aux personnes atteintes de diabète.

### Les vaccins spécifiquement recommandés aux personnes diabétiques :

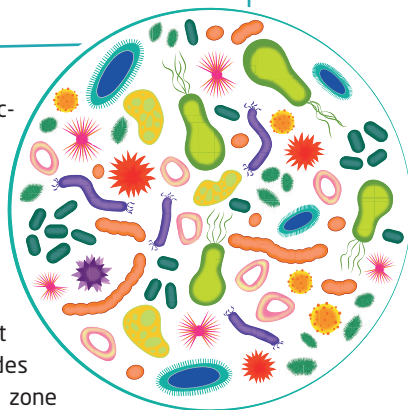
**La grippe** (voir ci-après en page 10)

**Le pneumocoque** est une bactérie responsable de nombreuses infections (méningite, pneumonie), potentiellement mortelles. **Etre diabétique multiplie par 3 à 6 le risque de développer une pneumonie à pneumocoques<sup>4</sup>.** Ce risque augmente davantage chez les personnes âgées. La vaccination est recommandée chez les personnes diabétiques traitées par des médicaments et systématiquement après 65 ans.











**La coqueluche** est une infection respiratoire due à une bactérie. Il est possible de contracter la coqueluche plusieurs fois au cours de sa vie. **Un rappel est nécessaire à l'âge de 25 ans** puis d'autres pour se protéger et protéger durablement les autres personnes (personnes âgées, enfants en bas âge non encore vaccinés).

**Le zona** est lié à la réactivation du virus de la varicelle dont la survenue augmente après 65 ans. Il se manifeste par des éruptions cutanées douloureuses localisées au niveau de la zone du nerf. Elles surviennent fréquemment sur un côté du thorax mais peut atteindre gravement la région d'un œil. Les douleurs peuvent persister très longtemps. **La vaccination est recommandée entre 65 et 74 ans.**

**Le tétanos** est une maladie bactérienne qui n'est pas contagieuse mais qui est très grave. La vaccination est particulièrement recommandée aux personnes diabétiques, en raison du risque de plaies. **Un rappel est nécessaire tous les 20 ans à partir de 25 ans puis tous les 10 ans à partir de 65 ans.** Les rappels sont généralement réalisés de façon conjointe avec ceux de la diphtérie et poliomyélite (dTP).

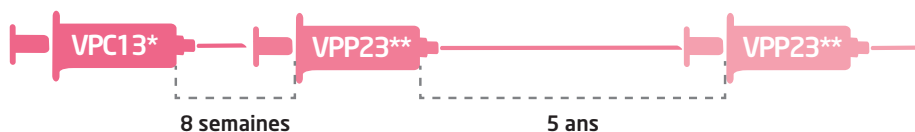


## Synthèse du calendrier vaccinal à l'âge adulte

	18-24 ans	25 ans	45 ans	65 ans	75 ans	85 ans
Diphtérie Tétanos Polio (dTP)						
Coqueluche acellulaire <sup>(1)</sup>		Substituer 1 fois une dose dTcaP en l'absence de vaccination contre la coqueluche dans les 10 ans				
Pneumocoque <sup>(2)</sup>	Pour les adultes à risque d'infections à pneumocoques					
Grippe	Une dose annuelle chez les patients à risque			 1 fois par an	 1 fois par an	 1 fois par an
Zona	Une dose entre 65 et 74 ans					

(1) Acellulaire : vaccin à germe partiel

(2) Première vaccination contre le pneumocoque : 2 doses à environ 2 mois d'intervalle.  
Rappel : 5 ans après.



\*VPC13 : vaccin anti-pneumococcique conjugué 13 - valent (protège contre 13 souches de pneumocoques)

\*\*VPP23 : vaccin anti-pneumococcique polysaccharidique 23 - valent (protège contre 23 souches de pneumocoques)

Source : Médecine des Métaboliques, septembre 2018, vol. 12, n°5

**La grippe peut favoriser l'apparition d'une pneumonie notamment à pneumocoque. Il est donc conseillé aux personnes à risque de compléter la vaccination antigrippale par une vaccination contre le pneumocoque, à titre préventif.**

## 5 La grippe saisonnière : comment s'en protéger ?

La grippe est une **infection respiratoire très contagieuse** qui se transmet par les postillons, la toux, les éternuements, par contact rapproché avec une autre personne ou par contact avec les mains ou des objets contaminés. Elle sévit chaque année en France entre les mois de novembre et d'avril.

Le virus se manifeste par une forte fièvre (supérieure ou égale à 39°C), des courbatures, une grande fatigue, une toux sèche, une gêne respiratoire... Certains de ces symptômes peuvent persister deux à trois semaines. Il ne faut pas confondre les symptômes de la grippe avec un rhume ou un simple état grippal qui dure en général moins de 10 jours.

### La grippe peut entraîner de graves complications

chez les personnes à risque (personnes âgées de plus de 65 ans, femmes enceintes, personnes obèses ou atteintes de maladies chroniques et notamment le diabète). Dans certains cas, la grippe peut se compliquer : insuffisance respiratoire aiguë, pneumonie virale ou bactérienne, hospitalisation, décès.



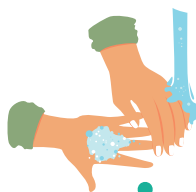
### LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis 2017, la vaccination contre la grippe par les pharmaciens d'officine est en cours d'expérimentation dans 4 régions :

- Pour la campagne 2017-2018 : Auvergne Rhône-Alpes et Nouvelle-Aquitaine.
- Pour la campagne 2018-2019 : Auvergne Rhône-Alpes, Nouvelle-Aquitaine, Hauts-de-France et Occitanie.
- En 2019 : généralisation du dispositif à l'ensemble du territoire.

Je me lave les mains soigneusement plusieurs fois par jour et je les sèche avec un linge propre.

Les mains sont la voie de transmission première de la grippe. Le lavage est primordial.



J'utilise des mouchoirs jetables.

## DES GESTES SIMPLES POUR LIMITER LA TRANSMISSION DU VIRUS

Je me couvre la bouche.



Je protège les plus fragiles, j'évite les contacts rapprochés avec mon entourage.

### — Se faire vacciner tous les ans et le plus tôt possible :

Le virus de la grippe mute sans cesse et la composition du vaccin doit être adaptée chaque année aux souches virales en circulation. **C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de vous faire vacciner tous les ans, si vous êtes à risque, le plus tôt possible et avant l'apparition des premiers cas de grippe.**

Les professionnels de santé habilités à vacciner contre la grippe sont :

- les médecins,
- les sages-femmes (vaccination des femmes enceintes et de l'entourage du nouveau-né),
- les infirmier(e)s<sup>9</sup>.

### — Que faire en cas de grippe ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant. Il vous prescrira un traitement adapté selon la gravité de votre état. Il pourra également ajuster votre traitement du diabète, notamment pour compenser les effets possibles de l'infection sur vos glycémies. Elles peuvent s'élever de façon importante.

<sup>9</sup> Décret n°2018-805 du 25 septembre 2018.

Arrêté du 25 septembre 2018 modifiant l'arrêté du 14 novembre 2017 fixant la liste des personnes pouvant bénéficier de l'injection de vaccin antigrippal saisonnier pratiquée par un infirmier ou une infirmière.

## 6 A quelles occasions se faire vacciner ?

La vaccination n'est pas réservée qu'aux enfants. Pensez à vérifier si vous êtes à jour de vos vaccins, à effectuer vos rappels, et aux vaccins spécifiques, si nécessaire.

Les occasions de faire un bilan sur votre situation vaccinale sont nombreuses :



- lors de votre visite chez votre médecin traitant et/ou spécialiste,

- en prévention suite à des événements médicaux,

- en milieu professionnel : certains vaccins sont obligatoires selon le niveau d'exposition, parlez-en avec votre médecin du travail,

- lors d'un projet parental : pour anticiper les vaccins à effectuer,



- en cas de voyage à l'étranger, il est vivement conseillé de consulter votre médecin pour préparer votre séjour afin de s'assurer d'être à jour des vaccins recommandés et d'être protégés contre les maladies infectieuses qui sévissent dans le pays de destination,



- pour préserver les proches notamment si vous gardez des enfants ou si vous vous occupez régulièrement de personnes fragiles et/ou âgées,



- lorsque vous recevez votre bon annuel de prise en charge du vaccin contre la grippe saisonnière.

Demandez conseil à votre médecin traitant.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La vaccination contre la fièvre jaune (sauf contre-indication) est obligatoire pour les personnes de plus de 12 mois résidant en Guyane.



La Semaine européenne de la vaccination, est une campagne annuelle, fixée en avril, destinée à sensibiliser le grand public sur la vaccination.



7

## Quelle est la prise en charge des vaccins en cas de diabète ?

**Si vous êtes en affection de longue durée (ALD 8), les vaccins sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie (hormis le vaccin contre le zona remboursé à 30 % entre 65 et 74 ans).**

Le vaccin contre la grippe saisonnière est pris en charge à 100 % pour les personnes à risque (notamment les patients diabétiques), dès lors qu'il est effectué avant la fin de la campagne annuelle. Votre caisse primaire d'Assurance Maladie vous envoie un bon de prise en charge, généralement dès le mois de septembre.

Les femmes enceintes, les personnes souffrant d'obésité morbide, l'entourage familial de nourrissons fragiles de moins de 6 mois ne reçoivent pas de bon de prise en charge de l'Assurance Maladie. Les médecins, sages-femmes et pharmaciens peuvent leur en délivrer un.

Depuis 2018, les modalités de prise en charge ont été simplifiées. Le pharmacien peut désormais vous remettre gratuitement le vaccin sur présentation de ce formulaire. **Pour les moins de 18 ans, une prescription médicale préalable est toujours nécessaire.**

Si vous ne recevez pas votre bon, adressez-vous à votre CPAM ou à votre médecin traitant.

**Vaccin anti-grippal**  
 Prise en charge valable du \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
 Art. L62-1 et R.261-2 du Code de la sécurité sociale - Décret n° 2008-878 du 29.08.2008

Exp: \_\_\_\_\_

N° d'immatriculation : \_\_\_\_\_  
 Bénéficiaire de la prise en charge : \_\_\_\_\_  
 Date et rang de naissance du bénéficiaire : \_\_\_\_\_  
 Code organisme : \_\_\_\_\_

**A remplir par le pharmacien**

Spécialité délivrée	Date de délivrance	Identification et signature du pharmacien
---------------------	--------------------	---

(Volet 1)  
 A compléter par le pharmacien

## 8 Les idées reçues sur les vaccins

**JE ME SUIS FAIT VACCINER  
CONTRE LA GRIPPE L'AN  
DERNIER, JE PEUX QUAND  
MÊME L'ATTRAPER**

**Vrai / Faux**

**Vrai** Le virus de la grippe évolue constamment, il est nécessaire de modifier la composition du vaccin en fonction des souches virales en circulation pour assurer une meilleure protection.

**MON DIABÈTE EST BIEN  
ÉQUILIBRÉ, JE N'AI PAS BESOIN  
DE ME FAIRE VACCINER**

**Vrai / Faux**

**Faux** Une infection virale ou bactérienne peut fortement déséquilibrer votre glycémie et affaiblir vos défenses immunitaires. De graves complications peuvent survenir : pneumonie, détresse respiratoire... Si vous êtes déjà atteint de complications du diabète, celles-ci peuvent également s'aggraver.

**JE VIENS DE ME FAIRE VACCINER  
CONTRE LA GRIPPE, JE SUIS  
PROTÉGÉ À 100%**

**Vrai / Faux**

**Faux** Le vaccin n'est pas efficace à 100% mais il réduit de 50 à 60% le risque de tomber malade. Il permet également d'atténuer les symptômes ainsi que l'impact sur la glycémie. La protection est active entre 2 et 3 semaines après la vaccination.

**J'ÉVITE DE ME FAIRE VACCINER  
CONTRE LA GRIPPE CAR  
LE VACCIN CONTIENT DE  
L'ALUMINIUM.**

**Vrai / Faux**

**Faux** Le vaccin contre la grippe ne contient pas d'aluminium. Certains vaccins en contiennent jusqu'à une dose maximale qui reste 30 fois moins élevée que ce que nous absorbons tous les jours dans notre alimentation.

## LES VACCINS PROVOQUENT DES EFFETS INDÉSIRABLES

### Vrai / Faux

**Vrai et Faux** L'action du vaccin peut provoquer temporairement des rougeurs ou une douleur au point d'injection, de la fièvre, des douleurs musculaires passagères. Ces effets sont variables d'une personne à l'autre. S'ils surviennent, parlez-en avec votre médecin.

## JE PEUX CONSERVER MES VACCINS À TEMPÉRATURE AMBIANTE

### Vrai / Faux

**Faux** Les vaccins sont à conserver à une température comprise entre 2 et 8°C. Vous devez les conserver dans votre réfrigérateur. Pensez à les transporter dans un sac isotherme pour ne pas rompre la chaîne du froid.



### CONTACTS UTILES

Le site de la Fédération Française des Diabétiques :  
**[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)**

Le site de l'Assurance maladie sur les modalités de prise en charge et sur la campagne annuelle : **[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)**

Le site de Santé Publique France : pour en savoir plus sur la vaccination et s'informer sur le calendrier vaccinal : **[www.vaccination-info-service.fr](http://www.vaccination-info-service.fr)**

Carnet de vaccination électronique : **<https://www.mesvaccins.net/>**



Plus d'informations et de conseils  
sur [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)



**Fédération Française  
des Diabétiques**

**Tél** 01 40 09 24 25

**Mail** [contact@federationdesdiabetiques.org](mailto:contact@federationdesdiabetiques.org)

[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)